

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ**  
**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

ЛЄБЄДЄВА С. Ю., ТІМЧЕНКО О.В.

Психологічне забезпечення професійної та функціональної надійності фахівців  
снайперських груп спеціальних підрозділів МВС України  
(*монографія*)

ХАРКІВ – 2005

ББК

**С.Ю. ЛЄБЄДЄВА, О.В. ТІМЧЕНКО ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ  
ПРОФЕСІЙНОЇ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ НАДІЙНОСТІ ФАХІВЦІВ  
СНАЙПЕРСЬКИХ ГРУП СПЕЦІАЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛІВ МВС  
УКРАЇНИ: МОНОГРАФІЯ. – ХАРКІВ: ВИДАВНИЦТВО \_\_, 2005. - \_\_ С.**

Рекомендовано до видання вченою радою  
Національного університету внутрішніх справ  
(протокол № 5 від 29.05. 2005 р.)

Рецензенти:

**О. Д. Сафін**, доктор психологічних наук, професор (Національна академія служби безпеки України)

**Є. М. Потапчук**, доктор психологічних наук, доцент (Національна академія прикордонних військ України ім.Б. Хмельницького)

*У монографії викладаються результати теоретико-експериментального дослідження проблем професійної та функціональної надійності фахівців снайперських груп спеціальних підрозділів МВС України. Запропоновані підходи щодо психологічного прогнозування професійної придатності кандидатів на службу, репрезентовано авторську методіку системної професійно-психологічної підготовки, що містить обґрунтовані практичні рекомендації щодо психологічної підтримки професійної та функціональної надійності фахівців снайперських груп в умовах проведення спеціальних операцій та по їх завершенню.*

*Для фахівців, що працюють над вирішенням питання зниження рівня фізичних та психічних втрат серед особового складу спеціальних підрозділів МВС України.*

ISBN

© С.Ю. Лебедева, О.В. Тімченко  
, 2005.

© Видавництво "\_\_\_\_\_", 2005.

# РОЗДІЛ I

## КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ ТЕОРІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ НАДІЙНОСТІ ЛЮДИНИ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

### 1.1. Науково-історичні та теоретико-методологічні основи вчення про професійну та функціональну надійність людини в загальносвітовій психологічній науці

Загальний аналіз науково-психологічних джерел свідчить про те, що проблема надійності знайшла свій науковий статус порівняно недавно – у середині ХХ століття. Її початкове визнання та інтенсивне вивчення, як справедливо відзначають В. О. Бодров [22; 23; 30], Б. Ф. Ломов [120], Г. С. Нікіфоров [155; 157], були пов'язані з технічними науками. Стрімко розвиваючись, проблема надійності за стислий термін стала головною проблемою не лише технічних наук, але й багатьох інших наукових напрямків і набула загальнодержавного значення. Це обумовлено високою практичною значущістю проблеми надійності в попередженні аварій, катастроф, надзвичайних ситуацій, пов'язаних із загибеллю людей і значними негативними наслідками [20].

Розглядаючи хронологію виникнення терміну «надійність» для характеристики функціонування різних аспектів психіки людини, Г. С. Нікіфоров [155, С. 189] відзначає, що вже у філософських трактатах XVII - XVIII століть цей термін неодноразово використовувався, але жоден з авторів спеціально його не пояснював. Проте, зміст, що в нього вкладався, цілком угадувався.

У неявному вигляді проблема надійності психіки була присутня в психології із самого початку оформлення її в самостійну науку [15; 30; 42; 155; 157]. Ця обставина обумовлена тим фактом, що будь-які форми функціонування психіки не є вільними від помилкових проявів. Сам факт того,

що психічне відображення може бути адекватним або неадекватним, тобто помилковим, передбачає питання про надійність функціонування психіки. Помилки у відбуванні психічних пізнавальних процесів (сприйняття, пам'яті, вирішення розумових завдань тощо), неправильні дії, порушення в саморегуляції психічних станів, неадекватні вчинки в ситуації, що склалася, – усе це приклади психічної ненадійності, які завжди знаходилися в полі зору психологічної науки.

З початку 60-х років ХХ століття інтерес до питань надійності активно виявляється в психології праці й інженерній психології. Саме в руслі інженерно-психологічних завдань розпочалися цілеспрямовані дослідження із цієї проблеми, були зроблені перші спроби формування її понятійного базису та теоретико-методологічних основ [61; 77].

Інженерна психологія вперше порушила питання про надійність професійної діяльності, під якою прийнято розуміти безпомилкове виконання людиною покладених на неї професійних обов'язків (функцій) протягом необхідного часу і в заданих умовах діяльності [121]. Досягнення безпомилкового та своєчасного виконання дій і діяльності в цілому, є результатом надійного функціонування різних підсистем організму та психіки людини.

Своїм утвердженням в інженерній психології проблема надійності багато в чому зобов'язана тій обставині, що людина, з тих чи інших причин, може допускати в процесі своєї діяльності різноманітні помилки. Тому деякі дослідники, зокрема, М. І. Бобнєва [20], Г. С. Нікіфоров [155], зазначають, що проблема надійності «виросла» з проблеми помилок. Часом розплата за неправильні або невчасні дії людини оберталася у вигляді не лише зниження показників ефективності та надійності системи управління, але й загибелі людей, значних економічних наслідків [155; 157; 160; 211].

Тому, як визнає Б. Ф. Ломов [120], у вирішенні завдання забезпечення необхідної надійності автоматизованих систем управління важливе (якщо не вирішальне) значення має те, наскільки надійно виконує свої функції її

інтегральна, найбільш відповідальна ланка – людина. Не буде перебільшенням сказати, що в кінцевому рахунку всі інженерно-психологічні розробки прямим або непрямим чином спрямовані на забезпечення надійної роботи людини.

У працях В. Д. Небиліцина [144 - 146], Б. Ф. Ломова [120 - 121] уперше у вітчизняній інженерній психології було викладено психологічний зміст проблеми надійності та накреслені шляхи досліджень у цій галузі.

Б. Ф. Ломовим поняття "надійність" розглядалося з якісної й кількісної сторони. "Як якісна характеристика надійність є здатність системи (або її ланки, деталі) виконувати необхідні функції в заданий інтервал часу. У кількісному визначенні надійність є вірогідність того, що система, або її елемент, виконуватимуть необхідні функції задовільно протягом заданого часу і в заданих умовах" [122, С. 78].

Одне з перших визначень надійності людини було дане В.Д.Небиліциним [147]. Оскільки основною умовою надійної роботи є підтримка заданого рівня діяльності впродовж певного проміжку часу, надійність роботи людини, на думку автора, може бути визначена як здібність до збереження необхідних робочих якостей в умовах можливого ускладнення обстановки, або, коротше, як "збережуваність", стійкість оптимальних робочих параметрів індивіда.

У даний час, у межах інженерної психології, існує ряд визначень поняття "надійність діяльності людини" стосовно її операторських функцій. Надійність розглядається як:

- ✓ властивість людини, що характеризує її здатність безвідмовно виконувати діяльність протягом певного часу за заданих умов [236];
- ✓ властивість якісно виконувати трудову діяльність протягом певного часу за заданих умов [179; 198; 202];
- ✓ здатність зберігати необхідну якість у встановлених умовах протягом заданого часу [93] тощо.

У цих визначеннях основна увага зосереджується на прояви надійності, на якість виконання завдання, на відхилення показників діяльності від необхідних значень.

В. Хаккер [223] відзначає, що надійність людини-оператора в системі управління визначається мірою помилкових дій або відсутністю помилкових дій, вірогідністю і послідовністю їх появу.

У ряді досліджень *визначення поняття надійності дається через категорію працездатності людини*. Так, О.І. Губінський [51], В.Ф.Венда [38] та інші автори надійність визначають як властивість зберігати стійку працездатність в певних режимах і умовах роботи.

Подібні визначення надійності акцентують увагу на внутрішні, потенційні можливості і здібності людини в її забезпеченні, але не повною мірою розкривають специфічність даного поняття з погляду процесуальних (стійкість функціонування) і результуючих (безвідмовність, безпомилковість і т.п.) характеристик.

На думку Є.О. Мілеряна, поняття надійності повинне характеризувати здібність людини до збереження оптимальних робочих параметрів в екстремальних умовах роботи. Детальніше це поняття автор визначає наступним чином: "Надійність оператора визначається таким станом працездатності, при якому він забезпечує точне, ефективне, безпомилкове, оптимальне, своєчасне й успішне виконання всіх доручених йому функцій як в оптимальних, так і в екстремальних режимах праці" [131, С. 14].

Одним з найбільш змістовних, на наш погляд, є визначення надійності, сформульоване М.О. Котіком і О.М. Ємельяновим: "Надійність людини-оператора визначається його здатністю протягом заданого інтервалу часу в передбачених умовах зберігати нормальний стан життєдіяльності й витримувати технічні параметри управління системи у встановлених межах, а також виконувати всі покладені на нього функції по підтриманню заданого режиму роботи керованої техніки" [95, С. 57].

Ряд дослідників *при визначенні поняття надійності людини використовують імовірнісну характеристику виконання нею трудового завдання*. Так, наприклад, А.Б. Леонова і В.І. Медведев [104] під надійністю розуміють вірогідність виконання поставленого завдання протягом певного

часу з допустимою точністю при збереженні, в заданих межах, параметрів функціонування працюючої системи. На думку О.М. Войтенка й В.О.Пономаренка [39], імовірнісна категорія цього поняття більш повно відображає суть професійної надійності. У своєму твердженні автори спираються на визначення Б.Ф. Ломова [178], який уважав, що надійністю діяльності оператора є вірогідність того, що робота буде виконана на будь-якій стадії функціонування системи протягом заданого часу, а також В.О.Пономаренка [171], який визначає надійність системи "льотчик – літак – середовище", як вірогідність досягнення потрібного результату без збитку для здоров'я і життя людини при збереженні літального апарату.

***Надійність людини іноді ототожнюють з поняттям стійкість його робочого процесу.*** Поняття надійності є ширшим, оскільки стійкість характеризує збереження рівня ефективності і якості діяльності на відносно стабільній, однорідній, незмінній ділянці трудового процесу при вирішенні конкретної задачі. Надійність діяльності відображає й особливості зміни стійкості при переключенні від одного завдання до іншого, при переході до різних умов виконання цих завдань в межах конкретної діяльності. У зв'язку із цим надійність конкретної діяльності характеризує вірогідність збереження її стійкості в умовах, що змінюються [39].

В.Ю. Щєбланов і О.Ф. Бобров [234] провели аналіз існуючих визначень поняття "надійність діяльності" людини-оператора. Автори відзначають, що спроби описати надійність взаємодії людини з технікою методами теорії надійності, розробленими для технічних систем, пов'язані із серйозними труднощами.

Найбільш істотним недоліком більшості визначень є те, що в них не відображається біологічна й психологічна суть явищ забезпечення стійкості, пластичності, адаптивності і компенсації психічних і фізіологічних процесів, що регулюють цілеспрямовану поведінку, мобілізацію функціональних резервів і особистісних ресурсів.

У даний час не викликає сумніву необхідність використання при визначенні надійності діяльності людини не тільки результуючих параметрів її роботи, але також показників психологічних і фізіологічних характеристик суб'єкта діяльності. Одним з таких показників, що відображають рівень функціональних витрат при досягненні заданих робочих параметрів, є показники психофізіологічної "ціни" діяльності. Виходячи з даних уявлень, В.Ю. Щєбланов і О.Ф. Бобров під надійністю діяльності розуміють "здатність людини виконувати запропоновані функції із заданою якістю і своєчасно, при збереженні в допустимих межах психофізіологічної "ціни" цієї діяльності" [234, С. 62]. Дане визначення розкривається в розробленій авторами концептуальній моделі надійності діяльності людини, зміст якої зводиться до положення про віддзеркалення стану функціональних систем людини, як системної реакції у відповідь на дію зовнішніх чинників, у динаміці результативності робочої діяльності і її психофізіологічної "ціни".

Поняття "ціни" діяльності більшістю дослідників розглядається як міра адаптації людини до умов, що характеризують трудовий процес, тобто ступінь напруги регуляторних механізмів і величина затрат функціональних резервів організму [9; 104].

В.Ю. Щєблановим і О.Ф. Бобровим [234] запропонована модель кількісного визначення "ціни" діяльності, яка заснована на положеннях теорії функціональних систем П.К. Анохіна. Принципи системного "квантування" поведінки, що розвиваються в рамках цієї теорії, дозволяють у якості системоутворюючого чинника вибрати біологічну й соціальну потребу людини в ході виконання діяльності, а також виникаючу на їх основі мотивацію і різні стадії її задоволення. Функціонування систем організму в процесі діяльності підпорядковане основній меті - досягненню максимальної продуктивності діяльності, що, у тій чи іншій мірі, виявляється в зміні як показників результативності діяльності, так і тих систем організму, що забезпечують дану діяльність. При цьому, більш повно, "ціну" діяльності можна охарактеризувати, враховуючи не тільки ступінь близькості показників систем організму до



початкових, але й ступінь їх віддалення від граничних значень. Останні оцінюються шляхом застосування функціональних проб навантажень або діяльності граничної інтенсивності.

Таким чином, під "ціною" діяльності автори [234] розуміють ступінь зміни в ході діяльності співвідношення між поточним, початковим і граничним станами функціональних систем організму, які є ведучими для забезпечення даної діяльності.

Крім того, необхідно відзначити, що в даний час різними авторами виділяється конструктивна, технологічна й експлуатаційна надійність [52, 198], гігієнічна й антропологічна [46], психологічна, фізіологічна й демографічна [152], інформаційна, операційна й біологічна надійність [220]. У зв'язку з тим, що основний зміст поняття "надійність" визначається її процесуальними характеристиками, що відображають особливості механізмів її регуляції, і результуючими показниками, що свідчать про рівень, ступінь стійкості, стабільності професійних параметрів діяльності, вважаємо за необхідне, ґрунтуючись на теорії В.О. Бодрова [30] та Г.С.Нікіфорова [155], детальніше зупинитися на розгляді понять "професійна" і "функціональна" надійність фахівця.

У інженерній психології і психології праці під професійною надійністю розуміється безвідмовність, безпомилковість і своєчасність дій людини на досягнення конкретної мети в заданих умовах при взаємодії з технічною системою, іншими фахівцями [30]. Основою для практичного дослідження професійної надійності служить аналіз помилок з погляду причин їх виникнення за ознаками їх прояву в зовнішній структурі діяльності залежно від виду професійного завдання, етапу й умов його виконання, режиму діяльності і наслідків, а також змісту операційних і предметних компонентів діяльності.

Поняття помилки конкретного фахівця достатньо детально проаналізоване в ряді робіт [18; 94; 133; 172]. Деякими авторами зміст цього поняття визначається через категорію відхилень в діяльності керованої системи в результаті неправильних дій конкретного фахівця, що виявляється

небажаними наслідками [239; 241; 240]. Інші дослідники визначають помилку конкретного фахівця через категорію її усвідомленості, ступеня ненавмисності її здійснення, тобто зміст цього поняття пов'язують тільки з походженням помилки [163]. Необхідно відзначити обмеженість вказаних трактувань внаслідок того, що помилка людини не повинна визначатися тільки як результуючий чинник його діяльності, оскільки в її прояві причинами можуть бути самі різні обставини, які обумовлюють помилкові дії конкретного фахівця.

З погляду психологічної теорії помилка - це неадекватне віддзеркалення у свідомості людини предметів і явищ реальної дійсності. При цьому мається на увазі не тільки гносеологічний аспект, не тільки ступінь навченості, але і якість інформаційної моделі, оптимальність умов діяльності, досконалість організації праці й т.п. З особистісних позицій помилка - це сфера неадекватного віддзеркалення зміни установок як свідомих, так і несвідомих [30].

Існуюча неоднозначність тлумачення помилки пояснюється багатовимірністю цього поняття й вибіркоким застосуванням її ознак різними авторами для неоднакових видів діяльності й умов.

При встановленні поняття "помилка" використовується функціональний підхід [50; 198; 221], часовий [52; 54; 99; 224] і результативний [55; 72; 130; 147; 219]. У ряді робіт помилка розглядається з погляду "точнісної" ознаки: помилкою вважається погрішність (відхилення від деякого стандарту, заданої програми діяльності, норми), що перевищує встановлене граничне значення і веде до порушення нормальної роботи [92; 94; 122; 208]. Таким чином, ознаками помилки можна вважати порушення правильності, точності і своєчасності зовнішнього функціонування, результативності.

Помилки конкретного фахівця можуть виявлятися в мотиваційних, когнітивних, емоційних, психомоторних компонентах діяльності. Вони можуть допускатися при формуванні цілей і завдань діяльності, при прийомі і переробці інформації, при ухваленні рішень, їх виконанні, контролі і корекції дій тощо.

Для простих дій помилка може бути переважно перцептивною, мнемічною, розумовою або виконавською. Для складних дій спостерігається поєднання цих видів. Наприклад, *спостерігач снайперської групи* спецпідрозділу МВС України пізнає місцевість, предмети, людей, кольори й т.д. Його помилки можуть полягати, в основному, у перцептивних діях. Для *стрілка снайперської групи* спецпідрозділу МВС України сприйняття є лише початковим етапом психічного акту, пов'язаного з мнемічними операціями, оцінкою ситуації, ухваленням рішення і відповідних моторних дій. У будь-якому випадку психічний акт завершується зовнішнім (моторним) компонентом. Зовнішні компоненти в складній дії, як завершальна його частина, можуть відображати помилки в інших компонентах (сприйняття, переробка інформації, ухвалення рішення й т. п.). У цілому помилка виглядає як система помилок, їх причинно-наслідкових зв'язків, а діяльність виражається в поєднанні правильних і помилкових компонентів дії.

Різні ознаки помилки нерідко ділять на зовнішні і внутрішні. Зовнішні ознаки відображають те, що виявляється у вигляді неправильних моторних і інших компонентів дій і їх наслідках. Внутрішні (психологічні) ознаки помилок не завжди чітко виявляються. Але вони часто є причиною неправильного, того, що завершує, рухового акту.

Помилка - це неправильна дія, але помилковими можуть бути й визначені сукупності дій на різних рівнях діяльності.

До недавнього часу будь-яка причетність до виникнення подій (передумов аварій і катастроф) "людського чинника", тобто особливостей, можливостей, обмежень різних функцій людини, однозначно визначала як їх причини "помилки людини". Тепер стало очевидним, що цей термін уживається дуже розширювально і охоплює широке коло типів поведінки, що відхиляються від норми, де кожен тип включає різні психологічні механізми, є характерною особливістю в різних компонентах системи і вимагає різних заходів відновлення нормального стану.

Одна з таких відмінностей полягає в поняттях "помилка" і "порушення". Порушення визначаються як навмисні відхилення дій від безпечних робочих процедур (режимів). Вони можуть виникати тоді, коли людина вірить, що нестандартна процедура забезпечує кращий шанс на успіх, або ж можуть бути, в особливих випадках, проявом навмисної злочинної дії. Проте, порушення можуть допускатися й несвідомо, якщо в результаті звичного свідомого порушення сформований стійкий тип поведінки по суті автоматичного характеру. Слід зазначити, що тоді як дії можуть бути навмисними, їх несприятливі наслідки не є такими. Помилкові дії є, як правило, ненавмисними, хоча і можуть увійти до складу усвідомлено сформульованих і автоматичних актів (навичок) робочої поведінки. Усе різноманіття помилок можна диференціювати на помилки в результаті неправильного цілепокладання й робочих дій, мимовільні помилки при правильній оцінці ситуації, але неправильному виконанні завдання і спонтанні, випадкові, незакономірні помилки в діях, що раніше завжди виконувалися успішно.

**Дослідження помилок конкретного фахівця дозволяють визначити ряд найважливіших положень в цій області знань.**

*По-перше*, слід зазначити, що помилки є значно більш рідким явищем, ніж успішні рішення або дії, що своєчасно коректують які-небудь відхилення. Але в цьому полягає їх небезпека - через відносно низьку вірогідність їх появу вони виникають, як правило, несподівано й не завжди розпізнаються.

*По-друге*, людина сама по собі є відносно стійкою, надійною системою, якщо на неї не впливають екстремальні чинники. Вона може вчиняти помилки, появу яких можна запобігти або, принаймні, понизити вірогідність їх виникнення за рахунок урахування психологічних і фізіологічних особливостей людини в конструкції техніки, у процедурі професійно-психологічного відбору, у методиці професійно-психологічної підготовки й т.п.

*По-третє*, саме тоді, коли системи людина-техніка, людина-людина взаємодіють одне з одним, створюються умови для появи помилок.

У проблемі професійної надійності конкретного фахівця важливим є вивчення процесів забезпечення його стійкого функціонування на різних рівнях регуляції життя і діяльності в різних умовах середовища і трудового процесу.

Одним з перших, хто звернув увагу на проблему функціонального медико-психологічного забезпечення професійної надійності, був відомий авіаційний психолог Ф.Д. Горбов [44]. Займаючись дослідженнями феномена пароксизму (функціональний розлад, який раптово виникає та супроводжується ослабленням або тимчасовим припиненням діяльності) у льотного складу стосовно завдань лікарсько-льотної експертизи і проблеми аварійності, автор розглядав цей стан як один із чинників ризику зниження професійної надійності льотчика в системі управління літальним апаратом. Він сформулював поняття про нервово-психічну стійкість льотчика і розробив методичні підходи до її вивчення на основі принципу відтворення.

Особливо велике значення набуло вивчення феноменів стійкості організму й особистості в зв'язку з питомою вагою інформаційного чинника. В.І. Медведєв вважає: "Значущість корисної інформації різко збільшилася і це оказує вплив на формування стійкості. У той же час з'являються механізми забезпечення інформаційного захисту від надмірної або від непотрібної інформації" [128, С. 3]. Крім того, у формуванні механізмів стійкості зростає роль психічних чинників, які регулюють співвідношення соціальних і біологічних процесів, що мають часом протилежну спрямованість.

Автор звертає увагу на можливе вивчення стійкості на трьох рівнях ієрархії її механізмів. Один рівень відображає стійкість через механізми нейрогуморальної-гормональної регуляції процесів пристосування організму. Інший пов'язаний з вивченням характеру й особливостей фізіологічних реакцій, переважно на системному й міжсистемному рівнях. На третьому рівні розглядаються причинно-наслідкові зв'язки, що обумовлюють стратегію пристосувальних реакцій. У процесі вивчення розкриваються чинники, які визначають зміст і структуру цих реакцій, їх цільову спрямованість і вираженість. Тісний взаємозв'язок цих ієрархічних рівнів очевидний - стратегія

визначає вибір механізмів реалізації, а наявні можливості цих механізмів реалізації визначають вибір стратегії [128].

У даний час, дослідження стійкості в діяльності конкретного фахівця повинне розглядатися в єдності її трьох основних аспектів: предметно-дієвого, фізіологічного і психологічного. *Предметно-дієвий аналіз стійкості* дозволить розкрити результуючі параметри діяльності, що характеризують зміни предмету праці, його ефективність і якість. *Фізіологічний і психологічний підхід* дозволять визначити процесуальні підстави підтримання, забезпечення стійкої діяльності.

Указані напрями вивчення механізмів стійкості обумовлюють необхідність і правомірність постановки проблеми функціонального забезпечення надійності конкретного фахівця.

У численних дослідженнях встановлено, що стан функціональних систем організму, ступінь розвитку і особливості реактивності професійно важливих функцій і якостей людини прямо або побічно впливають на рівень її працездатності. З іншого боку, зміст і умови діяльності, особливості об'єкту управління і організації трудового процесу визначають характер функціонального стану організму людини і, зрештою, ефективність і якість її діяльності. Таким чином, між функціональним станом і надійністю діяльності існує безпосередній причинно-наслідковий зв'язок.

Наявність вказаного зв'язку, а також усе зростаюче значення особливостей функціональних станів людини в забезпеченні успішності її діяльності обумовлюють необхідність введення і використання поняття "функціональна надійність" при вивченні й оцінці ролі людини в системах управління [25; 66].

На думку В.О. Бодрова [30] та Р.С. Нікіфорова [155], функціональна надійність - це властивість функціональних систем людини забезпечувати його динамічну стійкість у виконанні професійного завдання протягом певного часу й із заданою якістю. Дана властивість виявляється в адекватному вимогам

діяльності рівні розвитку професійно значущих психічних і фізіологічних функцій і механізмів їх регуляції в нормальних і екстремальних умовах.

Це поняття має подвійний смисловий зміст. По-перше, воно визначає відносно самостійну й важливу роль в забезпеченні професійної надійності стану функціональних систем організму, його професійно важливих функцій. По-друге, це поняття відображає значення надійності, стійкості функцій організму в умовах професійної діяльності, ступеня адекватності їх реагування на умови і зміст робочого процесу, рівня гомеостатичної й адаптивної регуляції організму в умовах дії зовнішніх і внутрішніх чинників діяльності.

Проблема функціональної надійності конкретного фахівця ґрунтується на вивченні таких її аспектів, як стійкість професійно значущих психологічних і фізіологічних якостей і функцій людини, її працездатності, впливу змінених функціональних станів і організації діяльності (режимів, навантажень і т. п.) на його робочі показники, значення індивідуально-психологічних характеристик особистості на формування і збереження професійної надійності й т. д.

Біологічний зміст проблеми функціональної надійності обумовлюється наявністю таких специфічних для людини (для функціональних систем її організму) властивостей, як реактивність, адаптивність, тобто мінливість у відповідь на дію чинників зовнішнього і внутрішнього середовища. З позицій же включення людини в сферу діяльності, забезпечення адекватного пристосування до змісту й умов трудового процесу ці властивості повинні володіти, з одного боку, певною стійкістю, стабільністю, а, з іншого боку, - достатньою пластичністю, пристосовністю до чинників діяльності. Цей діалектичний прояв функціональних реакцій організму повинний визначати специфіку вивчення і врахування характеристик функціональної надійності людини.

Зміст поняття "функціональна надійність фахівця" передбачає розгляд цієї проблеми в наступних основних напрямках:

- ✓ *по-перше*, вивчення особливостей впливу на надійність професійної діяльності різних функціональних порушень в організмі, різних форм і ознак проявів цих порушень в процесі їх розвитку аж до виникнення захворювання;
- ✓ *по-друге*, суть даного поняття, що викладена вище, визначає необхідність вивчення характеру залежності показників ефективності і надійності діяльності клінічно здорового фахівця від особливостей функціональних реакцій його організму.

***По першому напрямку*** в практиці психології і фізіології праці, достатньо добре вивчені питання про роль патології і наслідків деяких захворювань на надійність професійної діяльності. За даними світової статистики, виникнення помилкових дій, тобто порушення надійності, відмічається в 2-4% випадків унаслідок захворювань або стомлення і в 10-15% випадків із-за надмірної емоційної напруженості [30]. Після деяких захворювань у ряді випадків також наголошується стійке зниження функціональної надійності. Наприклад, в дослідженні [25] встановлено, що в результаті перенесеного неврозу, легкої закритої черепно-мозкової травми, виразкової хвороби шлунку і інших захворювань, у льотчиків спостерігається зниження функції уваги і оперативної пам'яті, продуктивності розумової діяльності і перешкодостійкості, підвищення емоційної збудливості, виникнення загальмованості і зміна інших професійно важливих функцій і якостей, що призводить до погіршення працездатності, і як наслідок, - до порушення надійності.

Значно менш вивченими є питання впливу на професійну діяльність, на функціональну надійність доклінічних форм функціональних розладів, питання їх ранньої діагностики і способів реабілітації фахівців з подібними порушеннями.

***Другий напрямок*** проблеми функціональної надійності пов'язаний з вивченням ролі фізіологічних і психічних реакцій і станів організму здорової людини в забезпеченні ефективної й надійної роботи. Тут, перш за все, слід згадати про такі стани, як різні форми стомлення, нервово-психічну напругу, монотонію й т.п. Багато із цих станів в оперативному плані за певних умов слід



розглядати як прояв зниження функціональної надійності, а в довготривалому плані, з позиції професійного вдосконалення - як чинники підвищення надійності в зв'язку з їх позитивною роллю в розвитку компенсаторно-приспосовних механізмів адаптивного функціонування і поведінки.

Таким чином, пропонована структура і зміст форм детермінації професійної і функціональної надійності фахівця включає всі основні аспекти впливу характеристик людини на ефективність і якість діяльності, як в плані прояву індивідуальних особливостей суб'єкта діяльності, так і у формі віддзеркалення в кінцевому результаті діяльності властивостей і якостей людини, представлених в засобах, змісті, умовах і організації діяльності.

## **1.2. Психологічні складові професійної та функціональної надійності особового складу спеціальних підрозділів МВС України**

Спеціальні підрозділи МВС України виконують широке коло завдань та функцій щодо забезпечення правопорядку, захисту прав і свобод громадян, попередження і припинення правопорушень, тому від удосконалення їх правоохоронної діяльності значною мірою залежить зміцнення законності і правопорядку в країні.

Сьогодні в блоці міліції громадської безпеки діють: спеціальний підрозділ судової міліції «Грифон» [140]; підрозділ міліції швидкого реагування "Беркут" [139]; окремий спеціалізований батальйон ДПС особливого призначення "Кобра" при УДАІ МВС України [138]; у структурі Департаменту ДСО при МВС України створено спеціальний підрозділ міліції охорони "Титан" [137; 142]. У структурі Головного управління по боротьбі з організованою злочинністю діє відділ швидкого реагування та проведення спеціальних операцій "Сокіл" [141].

У своїй діяльності спецпідрозділи МВС України керуються Конституцією України, Законами України "Про міліцію", "Про статус суддів", "Про державний захист працівників суду і правоохоронних органів", "Про

забезпечення безпеки осіб, які беруть участь у кримінальному судочинстві", "Про оперативно-розшукову діяльність", "Про судоустрій України", "Про дорожній рух", Указами Президента "Про заходи щодо забезпечення безперешкодного і безпечного проїзду автомобілів з особами, які охороняються", "Про заходи щодо подальшого зміцнення правопорядку, охорони прав і свобод громадян", "Про затвердження комплексної програми профілактики злочинності на 2001-2005 роки", постановами Кабінету Міністрів України, нормативно-правовими актами Верховної Ради України та МВС України, а також відповідними положеннями про спеціальні підрозділи міліції.

Найважливішу роль у системі законодавчих актів, які регулюють діяльність спеціальних підрозділів міліції відіграє Закон України "Про міліцію". Незважаючи на те, що цей Закон багато в чому потребує удосконалення, він, в основному, досить повно закріпив права й обов'язки працівників цих спецпідрозділів, що дозволяє виконувати покладені на них завдання та функції.

Особовий склад спеціальних підрозділів комплектується на конкурсній основі, деякі спецпідрозділи - на договірних засадах, із числа найбільш професійно підготовлених працівників міліції, які пройшли відповідну професійну початкову підготовку, мають необхідний рівень бойової та фізичної підготовки, а також психологічну стійкість, здатність впевнено діяти в екстремальних умовах та виконувати завдання, покладені на них.

Слід звернути увагу на ще одну важливу особливість, що при прийнятті на службу в спецпідрозділи міліції, працівникові необхідно мати стаж роботи в органах внутрішніх справ не менше двох років, а для новоприйнятих працівників, які зараховуються до штату підрозділу, встановлюється випробувальний строк терміном до одного року.

Приділяється багато уваги рівню освіти працівників спецпідрозділів. Так, на посади начальницького складу підрозділу призначаються особи, які мають вищу юридичну освіту, як виняток, неповну вищу освіту або середню спеціальну освіту. Посади старшого начальницького складу заміщуються

особами, які мають вищу юридичну освіту та відповідний досвід роботи в органах внутрішніх справ.

Аналізуючи відомчі нормативні акти МВС України, слід виділити основні функції, які покладені на спеціальні підрозділи міліції.

Так, *спеціальний підрозділ судової міліції "Грифон"* здійснює наступні функції: забезпечення згідно із законом підтримання порядку в суді, припинення проявів неповаги до суду, а також охорону приміщень суду, виконання функцій щодо державного захисту суддів, працівників суду, забезпечення безпеки учасників судового процесу, забезпечення заходів безпеки при розгляді судових справ у всіх інстанціях, працівників правоохоронних органів, інших органів, які здійснюють правозастосовні або правоохоронні функції, членів їх сімей і близьких родичів; вживають необхідні заходи для забезпечення безпеки судді, членів його сім'ї, збереження їх майна, якщо від судді надійде відповідна заява; вживають необхідні заходи для забезпечення безпеки при надходженні заяви учасника кримінального судочинства, члена його сім'ї або близького родича; забезпечення охорони приміщень і територій установ судових експертиз Міністерства юстиції України і Міністерства охорони здоров'я України, а також режиму утримання осіб, які перебувають під вартою і направлені на судово-психіатричну експертизу; здійснювати оперативно-розшукову діяльність з метою отримання оперативної та іншої інформації про наявність загрози життю, здоров'ю, житлу і майну зазначених осіб; вивчення рішень (постанов) про застосування спеціальних заходів безпеки осіб, узятих під захист, а також інших матеріалів, які зумовили прийняття такого рішення; обмін інформацією із зацікавленими органами та підрозділами внутрішніх справ, іншими органами виконавчої влади з питань забезпечення безпеки осіб, відносно яких здійснюються заходи особистої безпеки [140].

При виконанні завдань в умовах, не пов'язаних з ускладненням оперативної обстановки, на *підрозділ міліції швидкого реагування "Беркут"* покладається виконання таких функцій: участь у забезпеченні громадського

порядку й безпеки на вулицях та інших громадських місцях, об'єктах транспорту, у тому числі під час проведення загальнодержавних, громадських, громадсько-політичних і спеціальних заходів; здійснення заходів щодо попередження, припинення та локалізації групових порушень громадського порядку, масових безладів, виявлення та затримання осіб, причетних до протиправних дій; проведення самостійно і спільно з іншими правоохоронними органами цільових рейдів та спеціальних операцій по забезпеченню правопорядку на вулицях міст та в інших громадських місцях, відпрацьовуванню найбільш криміногенних місць з метою виявлення та попередження злочинів, інших правопорушень, у тому числі на споживчому ринку; здійснення спільно з іншими службами та підрозділами ОВС спеціальних заходів щодо виявлення, блокування та знешкодження терористів, членів бандитських угруповань та інших озброєних злочинців; взаємодія із стройовими підрозділами патрульно-постової служби міліції з питань забезпечення громадського порядку і безпеки у надзвичайних умовах та під час виникнення надзвичайних подій та інші [139].

Функції *окремого спеціалізованого батальйону ДПС особливого призначення "Кобра" при УДАІ МВС України* наступні: забезпечення супроводження осіб, які охороняються, а також забезпечення їх безперешкодного і безпечного проїзду; участь у спеціальних операціях, спрямованих на посилення протидії організованій злочинності; контроль за дорожнім рухом, виявлення та припинення порушень вимог законодавства, правил, нормативів і стандартів, що стосуються безпеки дорожнього руху, участь у попередженні і розкритті злочинів, розшуку злочинців, охороні громадського порядку, в тому числі з використанням транспортних засобів; надання практичної допомоги органам та підрозділам внутрішніх справ регіонів України щодо посилення протидії порушенням у сфері обігу транспортних засобів; регулювання дорожнього руху, виявлення та припинення перевезення з порушенням законодавства вантажів, наркотичних засобів, психотропних речовин і препаратів, зброї, боєприпасів тощо [138].

*Спеціальний підрозділ міліції охорони "Титан"* виконує наступні функції: за договорами здійснює охорону власності фізичних та юридичних осіб, забезпечує захист фізичних осіб; взаємодіє у встановленому порядку з підрозділами органів внутрішніх справ, митними службами, юридичними особами, що здійснюють страхову діяльність з питань, віднесених до його компетенції; вивчає попит на охорону, здійснює відповідні рекламні заходи; вивчає та впроваджує досвід ефективного використання сил та засобів у попередженні розкрадань грошових коштів, вантажів, інших матеріальних цінностей, що охороняються, злочинів проти особи; вивчає та впроваджує нові форми та методи охорони власності та фізичних осіб; зміцнює власну навчально-методичну та матеріально-технічну базу [137].

Основу професійної надійності особового складу спеціальних підрозділів МВС України складають, щонайменше, три рівні:

- психофізіологічний (працездатність, здоров'я);
- соціально-психологічний (усталеність, сумісність, спрацьованість);
- соціально-моральний (сформованість системи моральних цінностей).

Професійна надійність персоналу ОВС - це його готовність діяти відповідно до устояної системи, моральних еталонів у різноманітних ситуаціях взаємодії з мінімальними витратами для здоров'я [215]. Професійна надійність є основним показником ефективної діяльності міліціонера спецпідрозділу і його ефективності взаємодії з іншими людьми.

Оцінним чинником ступеня професійної надійності повинні виступати помилкові дії особового складу спеціальних підрозділів МВС України в ході виконання задач оперативно-службової та оперативно-бойової діяльності. Ціна помилки професіонала силових структур держави є незмірно вищою, ніж ціна помилки представника будь-якої цивільної професії. От чому в сучасних умовах вкрай необхідно вивчення помилкових дій особового складу спеціальних підрозділів МВС України із метою прогнозування форми поведінки конкретного спеціаліста при дії в умовах стрес-факторів ризиконебезпечної обстановки і створення на цій основі комп'ютеризованого

банку даних на професіоналів, спроможних успішно виконати складну урядову задачу.

Для створення такого банку даних в межах Міністерства внутрішніх справ необхідно виділити сукупність ознак, що характеризують види помилок особового складу спеціальних підрозділів МВС України і умови їхнього прояву в практичній діяльності, причини виникнення, наслідки, а також інші чинники, які відбивають різні рівні аналізу помилок даної міліцейської спеціальності і формують конкретну структуру їхньої класифікації.

Багатомірність аналізу і класифікації помилок обумовлюється, на наш погляд, двома причинами:

- по-перше, поглядом, що стверджується в останні роки, на помилку як на результат порушення діяльності і предмет вивчення тих процесів, що регулюють діяльність і в деяких випадках призводять до появи негативних (помилкових) результатів;
- по-друге, виникнення помилок у фаховій діяльності особового складу спеціальних підрозділів МВС України є, як правило, результатом не тільки порушення встановлених нормативно-правовими документами вимог до даної професії, але й прояву, взаємодії професійних, психологічних, фізіологічних і інших компонентів забезпечення як усієї діяльності, так і окремих оперативно-розшукових дій.

Основою для практичного вивчення професійної надійності особового складу спеціальних підрозділів МВС України повинна служити класифікація й аналіз помилок за ознаками їхнього прояву *в зовнішній структурі діяльності* з погляду конкретного виду оперативно-службової задачі, етапу й умов її виконання, режиму діяльності і порушень у порядку, послідовності і кінцевому результаті її виконання.

Для обґрунтування рекомендацій щодо підвищення професійної надійності особового складу спеціальних підрозділів МВС України важливе значення, на наш погляд, будуть мати вивчення і класифікація помилок за ознаками їхнього прояву *у внутрішній структурі діяльності*. Систематизація

помилки за даною ознакою повинна передбачати їхній розподіл у зв'язку зі змінами в спрямованості особистості, а також у функціонуванні пізнавальних процесів і психомоторики.

З погляду внутрішньої структури діяльності певну складність, особливо в практичному плані, являє розмежування помилки та її причини. Розходження в трактуванні понять причинності помилок, однобічний погляд на працівника міліції (або його безпосереднього керівника) як головного "джерела" і "винуватця" виникнення помилок, повільне впровадження в практику роботи кадрових органів, служб психологічного забезпечення й внутрішньої безпеки принципів системного вивчення причин помилкових дій, істотно утруднюють роботу зі створення і впровадження новітніх ефективних психотехнологій для їхньої профілактики.

На наш погляд, сьогодні необхідна, у першу чергу, розробка концепції причинності помилкових дій особового складу спеціальних підрозділів МВС України і методів, за допомогою яких зацікавлені служби зможуть встановлювати стосунки між умовами виникнення помилок і їхнім характером, з одного боку, і психологічними закономірностями функціонування людини в даних обставинах - з іншого. Помилка міліціонера спецпідрозділу повинна розглядатися не тільки як причина погіршення професійної діяльності або виникнення складної ситуації, але і як наслідок певних професійних якостей, особливостей психічних, фізіологічних і інших функцій, що виявляються в даних умовах. Такий підхід дозволить не просто констатувати причину конкретної помилки, а оцінити її як випадковий або закономірний прояв функціональних можливостей, що властиві конкретному працівнику міліції або певній категорії осіб конкретного спеціального підрозділу Міністерства внутрішніх справ України.

Оцінку професійної надійності фахівця доцільно проводити з позицій урахування як індивідуальних особливостей конкретної людини, так і групових характеристик контингенту спеціалістів певного виду діяльності в межах спеціального підрозділу Міністерства внутрішніх справ України.

За сполученням даних компонентів (індивідуального і групового) можливо визначити час і місце виникнення, особливості розвитку й наслідок порушень у професійній діяльності особового складу спеціальних підрозділів МВС України. При цьому, можна також провести й класифікацію причин:

- ✓ головна причина порушень у професійній діяльності фахівця спецпідрозділу МВС України;
- ✓ безпосередня причина порушень у професійній діяльності працівника міліції;
- ✓ провокуюча причина порушень у професійній діяльності міліціонера спецпідрозділу МВС України;
- ✓ супутня причина порушень у професійній діяльності працівника міліції.

Вплив групових характеристик на професійну надійність визначається конкретною взаємодією особового складу спеціальних підрозділів МВС України із цілями праці, реалізованими в понятійній формі, процесами й умовами праці [ 215].

Вплив індивідуальних особливостей на професійну надійність можна спостерігати тільки в конкретних умовах взаємодії особового складу спеціальних підрозділів МВС України з об'єктом професійного інтересу або колегами по службі при наявності, розвитку, прояві несприятливих індивідуальних особливостей, професійно значущих для конкретного виду діяльності якостей і функцій (див. табл. 1.1).

Причиною помилкових дій може бути прояв якоїсь конкретної несприятливої індивідуальної характеристики правоохоронця або, що значно частіше, певної їхньої сукупності. Проте, практичним психологам не завжди видається можливим з упевненістю говорити про безпосередній зв'язок помилок із несприятливими психологічними якостями, тому що їхні показники піддаються більшій або меншій корекції в процесі професійно-психологічної підготовки особового складу спеціальних підрозділів МВС України.



Класифікація причин помилкових дій  
особового складу спеціальних підрозділів МВС України на основі їх індивідуальних особливостей

<b>Соціально–моральні якості</b>	Моральна неусталеність Низька цілеспрямованість Недостатність почуття колективізму Недисциплінованість Нещирість
<b>Професійні якості</b>	Низький рівень знань Недоліки в розвитку навиків та умінь Відсутність або недостатки професійного досвіду Непідготовленість щодо використання спеціальних прийомів підтримки працездатності Недостатнє прагнення щодо досконалості професійної майстерності
<b>Психологічні особливості</b>	Несприятлива направленість на конкретну професію в межах спецпідрозділу Низька установка на виконання конкретного завдання Недоліки у розвитку професійно–важливих психічних процесів Несприятливі особливості особистості (недобросовісність, брехливість, тривожність та ін.) Несприятливі психічні тензійні стани
<b>Фізіологічні особливості</b>	Розвиток гострих або загострення хронічних захворювань Несприятливі функціональні стани (стомлення, нервово-психічна напруга, монотонія, ситуаційні психогенії та ін.) Зниження чутливості аналізаторів Порушення біологічних ритмів
<b>Фізичний розвиток</b>	Недоліки у розвитку сили, витривалості, спритності, швидкості Несприятливі індивідуальні антропометричні особливості

Якщо поняття професійної надійності характеризує міліціонера спецпідрозділу за кінцевим результатом його оперативно-службової діяльності, то поняття функціональної надійності відбиває функціональну забезпеченість цієї діяльності і визначає ступінь усталеності й адекватності реактивності організму в конкретних умовах оперативно-службової діяльності.

Складність аналізованої проблеми виявляється в тому, що в реальних ситуаціях стан працівника міліції спеціального підрозділу визначається одночасним впливом цілого ряду як пов'язаних між собою, так і незалежних стрес-факторів оперативно-службової діяльності (див. рис.1.1) [215].

Говорити про існування простих залежностей при взаємодії декількох стрес-факторів оперативно-службової діяльності навіть у спрощених, “звичайних” умовах не приходиться.

Таким чином, вивчення особистісних особливостей, які визначають індивідуальні поведінкові реакції і психічні стани, що впливають на ефективність і надійність діяльності особового складу спеціальних підрозділів МВС України, на сьогодні є одним із пріоритетних напрямків розвитку юридичної психології.



Рис. 1.1 Основні стрес-фактори, які впливають на рівень професійної надійності особового складу спеціальних підрозділів МВС України

Сьогодні, як і півсторіччя тому, ведуться наполегливі пошуки психологічних корелятив схильності правоохоронців до розвитку несприятливих станів і до помилкових дій у сфері особистісних властивостей і несприятливих психічних станів.

### **1.3. Соціально-психологічні детермінанти, що обумовлюють потребу практики в підвищенні професійної та функціональної надійності фахівців снайперських груп спеціальних підрозділів МВС України в сучасних умовах боротьби зі злочинністю**

Як відзначає Д. Міллер [132, С.4], англійський термін «sniper» (снайпер) походить від слова «snipe» (снайп), що в перекладі з англійської означає «бекас». Бекас - це маленька, дуже моторна пташка, що зимує на болотах Англії і Шотландії, а літо проводить у Скандинавії. Володіючи строкатим, чорно-коричневим фарбуванням, невеликими розмірами (близько 25 см у довжину) і ламаною траєкторією польоту, вона представляє винятково важку ціль для мисливця. Тому уміння підстрелити бекаса завжди вважалося кращим доказом уміння мисливця стріляти. Раніше говорили: «Якщо ти зумів попасти в бекаса, то попадеш у будь-яку ціль».

Термін «снайпер» уперше використав у 1773 р. у своєму листі один британський офіцер. Поступово це слово ввійшло у вживання і стало позначати гарного мисливця, здатного потай підібратися до дичини, щоб зробити влучний постріл. Для позначення стрільця, що знищує солдатів противника із замаскованої вогневої позиції, даний термін уперше був використаний через 50 років, в Оксфордському тлумачному словнику англійської мови 1824 р. видання. Але в армії його вживали, цілком імовірно, набагато раніше, інакше він не з'явився б у словниках і офіційних документах.

Отже, влучну стрільбу називають «snipe shooting», тобто, «стрільба по бекасу». Звідси виводиться етимологія слова «sniping», що означає «стрілецьке мистецтво» [132].

В даний час, у зв'язку зі значним зменшенням імовірності виникнення глобальних воєн, на перший план вийшли такі проблеми, як регіональні конфлікти і боротьба з тероризмом. У тому і іншому випадку величезну роль грають дії снайперів. Це наочно показали всі три кампанії федеральних сил РФ у Чечні, війна між Вірменією й Азербайджаном за Карабах, громадянські війни в Молдавії і Таджикистані, бойові дії на території колишньої Югославії, а також інші збройні зіткнення.

Складний вид професійної діяльності, якою є служба в спеціальних підрозділах МВС України, пред'являє жорсткі вимоги до кожного фахівця, у тому числі, - і снайпера-професіонала.

Наслідки недооцінки фахівців снайперських груп, їх професійної та функціональної надійності кров'ю написані на сторінках історії. Ось приклад двох трагічних випадків.

Перший відбувся під час проведення літніх Олімпійських ігор 1972 р. у Мюнхені (ФРН), який потряс людей усієї планети. Порушив заповідь миру в дні проведення Олімпійських ігор, терористи захопили дев'ять заручників – членів збірної команди Ізраїлю та стали вимагати літак для вильоту в одну із країн Близького Сходу. Німецька поліція заявила, що їх умови прийняті. Але в аеропорту злочинців із заручниками очікували снайпери. При проведенні силової спецоперації фахівці снайперських груп не змогли виконати завдання в силу особистісних якостей. Наслідком цього стала загибель 5 злочинців, одного поліцейського, усіх 9 заручників та поранення пілота гелікоптеру та трьох працівників поліції. Цей хрестоматійний факт увійшов у підручники під назвою “мюнхенська м'ясорубка”.

Другий випадок трапився в грудні 1988 року в колишньому СРСР. Сім'я Овечкиних, більша частина якої входила до популярного в ті роки вокально-інструментального ансамблю, захопила під загрозою вибуху пасажирський лайнер, який виконував рейс за маршрутом Іркутськ - Курган - Ленінград. Вони зажадали змінити курс та летіти до Лондону. Була досягнута “домовленість”, згідно якої літак проведе дозаправлення в Хельсинках. Але, за вимогами

правоохоронних органів, екіпаж посадив літака під Выборгом, де його вже очікувала група захвату. Слабка морально-психологічна та професійна підготовка особового складу спецпідрозділу (в тому числі, - і фахівців снайперських груп) призвела до того, що під час штурму літака Овечкіни привели в дію вибуховий пристрій. У результаті загинуло 3 пасажирів, 5 членів сім'ї; п'ятеро пасажирів отримали поранення, літак повністю згорів... [203].

На сьогодні, снайперські групи стали невід'ємною частиною спеціальних підрозділів більшості країн світу - "Cobra" (Австрія), YAMAM (Ізраїль), GEO (Іспанія), SWAT (США), GSG-9 (ФРН), KAI (Франція), "ЗМОП" та "СЗШР" (РФ) та ін.

Після проголошення в серпні 1991 р. незалежності, Україна гостро потребувала професіоналів, які стали б ядром для створення спеціальних підрозділів у системі МВС та органів державної безпеки.

На початку 90-х років ХХ сторіччя особовий склад спеціальних підрозділів "Беркут" та "Сокіл" МВС Україні внесли помітний внесок у стабілізацію обстановки в ряді областей країни, особливо в Автономній Республіці Крим. На той час, із соціально-економічних причин, кримінальна обстановка в Україні ускладнювалася, росла напруга в суспільстві. У деяких регіонах практично відкрито діяли злочинні угруповання. Україна ставала привабливою для міжнародної злочинності - з погляду організації наркобізнесу, контрабанди зброї й інших протиправних дій.

На рахунку фахівців снайперських груп спецпідрозділів МВС України велика кількість проведених оперативно-бойових заходів щодо захоплення (нейтралізації) цілого ряду професійних убивць ("кілерів"), ліквідації численних бандитських угруповань і т.п.

Так, наприклад, на Кримському півострові в 1995 р. в одному з гірських санаторіїв група Управління "А" (Служба Безпеки України) спільно з особовим складом спецпідрозділів МВС України нейтралізувала численне, добре озброєне й технічно оснащене організоване злочинне угруповання. Було затримано 30 осіб, у них вилучено зброю, боєприпаси, бронежилети, спеціальні

технічні засоби прихованого зняття інформації і візуального контролю, крупні суми грошей.

Класичною стала операція проти злочинного угруповання, що тероризувало населення в одному з південних регіонів України. 24 жовтня 1997р. група бійців спецпідрозділу "А" Управління СБУ в Херсонській області спільно з підрозділами МВС "Беркут" і "Сокіл" за підтримки з повітря штурмом узяли садибу лідера бандформування. Ділянка площею біля гектара, з великою кількістю будов, була обнесена двометровою огорожею, обладнана технічними засобами охорони. Бандити були добре озброєні. За результатами штурму затримали 36 чоловік, причому дії спецназу були настільки блискавичні, що фахівцям снайперських груп та іншим співробітникам навіть не потрібно було застосовувати вогнепальну зброю.

Усього за перші 10 років існування незалежної України особовим складом спеціальних підрозділів МВС було проведено більше 4 тис. спеціальних заходів, з яких близько 900 - фізичне припинення особливо небезпечних злочинів, захоплення озброєних злочинних угруповань, звільнення заручників і т.п. Саме в цих операціях виявилися й всі кращі якості професіоналів снайперських груп.

Найбільш поширеними, в останній час, варіантами снайперського забезпечення оперативних заходів є:

***І. Штурм будинку під прикриттям снайпера.*** Командир спецпідрозділу може прийняти рішення використати постріл снайпера як сигнал для початку дій штурмової групи. Цей метод дуже ефективний, але вимагає ретельної організації взаємодії та психологічної витримки.

Крім того, снайпер або снайперська пара може йти безпосередньо за штурмовою групою й вести точний прицільний вогонь по злочинцях. Адже останні, як правило, ведуть стрільбу на дуже коротких дистанціях, і якщо зловмисник добре вкрився й група не може підійти, своє слово повинен сказати снайпер - знищити злочинця, або навіть вибити кулею зброю. Крім того, він може здалеку вибити пострілом замок, засувку на вікні й інші дрібні об'єкти.

**2. Евакуація пораненого працівника правоохоронних органів під прикриттям снайпера.** У цій ситуації снайпери можуть застосовуватися для прикриття евакуації пораненого правоохоронця, або заручників у раптово виниклих загрозливих ситуаціях та ін.

**3. Використання снайперів у ході локалізації та припинення акцій громадської непокорі або масових безладів.** У цій обстановці снайпер може відігравати ключову роль у підтримці сил правопорядку. Він може використовуватися для ведення контрснайперських дій, нейтралізації озброєних злочинців, забезпечення загальної безпеки працівників правоохоронних органів, а також для збору оперативної інформації.

**4. Використання снайперів при знешкодженні небезпечних кримінальних угруповань.** Снайперська група може забезпечувати вогневе прикриття: при проведенні спеціальних операцій з великим ризиком для життя працівників правоохоронних органів (захоплення озброєних злочинців, наркокур'єрів, визволення заручників), груп захоплення при проведенні арештів озброєних або особливо небезпечних злочинців та т. ін.

У всіх варіантах снайперського забезпечення оперативних заходів фахівець снайперської групи не може схибити, зробити помилку, виявити непрофесіоналізм, тому що від його дій залежить не тільки успіх операції, а й життя та здоров'я інших людей, у тому числі й тих, що скоїли злочин.

Так, на початку 1999 року, коли з військової частини втік солдат-дезертир з «калашниковим», його виявили під Ірпенем і розпочали переговори про здачу. Снайперська пара спецпідрозділу “Беркут” тримала на прицілі втікача. Снайпер міг прийняти самостійне рішення про ліквідацію, якби він побачив, що цей військовослужбовець зі зброєю загрожує життям людей - полковника Миколи Романенка і старшого лейтенанта Павла Трясуна, командира роти «Беркут», що підстраховував першого в процесі проведення переговорів з дезертиром. Тоді здоровий глузд переміг і солдат-дезертир не наробив лиха... [78].

Снайпер - єдина людина в команді, тобто групі захоплення, яка може не виконати наказ командира зробити ліквідацію. Причина в тому, що тільки він



може повною мірою оцінити обстановку, яка може мінятися щосекунди: злочинець може повністю прикритися «живим щитом», застрахуватися за принципом «мертвої руки», тобто тримати зведену гранату, що відразу вибухне, якщо він (злочинець) буде вбитий та т. ін. І тоді саме снайпер відповідає за невиконання завдання. Якщо по його провіні відбудеться провал групи, він зазнає покарання згідно закону, як за посадовий злочин.

На сьогодні МВС України планує ввести в практику технічне нововведення - спеціальну телекамеру поруч із прицілом. Телесигнал буде надходити на командний пункт, і керівник операції буде бачити те, що бачить снайпер. Це так називана телевізійна система снайперського контролю (ТССК-3). Вона дозволить позбутися суб'єктивної оцінки снайпером ситуації, допомогти йому. Але не будемо забувати відому тезу Наполеона I про те, що 2/3 успіху залежить від людського фактора і лише 1/3 - від озброєння. Ці слова, які були сказані майже 200 років тому, повністю підтверджуються сучасними науковими дослідженнями, згідно яких боєздатність підрозділів на 65% обумовлена функціональним та психологічним станом організму бійця, і лише на 35% залежить від технічної оснащеності [118].

Висока вартість підготовки кваліфікованих фахівців спеціальних підрозділів МВС України, економічна доцільність збереження професійного ядра, ряд інших соціально-демографічних факторів висувають підвищені вимоги до професійного довголіття та надійності фахівця снайперської групи.

Фахівця снайперської групи спеціального підрозділу МВС не можна порівняти зі снайпером-військовослужбовцем. Військовослужбовець пробує у снайперах 1,5 року й пішов «на гражданку». І знову потрібно готувати нових людей. А снайпери в спецпідрозділах міліції - професіонали, які повинні увесь час підтримувати своє реноме. У військах учать воювати на полі бою, у міліції інша ситуація - житлові масиви, горища, підвали, мирні вулиці. Снайпери спецпідрозділів міліції мають справу із заручниками й отут рівень професійної майстерності повинен бути на 2 голови вище, ніж у військового. Тим більше, що відповідальність солдата строкової служби не зрівняється з

відповідальністю людини, що присвятила себе охороні правопорядку. І якщо побачать, що міліцейський снайпер психологічно зламався, втратив колишню форму, від його послуг безумовно відмовляться. Особливо важливо на сьогодні навчитися керівникам спеціальних підрозділів МВС України виявляти підлеглих, у яких стає присутнім патологічне бажання вбивати. Адже вони будуть стріляти й без потреби, тому психологічний контроль за станом фахівця снайперської групи - немаловажна деталь у діяльності керівного складу спецпідрозділів МВС України.

Крім того, проблема професійної та функціональної надійності фахівця снайперської групи потребує особливої уваги і для своєчасного прогнозування та попередження різноманітних дезадаптивних нервово-психічних станів, що із високою ймовірністю можуть виникати в даній категорії особового складу спеціальних підрозділів МВС України.

Дезадаптивні нервово-психічні стани в контексті сучасної психологічної науки і нашого дослідження, об'єктом якого є працездатні особи, ми розглядаємо як частину більш загального поняття – «граничний функціональний стан» [3; 101; 200]. При цьому, як відомо, виходячи із сучасних уявлень у формуванні функціональних станів, вони можуть бути класифіковані за надійністю та ціною діяльності, ступенем напруження регуляторних механізмів гомеостазу, адекватністю відповідної реакції організму вимогам діяльності, що виконується [129; 159].

На підставі ціни та надійності професійної діяльності В. С. Новиков і В. Ю. Чепрасов [161] поділяють усі функціональні стани на дві великі групи – допустимі (тобто «дозволені», наприклад, – втома, емоційне напруження) та недопустимі («заборонені», наприклад, перевтома, емоційне або нервово-психічне перенапруження).

У залежності від ступеня напруження регуляторних механізмів гомеостазу розрізняють нормальні, граничні і патологічні функціональні стани. У цій класифікації присутні, головним чином, не діяльнісні категорії (ціна, надійність), а такі, як гомеостаз, здоров'я та хвороба. При цьому, ми

дотримуємося думки П. К. Анохіна [5; 6] і розглядаємо гомеостаз як сукупність скоординованих реакцій, які забезпечують підтримання або відновлення сталості внутрішнього середовища організму.

Виходячи з такого підходу, до нормальних функціональних станів слід зараховувати ті, при яких зберігається заданий рівень діяльності, а її психофізіологічна ціна не перевищує можливостей гомеостазу. При патологічних функціональних станах необхідна професійна надійність не забезпечується, а її ціна перевищує можливості гомеостазу. Граничні функціональні стани характеризуються зниженням професійної та функціональної надійності або неадекватністю їх ціни параметрам гомеостазу. Ці стани є за своєю суттю перехідними, які свідчать про наявність дезадаптації [3; 190].

О. Ю. Александровський [3] і О. Г. Маклаков [124] відзначають, що основу формування та розвитку граничних функціональних станів складають порушення діяльності регуляторних механізмів, які тривалий час можуть не відображатися на працездатності. У цьому зв'язку граничні функціональні стани можуть бути допустимими (адаптивними) і недопустимими (дезадаптивними) [226]. Отже, дезадаптивні нервово-психічні стани варто розглядати як граничні донозологічні функціональні стани з ознаками динамічного розузгодження та вираженим порушенням систем гомеостатичного регулювання.

До подібних (але не тотожних) понять належать, насамперед, нервово-психічні захворювання, нервово-психічні розлади, нервово-психічні порушення. Перші з них містять досить широке коло чітко позначених нозологічних форм захворювань психоневрологічного і психіатричного плану. Другі – нервово-психічні розлади – містять нозологічні форми захворювань, переважно гострого психогенного генезису (наприклад, неврози, неврастенії, психози та психопатії).

Щодо терміну «нервово-психічні порушення», то він, на наш погляд, характеризує ступінь та характер тих чи інших змін нервово-психічної сфери

людини, які можуть мати як стійкий (при захворюваннях), так і зворотний (при нервово-психічних станах) характер.

На думку науковців, нервово-психічні порушення нерідко розпочинаються з нервово-психічної нестійкості. Під цим терміном слід розуміти схильність особистості до зривів діяльності нервової системи при фізичному і психічному напруженні [164, С. 11]. Вона характеризується змінами психічних станів, які при психічних, емоційних, а нерідко і фізичних навантаженнях порушують раціональну, адекватну поведінку. Іншими словами, це означає, що поведінка людини перестає відповідати ситуації.

Причинами виникнення нервово-психічної нестійкості серед фахівців снайперських груп можуть бути чинники (психогенні), які шкідливо впливають на психіку. До таких чинників слід зарахувати: невдачі на службі; ситуації, які сприймаються як небезпечні для життя і здоров'я; втома; конфлікти; низька професійна компетентність; незадовільна виучка; особистісно-сімейні психотравмуючі чинники (хвороби або смерть близьких людей, проблеми в сім'ї тощо). Крім цього, чинниками, які сприяють виникненню нервово-психічної нестійкості можуть бути раніше перенесені важкі хвороби, травми, алкогольна та інші види інтоксикацій, тривалі емоційні навантаження. Однак, при цьому потрібно завжди враховувати індивідуально-психологічні особливості особистості. Ознаками нервово-психічної нестійкості є: поява втоми при звичайному навантаженні; зниження, послаблення чи погіршення пам'яті; відчуття важкості в голові чи головний біль; гальмування мислення; роздратованість або гнів; погіршення чи втрата апетиту; сонливість протягом дня та безсоння вночі; поганий настрій; пониження контролю над емоціями аж до втрати контролю за своїми діями; злостивість і малодушність, погане загальне самопочуття.

Важливо звернути увагу на те, що початок нервово-психічного захворювання може виявитися раптово, минаючи стадію нервово-психічної нестійкості. У таких випадках спостерігаються характерні зміни в поведінці людини та вияви рис, які до цього людині були не властиві. Так, наприклад,

спокійна, врівноважена людина стає неспокійною, безпричинно покvapливою; весела, доброзичлива – сумною та злою; скромна, непомітна – нахабною та нав'язливою.

Дуже важливо звернути увагу на те, щоб фахівець снайперської групи спецпідрозділу МВС України, через свої індивідуально-психологічні особливості, не був схильний до періодичної появи негативного емоційного стану, який дослідники називають «феноменом згорання» [134, С. 168]. Цей стан характеризується душевною та фізичною втомою, утратою фахівцем віри у свої сили й, як наслідок, віри в те, що він здатний виконати завдання. Причинами виникнення «феномену згорання» можуть бути: внутрішньоособистісний конфлікт; гострий психологічний стрес; гостра або хронічна фрустрація. При цьому слід враховувати, що якщо фрустрація в основному відображає зовнішні труднощі, з якими може зустрічатися фахівець снайперської групи, то конфлікт більше стосується його внутрішнього світу. Переживання «феномену згорання» може спричинити те, що снайпер-професіонал замість того, щоб ефективно виконати завдання, буде припускатися помилок і діяти непродуктивно.

Крім того, подразники інформаційно-семантичного генезису, формуючи усвідомлення у фахівця снайперської групи специфічності виконуваних ним обов'язків, можуть стати потужним індуктором психоемоційного стресу й сприяти вираженому зниженню професійної та функціональної надійності спеціаліста. Як наслідок цього, у фахівців снайперських груп спецпідрозділів МВС України можуть спостерігатися різні затяжні несприятливі психічні стани: емоційної напруженості, депресії, тривоги, іноді страху, які поступово можуть набувати характеру стійких психопатологічних порушень – від неврозоподібних до стійких депресивних та інтелектуально-мнестичних розладів з обмеженням професійної працездатності, порушенням соціальної адаптації.

Несприятливі чинники життєдіяльності при високій нервово-психічній напруженості праці можуть сприяти розвитку нервово-психічного стомлення й

астенізації. Стонлення, у свою чергу, може поєднуватися з ростом дратівливості й емоційної лабільності, що сприятиме розвитку дезадаптивних нервово-психічних станів [162].

На поведінковому рівні дезадаптивні нервово-психічні стани характеризуватимуться різким дисбалансом функцій багатьох органів і систем організму людини з порушенням їх координації. Це призведе, у першу чергу, до втрати складних, недостатньо закріплених та нещодавно набутих навичок і психічних функцій, що негативно відобразиться на працездатності [3; 101].

В осіб із дезадаптивними нервово-психічними станами переважатимуть переживання загрози для здоров'я, похмурі передчуття [3]. Загостриться чутливість, з'явиться емоційна нестриманість [159]. Послабне вольовий контроль поведінки, знизиться самоорганізація [101]. З'являться схильність до панічних настроїв та депресії [3]. Порушуються міжособистісні контакти, товариські взаємини. З'являються різноманітні психосоматичні скарги (біль у серці, тремтіння кінцівок, погіршення координації рухів, порушення сону) [238].

Серед основних соціально-психологічних детермінант, що із великою ймовірністю можуть знижувати професійну та функціональну надійність фахівця снайперської групи спецпідрозділу МВС України можна назвати:

### ***I. Інформаційні детермінанти:***

#### **1. Семантичні (сміслові):**

- ✓ висока суб'єктивна складність завдань;
- ✓ висока відповідальність;
- ✓ небезпечність ситуації;
- ✓ недостатній контроль за ситуацією;
- ✓ невизначеність (невідомість) оперативної ситуації;
- ✓ непередбаченість розвитку ситуації;
- ✓ частковий або повний неуспіх у діяльності;
- ✓ суперечливість інформації.

#### **2. Операціональні:**

- ✓ дефіцит інформації;
- ✓ надлишковість інформації;
- ✓ великий обсяг інформації;
- ✓ низька вірогідність появи значущої інформації;
- ✓ порушення ритму надходження інформації.

### 3. Часові:

- ✓ дефіцит часу;
- ✓ велика тривалість впливу робочого навантаження;
- ✓ аритмічність подання інформації;
- ✓ високий темп надходження інформації;
- ✓ невизначеність часу (раптовість) надходження інформації.

### 4. Організаційні:

- ✓ низька об'єктивна вірогідність надходження інформації, об'єктивна невизначеність моменту надходження інформації;
- ✓ невірний вибір необхідної інформації;
- ✓ відвернута увага;
- ✓ об'єктивна складність завдання.

## ***II. Суб'єктивні детермінанти:***

### 1. Моральні:

- ✓ недисциплінованість;
- ✓ безвідповідальність;
- ✓ недбалість тощо.

### 2. Професійні:

- ✓ низький рівень знань;
- ✓ недоліки в розвитку навичок та вмінь;
- ✓ відсутність необхідного досвіду роботи.

### 3. Фізіологічні:

- ✓ зниження резервів організму в результаті гострих і хронічних захворювань;
- ✓ несприятливі функціональні стани (утома, роздратування тощо);

- ✓ незадовільний рівень чутливості аналізаторів тощо.

#### 4. Психологічні:

- ✓ низька або надмірно висока мотивація діяльності;
- ✓ недоліки в розвитку професійно важливих психічних якостей;
- ✓ несприятливі особливості людини й психічні стани.

### ***III. Супутні детермінанти:***

#### 1. В організації служби:

- ✓ нераціональний режим служби та відпочинку;
- ✓ надмірне службове навантаження;
- ✓ неадекватна оцінка діяльності й оплати праці;
- ✓ недоліки в професійному відборі.

#### 2. В умовах служби:

- ✓ несприятливий психологічний клімат у спецпідрозділі;
- ✓ недостатня міжособистісна сумісність, згуртованість снайперської групи;
- ✓ міжособистісні конфлікти;
- ✓ загроза для власного життя та життя близьких і рідних.

Слід також зазначити, що фахівець снайперської групи в ході його безпосереднього бойового використання може по-різному переживати ситуації невизначеності:

- ✓ ситуація може бути непередбаченою з точки зору можливості або моменту появи, сили впливу тощо;
- ✓ ситуація може потребувати великого обсягу знань для попередження чи ліквідації загрози, яких у фахівця немає;
- ✓ ситуація може виявитись настільки складною, що снайпер-професіонал не здатний адаптувати до неї свою когнітивну систему.

У зв'язку із цим, проблема прогнозування, оцінки та контролю за професійною та функціональною надійністю фахівців снайперських груп спеціальних підрозділів МВС України залишається на сьогодні однією з найбільш важливих та актуальних науково-практичних проблем юридичної психології.



## ВИСНОВКИ ЗА РОЗДІЛОМ

1. Аналіз результатів наукових досліджень стосовно питання діяльності особистості в складних умовах дає можливість стверджувати, що зацікавленість цією проблемою є досить великою. Проте, на сьогодні, існують лише поодинокі дослідження, предметом яких є пошук оптимальних методів прогнозування, оцінки та психологічної підтримки професійної та функціональної надійності працівників ризиконебезпечних професій. Незважаючи на актуальність цієї проблеми, особливо для силових міністерств та відомств держави, вона залишається ще недостатньо теоретично й методично розробленою.

2. На основі аналізу науково-психологічної літератури виявлено, що в загальному розумінні поняття «професійна надійність» відображає безпомилковість виконання особистістю професійних обов'язків (функцій) протягом необхідного часу та при заданих умовах діяльності. Досягнення безпомилкового і своєчасного виконання дій та діяльності в цілому є результатом нормального, здорового функціонування різних підсистем організму і психіки людини. Джерела психічної ненадійності можуть бути пов'язані з: помилками у відбуванні тих чи інших психічних процесів; порушеннями в саморегуляції психічних станів; недостатнім вираженням певних рис особистості.

Поняття “функціональна надійність” - це властивість функціональних систем людини забезпечувати її динамічну стійкість у виконанні професійного завдання протягом певного часу й із заданою якістю. Дана властивість виявляється в адекватному вимогам діяльності рівні розвитку професійно значущих психічних і фізіологічних функцій і механізмів їх регуляції в нормальних і екстремальних умовах.

Проблема функціональної надійності конкретного фахівця ґрунтується на вивченні таких її аспектів, як стійкість професійно значущих психологічних і фізіологічних якостей і функцій людини, її працездатності, впливу змінених функціональних станів і організації діяльності (режимів, навантажень і т. п.) на

її робочі показники, значення індивідуально-психологічних характеристик особистості на формування і збереження професійної надійності тощо.

3. Професійна надійність характеризує фахівця спецпідрозділу МВС України за кінцевим результатом його оперативно-службової діяльності, а поняття функціональної надійності відбиває функціональну забезпеченість цієї діяльності і визначає ступінь усталеності й адекватності реактивності організму в конкретних умовах оперативно-службової діяльності.

Складність аналізованої проблеми виявляється в тому, що в реальних ситуаціях стан міліціонера спеціального підрозділу визначається одночасним впливом цілого ряду як пов'язаних між собою, так і незалежних стрес-факторів оперативно-службової діяльності.

4. Складний вид професійної діяльності, якою є служба у спеціальних підрозділах МВС України, пред'являє жорсткі вимоги до кожного фахівця, у тому числі, - і снайпера-професіонала. У всіх варіантах снайперського забезпечення оперативних заходів фахівець снайперської групи не може схибити, зробити помилку, виявити непрофесіоналізм, тому що від його дій залежить не тільки успіх операції, а й життя та здоров'я інших людей, у тому числі й тих, що скоїли злочин.

Висока вартість підготовки кваліфікованих фахівців спеціальних підрозділів МВС України, економічна доцільність збереження професійного ядра, ряд інших соціально-демографічних факторів висувають підвищені вимоги до професійного довголіття та надійності фахівця снайперської групи.

## РОЗДІЛ II

### ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методологічна схема побудови дослідження

Діючі нормативно-правові акти визначають коло вимог щодо фахівця конкретної професії в межах органів внутрішніх справ (рис. 2.1). Але існують і конкретні вимоги людини до фахової діяльності. Серед 46 респондентів – командирів спеціальних підрозділів МВС України та їх заступників, а також 68 фахівців снайперських груп такими вимогами були названі наступні (див. рис. 2.2.).



Рис. 2.2 Вимоги людини до фахової діяльності.



Рис. 2.1 Сучасні вимоги до фахівця спеціального підрозділу МВС України

Саме розбіжність між вимогами професії до людини та людини до фахової діяльності, на наш погляд, призводить до зниження професійної та функціональної надійності, розвитку професійного стресу, професійної деформації, аутодеструктивної поведінки.

На основі узагальнення сучасних точок зору в межах розвитку вчення про професійну та функціональну надійність фахівця, методологічною схемою даного прикладного дослідження стало висунуте нами положення про те, що психологічне забезпечення даного питання припускає два взаємопов'язані методи: психологічне проектування й психологічну корекцію. Проектування полягає в прогнозуванні психологічного змісту ситуацій майбутньої діяльності фахівця снайперської групи спеціального підрозділу МВС України й закладанні в них психологічних умов, що забезпечують оптимальне вирішення оперативно-бойових задач.

Корекція в умовах діяльності спецпідрозділу припускає виявлення, оцінку і зміну психологічних умов діяльності, яка вже здійснюється.

Загальна технологічна схема психологічного забезпечення професійної та функціональної надійності фахівця снайперської групи спеціального підрозділу МВС України включає наступні елементи:

- ✓ прогнозування психологічного змісту умов майбутньої діяльності, виявлення її вимог до психофізіологічних, психологічних і соціально-психологічних якостей фахівця снайперської групи;

- ✓ психологічний відбір кандидатів, здатних освоїти й виконувати дану професійну діяльність;

- ✓ професійно-психологічна підготовка особового складу спеціального підрозділу (у тому числі, - і фахівців снайперських груп) до дій у конкретних соціально-політичних і криміногенних умовах;

- ✓ психологічна допомога снайперам-професіоналам у подоланні психотравмуючих чинників службово-бойової обстановки, психологічна реабілітація осіб, що одержали психічну травму.

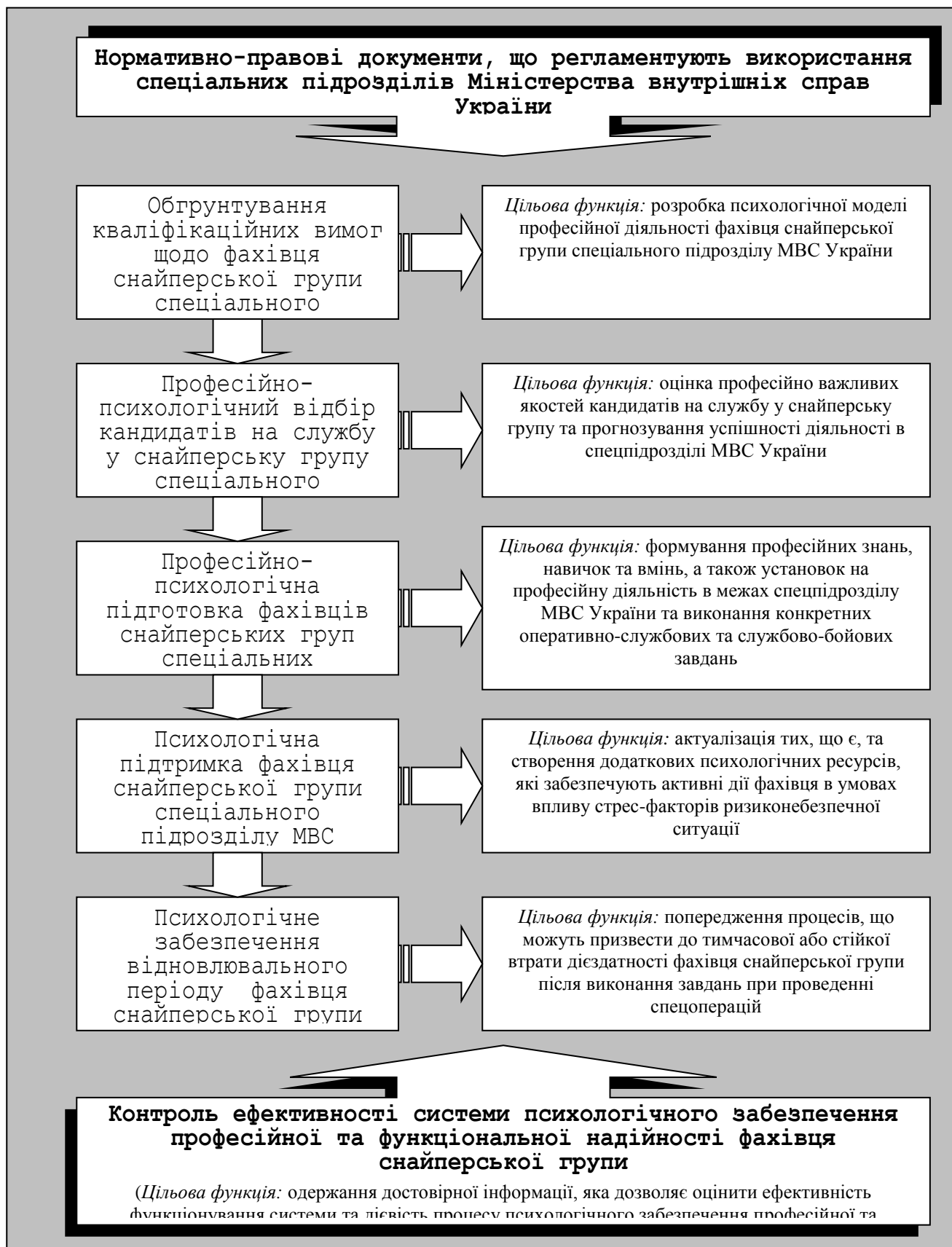
Реалізація кожного елемента системи психологічного забезпечення професійної та функціональної надійності фахівців снайперських груп спецпідрозділів МВС України здійснюється за допомогою тієї або іншої "технології" - сукупності об'єднаних єдиним задумом, взаємоузгоджених методів і засобів.

З метою забезпечення зворотного зв'язку в дослідженнях, які проводилися нами, і здійснення контролю за процесом психологічного забезпечення професійної та функціональної надійності фахівців снайперських груп спецпідрозділів МВС України, ми включили до складу системи, що розроблялася, такий елемент, як оцінка її ефективності.

Виходячи з вищевикладеного, психологічне забезпечення професійної та функціональної надійності фахівців снайперських груп спецпідрозділів МВС України є за **формою** організованим процесом цілеспрямованої соціальної, психологічної й педагогічної дії на особу (групу) на користь розвитку емоційних, вольових, мотиваційних, пізнавальних, операціональних сторін, процесів, властивостей, утворень, станів і установок психіки снайперів-професіоналів, необхідних для ефективної їх професійної діяльності.

**За змістом** психологічне забезпечення професійної та функціональної надійності фахівців снайперських груп спецпідрозділів МВС України включає: психологічне обґрунтування кваліфікаційних вимог, професійно-психологічний відбір, професійно психологічну підготовку, психологічну підтримку, психологічне забезпечення відновлювального періоду після виконання складних завдань в умовах проведення спеціальних операцій та контроль за ефективністю даної системи.

На основі вищевикладеного, узагальнена модель запропонованої в нашому дослідженні багаторівневої системи психологічного забезпечення професійної та функціональної надійності фахівців снайперських груп спецпідрозділів МВС України буде мати такий вигляд, як це відображено на рис. 2.3.



**Рис. 2.3. Узагальнена модель багатоступеневої системи психологічного забезпечення професійної та функціональної надійності фахівців снайперських груп спецпідрозділів МВС України**

## 2.2. Загальна характеристика груп досліджуваних та методів дослідження

Дослідно–експериментальна робота проводилась в Національному університеті внутрішніх справ, спеціальних підрозділах “Беркут” та “Сокіл” УМВС України в Харківській, Сумській, Рівненській, Донецькій, Кіровоградській, Хмельницькій та Закарпатській областях, а також Автономної Республіки Крим.

Усього дослідженням було охоплено 46 респондентів – командирів спеціальних підрозділів МВС України та їх заступників та 68 фахівців снайперських груп. Така вибірка досліджуваних дозволила нам показати загальні методологічні підходи та алгоритм визначення сукупності параметрів, що характеризують професійну та функціональну надійність як на рівні окремо взятого фахівця, так і на рівні обраного конкретного виду діяльності в межах спеціального підрозділу МВС України.

Експериментальний цикл був розподілений на послідовні етапи, кожний з яких був присвячений вирішенню конкретної частини загальної задачі та був базою для наступних досліджень.

**Пошуковий етап** (2000 – 2001 рр.). Була визначена наукова проблема, її стан, окреслені підходи щодо її вирішення, розроблені початкові принципи та методики дослідження, сформульована робоча гіпотеза.

**Експериментальний етап** (2001 – 2002 рр.), що включав до себе підбір методик та експериментальне дослідження питань, які постають у роботі. Результати цього етапу дозволили розкрити детермінанти існуючих недоліків у психологічному забезпеченні професійної та функціональної надійності фахівців снайперських груп спеціальних підрозділів МВС України.

**Теоретико–узагальнюючий етап** (2002 - 2004 рр.), у межах якого проводився концептуальний аналіз, систематизація та узагальнення результатів дослідження, робились основні висновки, здійснювалась апробація та впровадження основних результатів, визначались подальші перспективи досліджень.



З метою вивчення стану функціональних порушень, що виникають у процесі служби, оцінки рівня напруженості діяльності фахівця снайперської групи, соціально - психологічного клімату в спеціальних підрозділах МВС України, внутрішньо - сімейних відносин та соціально - побутових умов життя персоналу ОВС перш за все нами було проведено вивчення аналітико - звітних, адміністративно-регламентуючих, методичних та інших відомчих документів МВС України. Це дозволило визначити сучасний підхід щодо організації та проведення дослідження.

При проведенні дослідження ми прагнули виявити усі рівні процесів та станів, що впливають на професійну та функціональну надійність фахівця снайперської групи, у їх нерозривному цілісному взаємозв'язку та взаємозалежності.

Вивчення основних параметрів психологічного забезпечення професійної та функціональної надійності фахівців снайперських груп спеціальних підрозділів МВС України здійснювалось нами за допомогою різноманітних психологічних методів дослідження.

*Метод спостереження* найбільш доцільний для застосування в спеціальних підрозділах МВС України, тому що дозволяє розглядати персонал ОВС у реальних умовах оперативно-службової діяльності. Спостереження здійснювалося систематично, у різних умовах життя і діяльності фахівців снайперських груп. Об'єктом спостереження також були колективи спеціальних підрозділів МВС України, у яких ці працівники проходять службу.

У залежності від етапів дослідження метод спостереження був як основним, так і допоміжним. Спостереження дозволяло нам фіксувати динаміку психічних станів снайпера-професіонала, його основні поведінкові й особистісні особливості в період виконання конкретних задач оперативно-службової діяльності. При використанні методу спостереження в умовах виконання конкретних задач оперативно-службової діяльності нами особливо зверталася увага на значеннєвий підтекст подій, що спостерігалися й поведінку фахівців снайперських груп.

*Метод бесіди* був заснований на одержанні від фахівців снайперських груп за допомогою вербальної комунікації психологічної інформації про особливості їх поведінки й психічні стани в тій або іншій ситуації. Цінність цього методу полягала у встановленні особистого контакту з людьми, які є об'єктами дослідження, що дозволило з'ясувати потрібні дані, оперативно уточнюючи й ставлячи додаткові запитання, які виникали під час самої бесіди. У зв'язку із цим виконувалася низка вимог: цілеспрямованість і планування бесіди, створення атмосфери довіри і відвертості.

Складався план бесіди, вибиралося місце і час її проведення. Питання були точними, враховували індивідуальні особливості тих, кого досліджували: приналежність до визначеного виду правоохоронної діяльності, досвід служби в міліції й у даному конкретному підрозділі, родинні стосунки, наявність поранень і травм, отриманих у ході оперативно-бойової діяльності й т.д. Були передбачені питання, за допомогою яких було припустимо перейти з однієї теми на іншу, щоб виявити головні інтереси і потреби, життєві ситуації, переконання, які зіграли основну роль у формуванні особливостей психіки снайпера-професіонала і т. ін. У ході підготування до бесіди, питання були згруповані в такий спосіб:

- ✓ наявність сім'ї, дітей, батьків;
- ✓ професійна освіта й спеціальна підготовка;
- ✓ інтереси, захоплення, хобі;
- ✓ плани на майбутнє, перспективи кар'єри;
- ✓ проблеми, що цікавлять дослідника.

*Анкетування*, як один з найбільш поширених методів дослідження, що дозволяє обстежити в стислий термін велику кількість респондентів, проводилося за заздалегідь розробленим планом і характеризувалося однорідністю питань, які ставилися великій групі осіб для отримання кількісного матеріалу про факти, що представляють інтерес для дослідження. Анкетування використовувалося для вивчення думок, настроїв, поглядів і пропозицій різних категорій досліджуваних міліціонерів спеціальних

підрозділів МВС України й, перш за все, - фахівців снайперських груп та керівництва спецпідрозділу, рівня і характеру їх адаптованості до умов служби, психологічної підготовки. Цей матеріал піддавався статистичному опрацюванню й аналізу. Опрацювання даних проводилося з використанням пакета стандартних програм на персональному комп'ютері, сумісному з IBM.

Для проведення дослідження методом анкетування нами, перш за все, використовувалась професіографічна анкета (додаток А).

**Метод експертних оцінок**, як процедура отримання емпіричних даних, полягав у опитуванні спеціально відібраних експертів за ознаками їх формального професійного статусу, які надавали необхідну інформацію про об'єкт оцінки. У нашому дослідженні такими експертами виступали командири спеціальних підрозділів МВС України та їх заступники в кількості 46 осіб.

**Методами математичної статистики** проводилась обробка отриманих результатів.

**Метод моделювання** використовувався нами при розгляді можливих варіантів стереотипних форм поведінки фахівця снайперської групи в ризиконебезпечних ситуаціях оперативно-службової діяльності та при організації та проведенні професійно-психологічної підготовки з даною категорією особового складу спеціальних підрозділів МВС України.

**Психодіагностичний метод** був використаний нами при побудові усереднених психологічних профілів снайперів-професіоналів спеціальних підрозділів "Беркут" та "Сокіл".

Вибір психодіагностичного інструментарію, використаного в дослідженні, визначався нами виходячи з наступних критеріїв:

- валідність методики і її адаптованість до умов нашого дослідження;
- простота в реалізації й оцінці результатів;
- можливість використання даного психодіагностичного інструментарію в практичній діяльності спеціалістів обласних Центрів практичної психології при УМВС України, а також практичними психологами спеціальних підрозділів "Беркут" та "Сокіл".

У цілому, застосування кожного з методів дослідження і їхніх сполучень не тільки дало певні результати, але і поставило низку проблемних питань, про які варто сказати окремо.

### **2.3. Особливості проведення досліджень серед особового складу спеціальних підрозділів МВС України й, зокрема, фахівців снайперських груп**

Проведення широкомасштабних психологічних досліджень в умовах діяльності спеціальних підрозділів МВС України виявило цілу низку особливостей:

а) необхідність проведення підготовчого періоду. У цей період здійснювалася роз'яснювальна робота з досліджуваними про мету дослідження, визначався час роботи з опитувальниками, анкетами, давалися поради, на що звернути увагу, як заповнювати анкету та ін.;

б) необхідність встановлення офіційного і психологічного контакту з керівництвом спеціального підрозділу. Це, мабуть, була найбільш складна організаційна частина дослідження, оскільки широкомасштабні спеціальні психологічні дослідження проводяться в даних підрозділах рідко в силу специфіки їх діяльності. У зв'язку із цим, будь-яке проведення опитування, анкетування, не говорячи про застосування спеціальних методик, викликало сторожкість, побоювання і несхвалення з боку окремих керівників. Таке негативне ставлення до проведення дослідження з боку адміністрації передавалося й міліціонерам спецпідрозділів, особливо – фахівцям снайперських груп. Вони часто відмовлялися від участі в дослідженні, виявляли недовіру до його результатів, виражали побоювання, що їхнє співробітництво з дослідником-психологом принесе їм неприємності по службі.

Отримані результати, незважаючи на усю їхню зовнішню переконливість, перевірялися аналізом матеріалів особової справи, інших службових документів, спостереженнями, бесідами й т.п.

## **ВИСНОВКИ ЗА РОЗДІЛОМ**

Комплексний та індивідуальний підхід, системність у розумінні індивідуальності людини, систематичне викладення емпіричних та статистичних методів дослідження та пов'язаних з ними безпосередніх проблем, дозволили досить ефективно підійти до вирішення проблеми психологічного забезпечення професійної та функціональної надійності фахівців снайперських груп спеціальних підрозділів МВС України.

**РОЗДІЛ ІІІ**  
**ПСИХОЛОГІЧНЕ ПРОГНОЗУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПРИДАТНОСТІ**  
**КАНДИДАТІВ НА СЛУЖБУ В СНАЙПЕРСЬКУ ГРУПУ**  
**СПЕЦІАЛЬНОГО ПІДРОЗДІЛУ МВС УКРАЇНИ**

**3.1. Соціально-психологічний статус фахівця снайперської групи спеціального підрозділу МВС України**

На сьогодні, снайпери-професіонали перебувають на службі у військових або поліцейських структурах практично усіх країн світу. Але в цих жорстко організованих структурах, де важливіше всього дисципліна і статuti, вони фактично залишаються психологічно ізольованими від більшості товаришів по службі. Виходить, що снайпер ізольований двічі: по-перше, від громадського суспільства в цілому (за специфікою служби); по-друге, усередині тієї професійної структури, у складі якої він живе і діє.

Один фахівець-снайпер, який має величезний бойовий досвід участі в локальних збройних конфліктах та спеціальних контртерористичних операціях, так описав цей феномен: «Снайпер - украй самотня істота. Але це те життя, що підходить мені більше всього. Коли я повертаюся після виконання завдання, багато хто відсуваються від мене, відходять убік, адже в снайпера немає друзів. Потрібна велика твердість духу, щоб одночасно жити як би за межами суспільства і боротися заради нього. Моєму положенню в суспільстві й у професійній групі не можна позаздрити. Я той тип героя, що викликає суперечливі почуття. Мною захоплюються й у той же час мене нехтують; без мене не можуть обійтися, але і не прагнуть «запрошувати у гості». Під час виконання завдання я думаю, насамперед, про те, як його виконати. Але потім неминуче думаю про те, що «цілі», які вдалося «ліквідувати», ще недавно були живими людьми, і життя їх обірвали саме мої постріли...» [132, С. 60-61, 71].

Не випадково інструкція американської армії «Навчання і використання снайпера на полі бою» (1989 р.) висвітлює аспект діяльності снайпера наступним чином: «Снайпер не може піддаватися емоціям у виді злості або

каяттів совісті. Кандидати, мотивація яких заснована на бажанні слави або визнання, можуть виявитися нездатними робити холодні розрахунки, що вимагає це заняття» [132, С. 76].

Снайпером може стати людина, що має певний склад характеру, - спокійна, урівноважена, здатна тверезо й швидко оцінювати події, що відбуваються, і ухвалювати рішення, спокійно реагувати на зовнішні подразники. Хотілося б нагадати про спосіб відбору снайперів у Червоній Армії під час Великої Вітчизняної війни.

Серед поповнення виявлялися кращі стрілки. Потім стрільця запитували, чи бажає він бути снайпером. У разі згоди призначалися час і місце, куди слід було прийти наступного дня. Досвідчений снайпер наперед займав позицію для спостереження за місцем зустрічі. У призначений час кандидат приходив і не знаходив свого наставника. Одні, посидівши 20-30 хвилин, ішли й «вибраковувалися». Інші, прийшовши на місце, чекали годину, дві, п'ять, і лише після цього до кандидата виходив снайпер. Це був своєрідний тест на терпіння, витримку і посидючість...

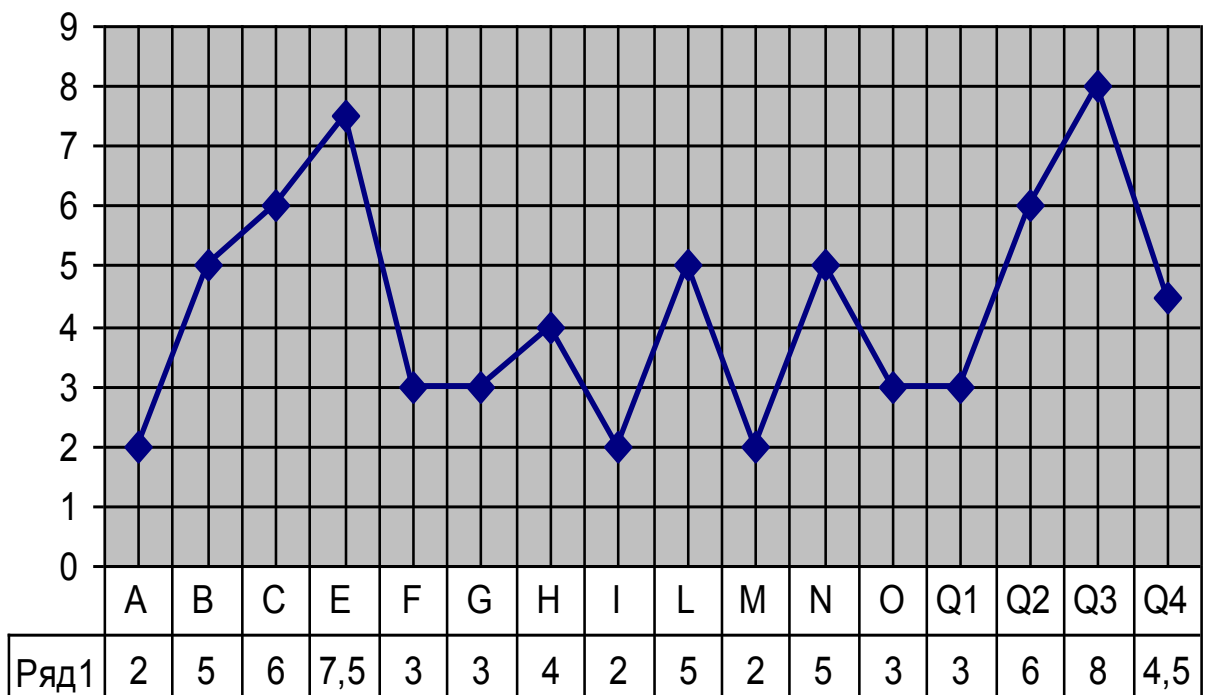
Снайпер повинний володіти великими знаннями, мати розвинений інтелект, визначені уроджені здібності, великі навички в області маскування. Крім того, він повинен уміти вести спостереження й заносити свої зауваження на папір. Гарний снайпер повинний мати, насамперед, ясну голову, щоб аналізувати усе, що відбувається навколо. Йому потрібно вміти концентруватися на завданні і не піддаватися емоціям.

Крім терпіння, снайпер повинен відрізнитися обачністю і холоднокрівністю. Йому необхідно зосередитися, насамперед, на виконанні завдання, незважаючи на те, що відбувається навколо.

Нарешті, снайпер спеціального підрозділу МВС України повинен постійно піклуватися про те, щоб залишатися невидимим для злочинців. Це викликає величезну фізичну й психічну утому. Ось чому снайперові, перш за все, необхідно мати величезний резерв психічних і фізичних сил.

Для створення сучасного психологічного профілю фахівця снайперської групи спеціальних підрозділів “Беркут” та “Сокіл” МВС України нами, протягом 2003-2004 рр., було проведено дослідження на базі УМВС України в Донецькій, Закарпатській, Кіровоградській, Рівненській, Сумській, Харківській, Хмельницькій областях та АРК. У дослідженні взяли участь 68 фахівців снайперських груп спецпідрозділів “Беркут” та «Сокіл».

Середньозважені профілі фахівців снайперських груп були розраховані нами на підставі середньоарифметичних значень кожної з 16 факторів (шкал) тесту Р. Кеттелла, а також на аналогічних значеннях оцінних шкал F1; F2; F3; F4. У цілому, дані розрахунки вказують на формування профілів середніх значень, значення шкал яких не виходять за межі 1-10 стевів. Такий профіль найчастіше зустрічається в осіб, які відносяться до конкордантної норми, тобто в особистостей гармонічних (див. рис. 3.1 та 3.2).



**РИС. 3.1 УСЕРЕДНЕНИЙ ПРОФІЛЬ ФАХІВЦЯ СНАЙПЕРСЬКОЇ ГРУПИ СПЕЦПІДРОЗДІЛУ «БЕРКУТ»**



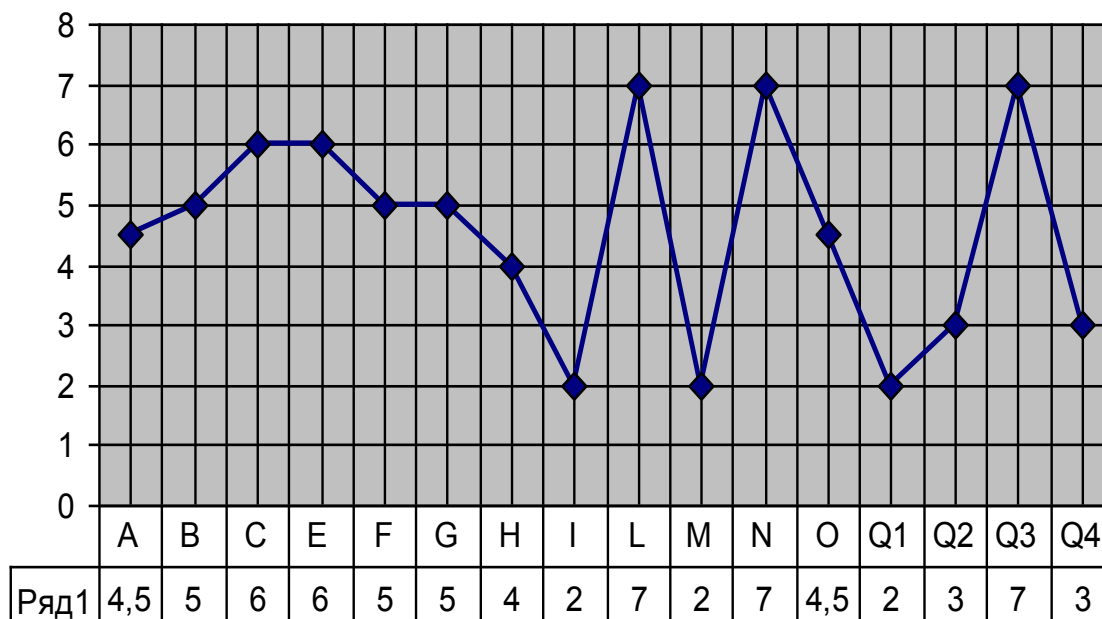


Рис. 3.2 Усереднений профіль фахівця снайперської групи спецпідрозділу «Сокіл»

Порівнюючи рис. 3.1 та рис. 3.2 можна побачити, що отримані результати дуже схожі і не виходять за межі середніх оцінок, за винятком шкали L у спецпідрозділі «Сокіл» - 7.

Слід відмітити, що є шкали, які мають однакові результати – це шкали A, B, C, E, G, H, I, M, N, Q1, Q3.

Ці шкали вказують на те, що в цих спецпідрозділах однаковий **інтелектуальний блок** (шкала B, M, Q1), тобто мислення - середнє. Фахівці снайперських груп даних спецпідрозділів мають деякі труднощі в навчанні й, перш за все, - в умінні аналізувати й узагальнювати матеріал. Захоплюються фактами, обумовленими обставинами, показують живу реакцію на практичні питання, їх інтереси звужені тільки на безпосередній успіх, нічого не роблять спонтанно, реалістичні, надійні, серйозні, турботливі, але дуже орієнтуються на зовнішню реальність, загальноприйняті норми, приділяють увагу дрібницям. Даним особистостям іноді не вистачає творчої уяви. Прагнуть підтримувати встановлені поняття, норми, принципи, традиції, відкрито висловлюють свої

сумніви щодо впровадження нових ідей, заперечують необхідність кардинальних змін.

Що стосується комунікативного блоку (це шкали А, Е, Н, L, N, Q2), то тут ми можемо бачити:

- ✓ однакові результати по шкалі А – це низькі оцінки, які свідчать про наступні якості: холодність, замкнутість, скептичність, негнучкість у відношенні до інших людей, твердість у відстоюванні власних принципів та норм життєдіяльності, безкомпромісність;
- ✓ однакові результати по шкалі Е – це середні дані по фактору «незалежність – підпорядкованість»;
- ✓ однакові результати по шкалі Н - це низькі оцінки, які свідчать про сором'язливість, обережність, прагнення знаходитись в тіні, віддавати перевагу вузькому колу друзів;
- ✓ однакові результати по шкалі N – це середні дані по фактору «гнучкість-прямолінійність».

Що стосується шкал L та Q2, то тут ми можемо спостерігати декілька розбіжностей, а саме:

- ✓ у спецпідрозділах «Сокіл» за шкалою L були отримані високі стени, що свідчить про замкнутість, замисленість, твердість, зайву зарозумілість, направленість на "себе", незалежність фахівця снайперської групи, а в спецпідрозділах «Беркут» за шкалою L отримані середні результати;
- ✓ у спецпідрозділах «Сокіл» за шкалою Q2 були отримані низькі стени, що свідчить, про залежність фахівця від групи та чужої думки, конформність. У даному спецпідрозділі фахівці снайперських груп віддають більшу перевагу прийняттю рішення разом з іншими колегами по службі, орієнтуються на соціальне схвалення, а в спецпідрозділах «Беркут» за шкалою Q2 отримані середні бали.

Таким чином, комунікативний блок фахівців снайперських груп спецпідрозділів «Сокіл» та «Беркут» дуже схожий. Але серед фахівців

снайперських груп спецпідрозділів «Сокіл» ми виділяємо більшу залежність від групи та чужої думки.

Розглядаючи емоційно-вольовий блок (це шкали С, G, O, Q3, Q4), слід відмітити, що:

- ✓ за шкалою С оцінки однакові – низькі, що свідчить про дратівливість, схильність до заклопотаності, відкладність у вирішенні важких питань;
- ✓ за шкалою G теж оцінки однакові – низькі, що свідчить про легковажність, - фахівці снайперських груп не зв'язують себе правилами;
- ✓ за шкалою O у спецпідрозділах «Беркут» оцінки низькі, що свідчить про впевненість у собі, спокійність, впертість, безстрашність, нечутливість до думки про себе, а у спецпідрозділах «Сокіл» оцінки середні;
- ✓ за шкалою Q3 (самоконтроль) теж оцінки однакові - середні;
- ✓ за шкалою Q4 у спецпідрозділах «Сокіл» низькі оцінки, що свідчить про флегматичність, в'ялість, розслабленість, не цілком виправдану задоволеність, а в спецпідрозділах «Беркут» середні дані.

Також треба відмітити шкали F та I:

- ✓ у спецпідрозділі «Беркут» за шкалою F були отримані низькі оцінки, що свідчить про збільшену обережність, розсудливість, здержаність, інколи пасивність, суворість, а в спецпідрозділі «Сокіл» отримані середні результати;
- ✓ за шкалою I у спецпідрозділах «Беркут» та «Сокіл» були отримані низькі оцінки, що свідчить про зайву самовпевненість, суб'єктивність, прагнення до незалежності, манірність, скептицизм, іноді цинічність, та прагматизм.

На основі отриманих нами даних були узагальнені усереднені психологічні профілі фахівця снайперської групи спеціального підрозділу «Беркут» та фахівця снайперської групи спеціального підрозділу «Сокіл».

Усереднений психологічний профіль снайпера спецпідрозділу «Беркут» характеризує даного фахівця як людину:

- «холодну», замкнуту, скептичну, не гнучку у відношенні до інших, з твердим характером, безкомпромісну;
- яка має середні дані по незалежності та підпорядкованості;

- обережну, розсудливу, стриману, інколи пасивну, сувору;
- сором'язливу, яка прагне знаходитися в тіні та віддає перевагу вузькому колу друзів;
- самовпевнену, яка прагне до незалежності, іноді цинічну;
- з живою реакцією на практичні питання, інтереси в якій звужені на безпосередній успіх, яка нічого не робить спонтанно, реалістичну, надійну, серйозну;
- постійно орієнтується на зовнішню реальність, загальноприйняті норми, приділяє увагу дрібницям, але в якій іноді не вистачає творчої уяви;
- упевнену в собі, спокійну, безстрашну, нечутливу до думки навколишніх про себе.

Фахівцям снайперських груп спецпідрозділу “Беркут” характерні деякі негативні риси, а саме:

- дратівливість;
- схильність до заклопотаності, відкладність вирішення важких питань;
- прагнення в підтримці встановлених понять, норм, принципів, традицій, сумніви в нових ідеях, заперечення необхідності змін, можливість порушення поведінки, асоціальність.

Усереднений психологічний профіль снайпера спецпідрозділу “Сокіл” характеризує даного фахівця як людину:

- “холодну”, замкнуту, скептичну, не гнучку у відношенні до інших людей;
- із твердим характером, безкомпромісну;
- обережну, розсудливу, стриману, інколи пасивну, сувору;
- яка прагне знаходитись в тіні, віддає перевагу вузькому колу друзів;
- самовпевнену, яка прагне до незалежності, іноді цинічну;
- направлену на "себе", незалежну;
- інтереси якої звужені на безпосередній успіх, як таку, що нічого не робить спонтанно, реалістичну, надійну;
- постійно орієнтовану на зовнішню реальність, загальноприйняті норми;

- як таку, що має середні дані по незалежності та підпорядкованості.

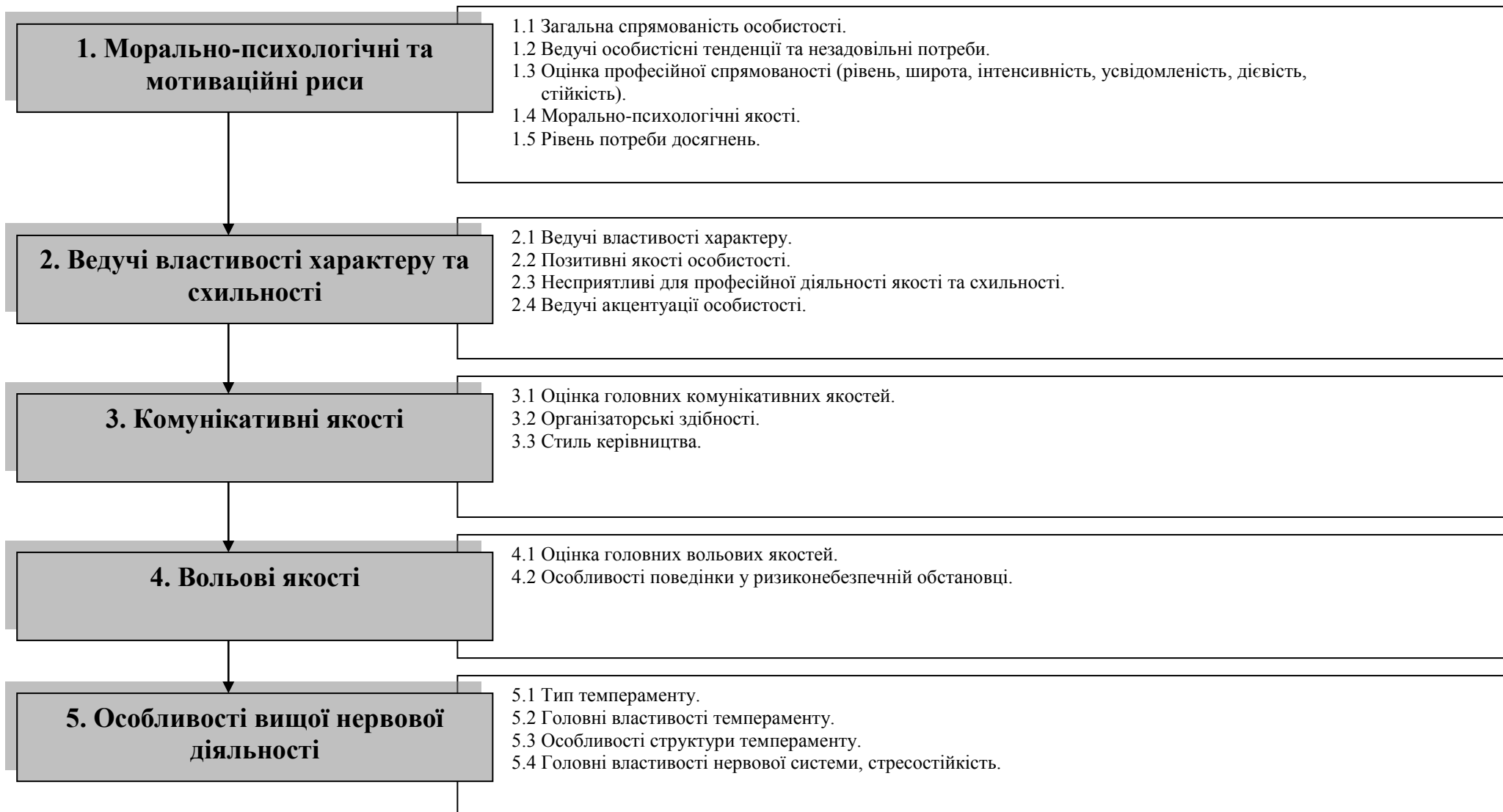
Фахівцям снайперських груп спецпідрозділу “Сокіл” характерні деякі негативні риси, а саме:

- недбалість, легковажність;
- не зв’язують себе правилами;
- дратівливість, схильність до заклопотаності, відкладність рішення важких питань;
- прагнення в підтримці встановлених понять, норм, принципів, традицій, сумніви в нових ідеях, заперечення необхідності змін;
- залежність від групи та чужої думки, віддають перевагу прийняттю рішення разом з іншими людьми;
- орієнтованість на соціальне схвалення;
- флегматичність, в’ялість.
- можливе порушення поведінки, асоціальність.

Результати дослідження зажадали проведення окремого психологічного обґрунтування кваліфікаційних вимог, які повинні пред’являтися до фахівця снайперської групи спеціального підрозділу МВС України.

З цією метою нами була використана спеціальна професіографічна анкета (див. додаток А) [189]. На основі аналізу відповідей 46 респондентів – командирів спеціальних підрозділів та їх заступників при УМВС України в Донецькій, Закарпатській, Кіровоградській, Рівненській, Сумській, Харківській, Хмельницькій областях, Автономної Республіки Крим, а також 68 респондентів - фахівців снайперських груп, нами була запропонована структурно-логічна схема психологічної характеристики фахівця снайперської групи (див. табл. 3.1) та обґрунтовані кваліфікаційні вимоги, що пред’являються до снайпера-професіонала (див. табл. 3.2).

## Структурно-логічна схема психологічної характеристики снайпера



*Продовження таблиці 3.1*

**6. Інтелектуальні властивості**

- 6.1 Оцінка розумового розвитку, загальний показник інтелекту.
- 6.2 Структура інтелекту (словарний запас; здібності до абстрагування, узагальнення, формулювання суджень та умовиводів; математичні здібності швидко вирішувати формалізовані завдання, розміряти та упорядковувати співвідношення; комбінаторне мислення; просторова уява; наглядно-образна пам'ять).
- 6.3 Оцінка розвитку оперативної пам'яті.

**7. Ведення цілеспрямованого спостереження**

- 7.1 Загальна оцінка спостережливості.
- 7.2 Оцінка ступеню розвитку характеристик уваги: об'єму, концентрації, стійкості, переключення та розподілення.
- 7.3 Оцінка розвитку довільної уваги.

**8. Аналіз та оцінка обстановки**

- 8.1 Особливості мислення (логічність, системність, гнучкість, нешаблонність, суб'єктивізм, творчий підхід, схильність до стереотипів).
- 8.2 Розвиток уяви, фантазії, інтуїції.
- 8.3 Вміння виділяти головне та не забувати про конкретні деталі.

**9. Прийняття оперативних рішень**

- 9.1 Особливості прийняття оперативних рішень (інертність, повільність, поспішність, поверховість).

**10. Поводження в умовах безпосереднього бойового застосування**

- 10.1 Схильність до тривожності, напруженості, інертності.
- 10.2 Схильність до ризику
- 10.3 Готовність до ризику.
- 10.4 Особливості психомоторіки.

Таблиця 3.2.

**КРИТЕРІЇ ЕТАЛОНУ ФАХІВЦЯ-ПРОФЕСІОНАЛА СНАЙПЕРСЬКОЇ ГРУПИ  
СПЕЦІАЛЬНОГО ПІДРОЗДІЛУ МВС УКРАЇНИ (ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ УПОРЯДКУВАННЯ  
ВІДПОВІДЕЙ ЗА “ПРОФЕСІОГРАФІЧНОЮ АНКЕТОЮ”)**

Ранг	100 основних характеристик фахівця-професіонала снайперської групи спеціального підрозділу МВС України	Вага
1.	<b>стрілецький талант; любов до зброї.</b>	0,300
2.	<b>висока емоційна стійкість; терплячість; самовладання; витримка; високий рівень відповідальності; рішучість; сміливість; винахідливість; уміння діяти нешаблонно; уміння швидко ухвалювати рішення в обстановці, що змінюється; швидкий темп виконання складних дій; схильність до роботи наодинці.</b>	0,290÷0,296
3.	уміння брати на себе відповідальність за ухвалені рішення і дії.	0,286
4.	швидка впрацьовуваність; швидка перемикаємість; швидка перебудова стереотипів поведінки; уміння виділити в інформації найбільш істотне (головне).	0,274÷0,278
5.	<b>спостережливість; мужність.</b>	0,270
6.	дисциплінованість; уміння ухвалити рішення в дуже короткі терміни; швидке й точне виконання арифметичних дій; здатність чітко й лаконічно формулювати розпорядження, повідомлення; правильна окомірна оцінка величини предметів (відстаней); розрізнення дрібних або віддалених предметів; виявлення і розрізнення просторового розташування предметів; здібність до оцінки швидкості і напряму руху об'єкту; оцінка відмінностей форми фігур; витривалість до тривалих фізичних навантажень.	0,262÷0,266
7.	високе почуття обов'язку; старанність; хоробрість; рухливість пальців, здатність швидко й точно за допомогою пальців виконувати дрібні дії; здатність не ослабляти увагу під впливом переляку або несподіваних зовнішніх дій; здатність оцінювати й порівнювати часові проміжки.	0,250÷0,258
8.	організованість; акуратність в роботі; посидючість; здібність до швидкого рахунку в розумі; аналітичне мислення, здібність до встановлення логічних закономірностей; зосередженість в умовах перешкод; здатність вести спостереження за декількома об'єктами одночасно; короткочасне запам'ятовування оперативної інформації; тривале збереження інформації в пам'яті; точне відтворення матеріалу відразу після короткого його слухового пред'явлення; здатність проаналізувати ситуацію й ухвалити рішення на основі наявних наочних образів (сприйнять, уявлень); стійкість до перевантажень; швидка адаптація до нових умов; уміння зберігати працездатність в умовах аварійної ситуації, дефіциту часу, при дії сильних подразників і в напружених ситуаціях; уміння дізнаватися і розрізняти кольори; швидка адаптація до світла і темряви; швидке визначення напряму, звідки виходить звук; швидке запам'ятовування зорової інформації.	0,242÷0,246



9.	схильність до розумного ризику; наполегливість в досягненні мети.	0,238
----	---	-------

Продовження таблиці 3.2.

10.	швидкий перехід від однієї діяльності до іншої (швидка зміна спрямованості уваги); одночасне виконання декількох видів діяльності або декількох дій у процесі однієї діяльності (розподіл уваги); логічність; інтуїція, догадливість, здатність передбачати; хороша дикція й виразна мова; швидкий темп рухових дій; уміння зберегти працездатність і активність при стомленні, що розвивається; уміння зберегти активність при малій завантаженості інформацією (подолати нудьгу, сонливість); здібність до розрізнення основних кольорів; витривалість (мала стомлюваність) зорового аналізатора; переносимість тривало діючого світлового подразника; швидке відновлення зорової функції після дії раптового і сильного світлового подразника; впізнавання тихих і недостатньо чітких звуків; швидка і точна рухова реакція на зоровий подразник; швидка і точна рухова реакція на рухомий об'єкт; тривале збереження інтенсивної (концентрованої) уваги, не дивлячись на втому і дію постійних подразників; швидке запам'ятовування слухової інформації; швидке сприйняття і розуміння усної мови.	0,230÷0,234
11.	незалежність і самостійність думок; здатність швидко перемикає увагу з одного виду діяльності на іншій; точне відтворення матеріалу відразу після короткого його зорового пред'явлення; розрізнення величини кутів; швидка і точна рухова реакція на слуховий подразник.	0,222÷0,226
12.	цілеспрямованість; запам'ятовування, збереження і відтворення різних рухів; уміння передбачати можливі зміни обстановки й очікувані результати діяльності.	0,214÷0,218
13.	здатність оперувати відвернутими поняттями і міркуваннями при оцінці обстановки й ухваленні рішення; витривалість до напруженої й тривалої розумової діяльності; здібність до розрізнення сили зорового подразника; оцінка і порівняння інтенсивності зорового подразника; витривалість (мала стомлюваність) слухового аналізатора; швидке відновлення слухової функції після раптового і сильного звукового подразника; виявлення і розрізнення запахів; здібність мовного апарату до інтенсивної й тривалої роботи без зривів.	0,202÷0,206
14.	критичне відношення до своєї роботи; переносимість тривало діючого звукового подразника; точне розрізнення звукових подразників за гучністю.	0,182÷0,186
15.	твердість характеру.	0,174
16.	упізнавання і розрізнення звукових ритмів; точне розрізнення звукових подразників за тоном (висотою), тембром.	0,090÷0,094
17.	уміння забувати вже використану й непотрібну в подальшій діяльності оперативну інформацію.	0,046

Розроблені нами структура психологічної характеристики фахівця снайперської групи (табл. 3.1) та кваліфікаційні вимоги, що пред'являються до

снайпера-професіонала (табл. 3.2) дозволяють стверджувати, що існуючі на сьогодні критерії добору (в тому числі, й психологічні) в спеціальні підрозділи МВС України (див. додаток Б) не враховують той факт, що добір і прогнозування професійної та функціональної надійності кандидатів на посади в цих структурах необхідно розглядати в комплексній системі "людина – професія - спеціальність". Іншими словами, в основу вирішення цієї проблеми необхідно покласти розробку не тільки загальних критеріїв для професійно-психологічного добору в спецпідрозділи МВС України (1-й етап), але й індивідуальних критеріїв для кандидатів *на конкретні спеціальності* в межах *конкретного спеціального підрозділу* МВС України (2-й етап). Це дозволить виключити ситуацію, при якій однакові вимоги при професійно-психологічному доборі будуть пред'являтися, наприклад, до кандидатів у снайперську й штурмову групи. Специфіка професійної діяльності цих двох спеціальностей у межах спеціального підрозділу МВС України обумовлена тим, що в снайпера домінуючими є психологічна й технічна готовність, а в бійця штурмової групи - психологічна та фізична готовність [118].

### **3.2. Сучасні вимоги до професійної підготовленості й особистості фахівця снайперської групи спеціального підрозділу МВС України**

При визначенні професійної придатності кандидата на службу в снайперську групу спеціального підрозділу МВС України треба обов'язково виходити з того, що снайпер - це конкретна людина з властивими їй індивідуально неповторними фізичними і психічними особливостями.

У середовищі фахівців снайперських груп часто можна почути розмови про необхідність стрілецького таланту, причому розбираються в основному два питання: про існування такого таланту й про відсутність його. На це звернули увагу і більшість респондентів при відповідях на "Професіографічну анкету" (див. табл. 3.2).

Неправильні представлення про стрілецький талант чреваті, на наш

погляд, негативними практичними наслідками. Зокрема, вони гальмують процес становлення снайпера-професіонала, дезорієнтують і паралізують ініціативу призначених на цю посаду молодих працівників міліції. Ми вважаємо, що буде доцільним більш докладніше розглянути питання про індивідуально-психологічні особливості снайперів, які необхідні для визначення стрілецького таланту.

Такі анатоμο-фізіологічні властивості людини, як відмінний зір, тонка м'язово-суглобна й шкірна чутливість, гарний стан серцево-судинної, дихальної й іншої систем, безумовно, необхідні для оволодіння мистецтвом влучного пострілу, але, на наш погляд, не можуть вважатися якостями, специфічними для снайперської діяльності.

Спостереження показують, що відмінним снайпером може стати людина, яка володіє спокоєм, витримкою, самовладанням (для цього сприятливий сильний, урівноважений, рухливий тип вищої нервової діяльності). Але подібні якості людини, будучи, безумовно, основою для вироблення стійкого, вольового, наполегливого характеру, знов-таки не можуть вважатися специфічними для снайпера.

Ми вважаємо, що найважливішим елементом для оволодіння снайперським мистецтвом є стійкість руки фахівця, що утримує зброю. Здатність тримати руку в необхідній нерухомості не тільки здобувається в результаті професійно-психологічної підготовки, але значною мірою відноситься до природних особливостей людини.

Спостерігаючи за підготовкою та професійним зростанням фахівців снайперських груп, ми дійшли до логічного висновку про те, що снайпери-професіонали відрізняються один від одного здатністю керувати своєю рукою, додавати їй бажану нерухомість, інакше кажучи, диктувати своїм м'язам власні бажання.

На перший погляд такий висновок може показатися трохи дивним, однак він має глибокий сенс. Спробуємо довести нашу тезу. У повсякденному житті ми виконуємо відносно нескладні і грубі дії і тому переконані, що здатні

здійснити всі передбачувані рухи, якщо вони не обмежуються стомленням і фізичною силою наших м'язів. Але при виконанні такого високодиференційованого і складного акту, як прицільний постріл, виявляється, що в багатьох випадках м'язи не підкоряються волі хазяїна настільки, наскільки це необхідно.

Прицільний постріл майже цілком складається із завзятої боротьби волі снайпера з коливаннями його власної руки. Здатність найтоншим образом керувати скороченнями м'язів руки, безумовно, виховується й удосконалюється в результаті професійно-психологічної підготовки. Але вона у своїй основі є уродженою якістю людини. Мова, очевидно, йде про індивідуальні особливості передачі нервових імпульсів з вищих нервових центрів кори головного мозку на рухові прилади.

Подібна анатоμο-фізіологічна якість (тобто, здатність керувати скороченням своїх м'язів), що сприяє людині швидко прогресувати в снайперському мистецтві, і відноситься, на наш погляд, до елементів стрілецького таланту фахівця снайперської групи.

Але було би помилкою бачити сутність стрілецького таланту тільки в анатоμο-фізіологічних факторах. Істотне значення мають, безумовно, соціальні (умови виховання людини, обставини його життя і т. ін.) та психологічні фактори.

Фахівець снайперської групи повинний мати наступні визначені якості та здібності:

1. **Влучність:** снайпер повинний відмінно володіти зброєю. Можливість наявності заручників і натовпу зівак може зажадати пострілу з точністю менш однієї кутової хвилини при відсутності часу на підготовку.

2. **Розумові здібності:** незважаючи на те, що особовий склад групи захоплення (штурмової групи) повинний бути відмінно підготовлений у веденні точного вогню, трапляються ситуації, коли приходиться стріляти рефлексивно, у збудженому стані, щоб урятувати своє або чуже життя. Снайпер же повинний убивати спокійно й вибірково, уражаючи в разі потреби ретельно обрані цілі.

3. **Терпіння:** від снайпера може знадобитися необхідність знаходитися на позиції в плінні тривалого часу в умовах холодної погоди.

4. **Навички пересування:** снайпер повинний бути досить досвідчений у питаннях потайливого пересування і маскування.

5. **Інтелект:** снайпер повинний мати широкі пізнання в різних областях, включаючи балістику, вивірку оптичних прицілів, погодних факторів і т.д. Додатково, він повинний бути дуже спостережливим, щоб збирати інформацію в районі проведення спецоперації. Він повинний мати рішучість, бути упевненим у собі, мати здоровий розум і бути розважливим.

6. **Математичні здібності.** Математичні обчислення є нагальною потребою снайпера. Насамперед, він повинний визначити відстань до цілі. Свист кулі завжди лунає перед тим, як донесеться звук самого пострілу. Дальність пострілу прямо пропорційна часу, що проходить між цими двома звуками. Виходячи з високої швидкості польоту кулі, випущеної з гвинтівки СГД<sup>1</sup>, можна вважати, що при 1-секундній паузі між звуками відстань пострілу дорівнює приблизно 630 м. Приймавши ці дані за крапку відліку, снайпер може правильно визначити відстань і скорегувати свою стрільбу.

Після цього снайпер повинний вивірити приціл і внести виправлення на вітер. Виправлення на вітер (вплив вітру на політ кулі) роблять з урахуванням напрямку і швидкості вітру. Для цього на дерево або стовп прив'язують шматок матерії, приблизно визначають кут, на який відхиляється тканина, і поділяють цю величину на чотири. Результат буде відповідати швидкості вітру (у метрах у годину). Потім можна обчислити знос вітром у хвилинах (одиниця виміру), використовуючи наступну формулу: відстань ( $P$ ), помножена на швидкість вітру ( $C$ ), поділяється на 15 (для відстаней до 475 м); на 14 (до 550 м); на 13 (від 640 до 732 м); на 12 (до 823 м) або на 11 (до 914 м). Зробивши ці розрахунки, снайпер може зробити точний прицільний постріл.

7. **Комунікативні навички.** Вони особливо необхідні снайперові, який діє в міських умовах проти терористів або бере участь в операціях по

---

<sup>1</sup> СГД – снайперська гвинтівка Драгунова (прим. авт.)

звільненню заручників. При наявності декількох цілей в операції бере участь група снайперів (в деяких випадках – з різних міністерств та відомств), які повинні підтримувати зв'язок один з одним і з керівником спецоперації. У цьому випадку всі снайпери зможуть одночасно відкрити вогонь і, в ідеалі, одним вогневим ударом покінчити з усіма терористами. Досить показовим є приклад проведення антитерористичної операції в Сомалі, коли повстанці захопили автобус з 28 французькими школярами. Снайпери групи захоплення Національної жандармерії зробили одночасні постріли з гвинтівок FR-F1 калібру 7,62 мм у голови чотирьох терористів. Подібна погодженість дій передбачає відмінну витримку й тісну взаємодію всіх членів снайперських груп.

**8. Технічна грамотність.** Снайпер повинний знати особисту зброю в досконалості. Він повинний мати уявлення про те, як діють механізми гвинтівки, як здійснювати її технічне обслуговування, які погодні умови і який температурний режим ствола знижують влучність стрільби, а також вміти ефективно використовувати можливості прицілів (включаючи оптичні, телескопічні, інфрачервоні).

Снайпер повинний подбати й про власне обмундирування (одяг повинний бути виготовлений з м'яких тканин, щоб не створювати шуму при русі; щоб не зачепитися за гілки або інші перешкоди на місцевості, занадто вільний одяг варто закріпити в районі зап'ясть, щиколоток і колін). Крім того, він зобов'язаний замаскувати свою позицію, використовуючи особливості рельєфу.

Іноді снайперський вогонь ведеться по неживих об'єктах, особливо в тих випадках, коли є можливість стрільби з могутніх гвинтівок нового покоління, пострілом з якої можна «пробити» автомобільний блок циліндрів з відстані 1,6 км. Маючи таку зброю, необхідно мати виразне уявлення про найбільш уразливі місця автомобільної техніки й володіти навичками ведення прицільного вогню з великих відстаней.

**9. Тактичні навички.** Снайпер повинний вирішити дві основні тактичні задачі: 1) забезпечити підходящу позицію для прицільної стрільби; 2)

забезпечити шляхи відходу після пострілу. Так, при виборі позиції необхідно враховувати не тільки її скритність і гарну видимість цілі, але також забезпечити скритність самої стрільби. Іншими словами, позицію потрібно вибирати з таким розрахунком, щоб після пострілу місцезнаходження стрілка не було помічено злочинцями.

При необхідності, після пострілу, снайпер повинний мати можливість поміняти позицію або забезпечити собі укриття.

При звільненні заручників пріоритети зміщуються у бік збереження життя заручників. Це означає, що снайпери вибирають позицію на дахах будинків для того, щоб, у випадку проходження кулі крізь тіло терориста, вона пішла в підлогу в безпосередній близькості від цілі, але не зрикошетила в заручників.

При стрілянині через машину снайпер забезпечує собі найбільш безпечну позицію - за двигуном.

При веденні вогню з вікна снайпер не наближається безпосередньо до віконного прорізу, але відступає в глиб приміщення, де його силует буде не так помітний терористам.

**10. Цілеспрямованість і зосередженість.** До моменту, коли снайпер готовий натиснути на спусковий гачок, ступінь його зосередженості повинна бути максимальною. Процес прицілювання супроводжує контроль над подихом, який, у свою чергу, забезпечується відмінним фізичним і психічним станом фахівця снайперської групи.

Незважаючи на те що снайпер випробовує колосальний психологічний тиск, його основним ворогом є нудьга. Томливе чекання приводить до втрати пильності, а відсутність зосередженості спричиняє непоправні помилки. Отже, зразковим снайпером може стати далеко не кожен, а лише людина, що володіє величезною психологічною витривалістю.

Таким чином, крім стрілецької й фізичної підготовки, медичного обстеження, до кандидатів у снайпери повинні пред'являтися **особливі морально-психологічні вимоги.**

Кожен снайпер зобов'язаний бути не просто відмінним стрільцем, але й

людиною з твердими життєвими принципами, здатним у складних оперативно-бойових ситуаціях самостійно приймати рішення. Робота снайпера – знищити злочинця – не повинна бути ремеслом (див. табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Вимоги, що пред'являються до різних сторін підготовленості й особистості фахівця снайперської групи спеціального підрозділу МВС України

Якості, що характеризуються	У процесі “звичайної” оперативно-службової діяльності	У ході проведення спецоперації
<p><b>Фізичні якості:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ сила</li> <li>✓ швидкість</li> <li>✓ витривалість</li> </ul>	<p>обмежена обмежена висока</p>	<p>обмежена обмежена рівень навички</p>
<p><b>Психічні процеси:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ сприйняття</li> <li>✓ увага: інтенсивність, стійкість</li> <li>✓ пам'ять: <ul style="list-style-type: none"> <li>а) рухова</li> <li>б) наочна</li> <li>в) емоційна</li> </ul> </li> <li>✓ мислення</li> <li>✓ емоційна напруга</li> </ul>	<p>високе висока  висока висока нейтральна обмежене обмежена</p>	<p>рівень навички гранично висока  рівень навички гранично висока гранично висока обмежене гранично висока</p>
<p><b>Вольові риси:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ цілеспрямованість</li> <li>✓ наполегливість</li> <li>✓ самовладання</li> <li>✓ сміливість</li> </ul>	<p>висока українська висока нейтральне нейтральна</p>	<p>висока українська висока українська високе висока</p>
<p><b>Підготовленість:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ володіння технікою прицільного пострілу</li> <li>✓ здатність до мобілізації</li> <li>✓ регуляція стану</li> </ul>	<p>високе обмежена обмежена</p>	<p>рівень навички висока українська висока</p>
<p><b>Особистісні властивості:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ емоційна стійкість</li> <li>✓ тривожність</li> <li>✓ агресивність</li> <li>✓ твердість характеру</li> </ul>	<p>обмежена нейтральна нейтральна висока</p>	<p>українська висока українська висока висока висока</p>

Водночас, добір осіб, фізично спроможних працювати за спеціальністю снайпера спеціального підрозділу МВС України, ще не гарантує необхідної ефективності діяльності.



Для даної спеціальності велике значення має наявність у людини комплексу достатньо розвинутих психофізіологічних якостей. Ось чому ми вважаємо, що серед видів професійного добору психофізіологічний добір для снайперських груп повинен займати особливе місце. Це визначається насамперед тим, що саме психофізіологічні випробування і вимірювання дозволяють більш об'єктивно і швидко виявити тонку структуру індивідуальних особливостей особистості, котру іншими методами можна визначити лише в процесі тривалого спостереження і повторних обстежень.

Психофізіологічні характеристики виражають професійно важливі якості особистості і є достатньо цінними в прогностичному відношенні.

Як правило, можливість тривалого спостереження за поведінкою людини, багатократних обстежень у різноманітних умовах, оцінки успішності діяльності в конкретній обстановці тієї або іншої роботи, з'являється вже після призначення людини на посаду. Зміст же психофізіологічного обстеження в тому і полягає, щоб перед навчанням або призначенням на посаду передбачити можливість людини, її здібності до навчання, і в остаточному підсумку спрогнозувати її подальшу професійну надійність.

Говорячи про професійну надійність фахівця снайперської групи, серйозну увагу слід звернути на особистісно-індивідуальні психологічні особливості суб'єкта діяльності й, у першу чергу, - на рівень його нервово-психічної стійкості.

Сам факт наявності у фахівця снайперської групи вираженої нервово-психічної нестійкості представляє серйозну загрозу успішному вирішенню професійної задачі в особливих умовах професійної діяльності. Тим більше, що виявити наперед нервово-психічну нестійкість іноді буває достатньо складно.

Зниження і втрата стійкості, в першу чергу, виявляється в «розмиванні» або повній втраті цілей діяльності [116]. Нецілеспрямований характер діяльності може виявлятися в наступних показниках: загальному збільшенні кількості помилок (лавиноподібний характер); якісній їх зміні (перетворення помилок у грубі промахи); появі в діяльності промахів (і збільшенні їх

кількості), які неможливо виправити в задані терміни тощо. Крім того, важливими індикаторами, що свідчать про зниження або втрату стійкості, є зрив діяльності, «випадання» з діяльності окремих «психологічних складових», неповне інформаційне забезпечення діяльності, неприйняття рішень і т.п.

В зв'язку із цим нам представляється доцільним розглянути детальніше можливі шляхи вивчення та прогнозування нервово-психічної нестійкості фахівця снайперських груп спеціальних підрозділів МВС України.

### 3.3. ДЕЯКІ ПІДХОДИ ЩОДО ПРОГНОЗУВАННЯ НЕРВОВО-ПСИХІЧНОЇ НЕСТІЙКОСТІ КАНДИДАТІВ НА СЛУЖБУ ТА ФАХІВЦІВ СНАЙПЕРСЬКИХ ГРУП СПЕЦІАЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛІВ МВС УКРАЇНИ

Виявлення негативних особистісних властивостей, здатних украй негативно позначатися на ефективності і надійності діяльності фахівця снайперської групи, покладено на процедуру професійно-психологічного відбору. На жаль, мають місце випадки, коли такі властивості під час відбору виявити не вдається, або вони є результатом яких-небудь психотравмуючих подій в процесі професійної діяльності. До таких властивостей, у першу чергу, відноситься нервово-психічна нестійкість.

Під нервово-психічною нестійкістю розуміється схильність до зривів нервової системи при значних фізичних і психічних навантаженнях. Це доволі широке поняття включає патологічні або передпатологічні стани з прихованою формою протікання, які знижують можливості адаптації людини до ускладнених, стресових умов існування і діяльності [150].

Нервово-психічна нестійкість може бути спровокована двома групами чинників: внутрішніми (втома, виснаження, психічний або соматичний розлад або захворювання), а також зовнішніми (суб'єктивною складністю оперативно-службової ситуації).

**Серед характерних ознак нервово-психічної нестійкості фахівців снайперських груп можливо виділити наступні:**

1. *Порушення в процесі професійної діяльності:*

- ✓ низька результативність діяльності;
- ✓ травматизм;
- ✓ схильність до сперечань, невиконання розпоряджень;
- ✓ порушення посадових вимог.

### 2. Порушення дисциплінарних і соціальних норм:

- ✓ самовільне залишення робочого місця;
- ✓ агресивна поведінка по відношенню до товаришів по службі;

### 3. Порушення міжособистісних відносин:

- ✓ ізольованість, замкнутість в підрозділі;
- ✓ зневажливе відношення до значущих для спец підрозділу цілей;
- ✓ підозрілість, недовірливість;
- ✓ нездатність протистояти впливу оточуючих;
- ✓ образливість;
- ✓ нестійкість інтересів, прихильностей;
- ✓ претензії на винятковість, потреба в загальній увазі, захопленні.

**Як ситуативні прояви нервово-психічної нестійкості можливо виділити наступні ознаки:**

#### 1. Дії при виконанні завдань:

- ✓ підвищена неуважність;
- ✓ своєрідність рухових реакцій (рухи різкі, нескоординовані);
- ✓ нав'язливі дії (дії, що повторюються, і рухи, що не мають смислового призначення);
- ✓ загальмованість дій.

#### 2. Поведінкові реакції:

- ✓ нестриманість;
- ✓ тривожність.

#### 3. Емоційна сфера:

- ✓ підвищена дратівливість;
- ✓ сумовитість;
- ✓ швидкі коливання настрою;

- ✓ бурхливі емоційні прояви.

#### 4. Фізичний стан:

- ✓ швидка стомлюваність;
- ✓ втома.

**В якості зовнішньо-ситуативних проявів нервово-психічної нестійкості фахівця снайперської групі можливо виділити наступні ознаки:**

1. Рот, брови, загальний вираз: губи стислі, кути рота опущені, брови зрушені в перенісся, страждальний вираз обличчя.

2. Очі: смутний незадоволений погляд; неспокійні очі, що горять.

3. Колір шкіри обличчя: значне почервоніння, поява плям; блідість, жовтизна.

4. Рухи: закріпаченність, порушення координації; метушливість, сильне тремтіння рук.

5. Особливості поведінки: апатія; низький самоконтроль, бравада.

Як показують наші дослідження, наявність нервово-психічної нестійкості характеризує також:

- ✓ тривала фіксація на дрібних образах, що поєднується з упертістю, переоцінкою своїх здібностей, недооцінкою думки оточуючих;
- ✓ схильність до здійснення вчинків без обдумування, по першій спонуді, образливість, плаксивість, легковажність і безпечність;
- ✓ егоцентризм, прагнення до позерства, брехливість, нерішучість, боязкість, надмірна соромливість;
- ✓ нестійкість настрою, дратівливість, запальність, конфліктність.

**При прийомі кандидатів на службу в снайперську групу спеціального підрозділу МВС України виявлення осіб з ознаками нервово-психічної нестійкості повинне проходити в три етапи:**

1. Вивчення документів, в результаті якого можливо отримати непрямі ознаки нервово-психічної нестійкості (психічні захворювання у батьків і близьких родичів; перенесені травми головного мозку і інфекційні захворювання; спостереження в психоневрологічному диспансері; виховання в неблагополучній сім'ї; відсутність одного з батьків; приводи в міліцію;

труднощі в навчанні; залучення в антисоціальні групи; складні відносини з товаришами; низька суспільна активність; вузькість і невідповідність віку інтересів і захоплень; запальність, дратівливість, нестійкість настрою, образливість, замкнутість, безініціативність, зайва принциповість, театральність, манірність, слабовілля; рання пристрасть до алкоголю, куріння; вживання препаратів, що містять наркотичні речовини).

2. Спостереження за поведінкою кандидата з метою виявлення осіб, схильних до замкнутості, самоти, сором'язливих, нерішучих, боязких або, навпаки, конфліктних, тих що вступають в сперечання, відмовляються виконувати накази, порушують розпорядок, розв'язаних в поведінці. Особливу увагу слід звернути на осіб з недоліками артикуляції, м'язовими сипаннями, тремтінням (тремором) кінцівок, незручністю (незграбністю) рухів.

3. Проведення індивідуальної співбесіди. У процесі бесіди уточнюються наявні відомості, оцінюються ті сторони особистості, що неможливо було оцінити за допомогою спостереження або документів, що є на даного кандидата. Особливу увагу необхідно звернути на осіб, у яких на етапі вивчення документів виявлені 1-2 непрямі ознаки нервово-психічної нестійкості, а також на осіб, з епізодичними проявами нервово-психічної нестійкості в поведінці. При побудові плану бесіди практичному психологу ОВС необхідно передбачити такі теми обговорення, як: умови виховання і розвитку; відношення до алкоголю, наркотиків; стан здоров'я; відношення до оточуючих і осіб протилежної статі.

Після індивідуальної бесіди бажано провести анкетування за допомогою опитувальника «НПС» (дів. додаток В).

Підсумком вивчення кандидата стає висновок практичного психолога ОВС про рівень його нервово-психічної стійкості:

- ✓ **низький** - з різко вираженими ознаками нервово-психічної нестійкості, які не відповідають вимогам, що пред'являються до фахівця снайперської групи спеціального підрозділу МВС України;

- ✓ **середній** - з помірно вираженими ознаками нервово-психічної нестійкості, які обмежують використання даних осіб як на посаді снайпера, так і в певних ситуаціях оперативно-бойової діяльності (наприклад, при організації снайперського прикриття в період проведення переговорів зі злочинцями, що захопили заручників). Такий кандидат вимагає індивідуальних психопрофілактичних, психокорекційних, виховних і організаційних заходів;
- ✓ **високий** - такі кандидати можуть використовуватися без обмежень.

У період подальшого проходження служби здійснюється спостереження за фахівцями снайперських груп спеціального підрозділу МВС України з метою контролю їх нервово-психічного стану, вивчення системи відносин як усередині снайперської групи, так і в цілому, - у колективі спецпідрозділу, оцінки емоційного і ділового статусу кожного снайпера, а також своєчасного проведення психопрофілактичних і психокорекційних заходів.

Найбільш інформативними в цьому плані є соціометричні методики. Крім того, можуть бути використані й інші методи: метод незалежних характеристик, експертного опитування, спостереження тощо.

Основними завданнями вивчення фахівців снайперських груп у цей період є:

- ✓ оцінка ходу адаптації до умов і вимог служби в конкретному спецпідрозділі МВС України і забезпечення, у разі потреби, відповідних виховних дій, психопрофілактичних і психокорекційних заходів з метою попередження проявів нервово-психічної нестійкості;
- ✓ вивчення взаємостосунків у снайперській групі, колективі спецпідрозділу, надання допомоги снайперам, що зазнають труднощів у встановленні контактів;
- ✓ виявлення осіб, що потребують додаткового психологічного обстеження.

Методами вивчення фахівців снайперських груп залишаються спостереження, психологічне тестування й індивідуальна бесіда.

Особливу увагу необхідно звертати на осіб, що болісно реагують на зауваження, тих, що легко збуджуються, запальних, конфліктних або, навпаки, замкнених, образливих, надмірно боязливих і соромливих.

Підлягають виявленню особи, що проявляють зарозумілість, прагнучі за будь що виділитися серед оточуючих або, навпаки, таких, що стали об'єктом жартів, насмішок, що здійснюють безглузді вчинки, що мають дивності, ненормальності в поведінці, неохайний зовнішній вигляд.

Необхідно виділяти осіб, що виявляють під час виконання навчально-тренувальних або оперативно-бойових завдань незібраність, незручність, порушення координації рухів, зайву напруженість, химерність рухів і поз, відзначати випадки частого звернення по медичну допомогу з різноманітними скаргами, фіксувати тих, що відстають, насилу освоюють спеціальність снайпера, відзначати випадки невірної виконання наказів і розпоряджень.

Серед основних заходів профілактики нервово-психічних зривів, нам хотілося б виділити:

- ✓ уважне, чуйне відношення до фахівців снайперських груп, пошану до їх відчуттів, думок, поглядів, пропозицій тощо, недопущення на їх адресу різких образливих висловів, несправедливості і т.п.;
- ✓ створення здорового морально-психологічного клімату в снайперській групі та колективі спецпідрозділу в цілому (атмосфери шанобливості, доброзичливості і взаємодопомоги);
- ✓ створення здорового побуту (боротьба проти пияцтва);
- ✓ попередження конфліктних і виключення інших психотравмуючих ситуацій;
- ✓ роз'яснення фахівцям снайперських груп типологічних рис їх характеру, можливих негативних проявів, пов'язаних з ними, і формулювання рекомендацій для самоконтролю і корекції;
- ✓ знання керівництвом та практичним психологом спецпідрозділу найбільш типових ситуацій, у яких поведінка снайпера з ознаками нервово-психічної нестійкості буде найбільш неадекватною.

Особливо хотілося б підкреслити недопущення випадків використання одержаної інформації на шкоду фахівцям снайперських груп.

Дані спостереження необхідно аналізувати, уточнювати в процесі бесід і доповнювати результатами тестування. Узагальнені дані вивчення конкретного фахівця снайперської групі повинні служити базою для розробки практичним психологом конкретних пропозицій керівництву спецпідрозділу МВС України щодо заходів індивідуально-виховного характеру, раціонального використання того або іншого снайпера в кожній конкретній спецоперації, організації і проведення психопрофілактичних і психокорекційних заходів.

### ВИСНОВКИ ЗА РОЗДІЛОМ

1. Існуючі на сьогодні критерії професійно-психологічного добору в спеціальні підрозділи МВС України не враховують той факт, що прогнозування професійної та функціональної надійності кандидатів на посади необхідно розглядати в комплексній системі "людина – професія - *спеціальність*". В основу вирішення цієї проблеми необхідно покласти розробку не тільки загальних критеріїв для професійно-психологічного добору в спецпідрозділи МВС України (1-й етап), але й індивідуальних критеріїв для кандидатів *на конкретні спеціальності* в межах *конкретного* спеціального підрозділу МВС України (2-й етап).

2. З метою підвищення ефективності роботи Центрів практичної психології при УМВС України в областях у вирішенні проблеми прогнозування професійної придатності кандидатів на службу в снайперську групу спеціального підрозділу МВС України нами:

- ✓ розроблений та запропонований усереднений психологічний профіль фахівця снайперської групи спеціальних підрозділів "Беркут" та "Сокіл";
- ✓ обґрунтовані кваліфікаційні вимоги, що пред'являються в сучасних умовах до снайпера-професіонала;
- ✓ визначені основні якості та здібності, що обов'язково мають бути притаманні снайперу-професіоналу;
- ✓ виділені характерні ознаки нервово-психічної нестійкості фахівців снайперських груп;
- ✓ запропонований алгоритм діяльності практичного психолога з виявлення осіб з ознаками нервово-психічної нестійкості на етапі проведенні професійно-психологічного добору кандидатів на службу в снайперську групу спеціального підрозділу МВС України.



## РОЗДІЛ IV

### Професійно-психологічна підготовка фахівців снайперських груп спеціальних підрозділів МВС України

Питання всебічної професійно-психологічної підготовки фахівців снайперських груп спеціальних підрозділів МВС України залежать від цілого комплексу чинників. Серед цих чинників найбільш важливими, на наш погляд є:

- ✓ загальнодержавна доктрина із чітким визначенням основних стратегічних напрямів формування, використання і розвитку спеціальних підрозділів МВС України, а також найбільш важливим і конкретним закріпленням кроків з реалізації цих напрямів на даному етапі розвитку держави;
- ✓ законодавча база, що дозволяє здійснювати відповідну спеціальну діяльність і визначає повноваження і відповідальність конкретного фахівця спецпідрозділу МВС України;
- ✓ поліпшення організаційно-кадрової структури відповідних відомчих і міжвідомчих утворень, покликаних протидіяти соціально-небезпечним явищам;
- ✓ фінансова забезпеченість процесу діяльності, включаючи порядок фінансування і можливі резерви;
- ✓ соціальна й політична адекватність ухвалених політичних рішень.

Парадокс сучасного загальнопедагогічного процесу полягає в тому, що "вчорашніми знаннями сьогодні вчать людей, як працювати завтра". Основні шаблонні характеристики, наявні в професійно-психологічній підготовці спеціальних підрозділів МВС України, можна охарактеризувати наступними положеннями:

- наявність загальноприйнятої для нашої країни військової або міліцейської базової освіти і кар'єри у більшості представників спеціальних підрозділів силових міністерств і відомств;
- відставання забезпечуючої методичної бази від кон'юнктури реального часу в середньому від 3-5 до 7-10 років і більше залежно від відомчої освітньої системи;

- великий рівень роз'єднаних "надбудовних" освітніх програм, в основному сьогохвилинного характеру, які ступінчасто доповнюють або поволі удосконалюють загальногуманітарну освітню базу;
- пріоритет лінійного підходу (принцип «так прийнято») до питань формування методичного забезпечення в підготовці конкретного фахівця спеціального підрозділу;
- недостатність системи внутрішньовідомчих і особливо міжвідомчих обмінів і взаємоприйнятної системи передачі досвіду від покоління до покоління в рамках затвердженої державної доктрини;
- структурна й психологічна роз'єднаність інформаційно-аналітичних і оперативно-бойових структур навіть в межах одного відомства;
- неповороткість адміністративно-управлінського апарату, як у самих відомствах, так і в інших загальнодержавних установах, що помітно уповільнює процес впровадження інноваційних елементів;

тривалість існування застарілих доктрин раніше проведених успішних операцій і тиражування їх у якості кліше як у професійно-психологічному, так і в методологічному аспектах;

однонаправлена психологічна мотивація особового складу спеціальних підрозділів на елітування самим фактом знаходження в даних підрозділах і тривале тиражування цих психологічних штампів, часом погано підкріплених реальними діями з боку окремих працівників цих підрозділів;

не завжди адекватний аналіз невдалих операцій і відсутність переробки матеріалу з "банку негативного досвіду" (хоча далеко не всі невдалі операції мають повністю провальну схему);

методична й кваліметрична (оцінна) одноманітність в базовій підготовці, що не дозволяє науково й практично обґрунтовано скласти професіограму конкретного фахівця і групи в цілому. Часто повне заперечення можливості не тільки застосування, але й самого факту існування альтернативних методик;

мізерність ситуаційно-практичного й аналітично-штабного досвіду розробки нестандартних варіантів організації спеціальних операцій з регулярними "мозковими атаками", які дозволяють розширити варіабельний ряд базових методичних прийомів.

Перераховувати подібні особливості можна достатньо довго. Проте, справедливості заради, відзначимо, що цей ряд характерних елементів відомчої й загальнолюдської відсталості характерний для більшості силових структур багатьох країн світу з урахуванням місцевих геополітичних і етнопсихологічних особливостей.

Загальновідомо, що будь-яка, навіть найконсервативніша держава, кожні 3 - 5 років зазнає більш менш м'які або жорсткі зміни у своїй інфраструктурі, що не може не позначитися на загальній ситуації в суспільстві. Динамічніші держави, особливо в періоди розпаду, об'єднання, реформування, міняють свої характеристики набагато швидше. Таким чином, ми отримуємо ситуацію, коли кримінальний світ може використовувати зміни в соціальній структурі суспільства ефективніше, ніж та частина суспільства, яка покликана це суспільство захищати. В результаті аналізу виходить картина протистояння "вільного художника" і "ремісника", затиснутого в лещатах цехових законів, які часто строго регламентують всі питання діяльності і не допускають відходу від статутних норм.

На нашу думку, такий підхід є малоефективним і тупиковим за своєю суттю, що не дозволяє оперативно реагувати на ситуацію й використовувати сильні сторони державного апарату в захисті суспільства від небезпечних злочинних проявів. Будь-яка концептуальна база, яка розробляється в надрах державних організацій повинна зважати на специфіку застосування наявних сил і засобів у сьогоdnішніх умовах і визначати прогностичні аспекти хоч би на найближчий час.

Проведений нами історичний аналіз розвитку вітчизняного стрілецького мистецтва (див. додаток Г) підтверджує, що оригінальні й ефективні рішення і моделі підготовки професіоналів-стрільців (у тому числі, - фахівців

снайперських груп) у більшості своїй пов'язані з періодами активного розвитку держави: наявності сильної політичної волі в керівних структурах країни і служб або наявності значної й соціально відчутної небезпеки. З поступовим переходом до більш розміреного ритму наростає ефект інертності, і робота проводиться за сталим на той період часу шаблоном з більш менш значними змінами. Усе це, у кінцевому рахунку, призводить до поступового зниження "чутливості" служб до наростаючих змін. Коли ж сума цих змін досягає критичної величини і відбувається чергова ломка сталого стереотипу, необхідно докладати надзвичайно великих зусиль для негайного виправлення ситуації. Щоб не бути голослівними, приведемо деякі історичні факти, що стали вже хрестоматійними.

Радянська Армія вперше випробувала на собі снайперський терор під час зимової війни на Карельському перешийку в 1939-40 рр. Фінські розвідувально-диверсійні загони тоді вперше у військовій історії продемонстрували, що снайперів дуже ефективно можливо використовувати й в «малій війні», при веденні партизанських дій в оперативних тилах ворожої армії.

Колишній офіцер ГРУ Борис Резун, відоміший під літературним псевдонімом Віктор Суворов, у гучній книзі «Ледокол» так описує дії фінських снайперів, що входили до складу лижних диверсійних груп: «Ось абсолютно стандартна ситуація. Радянська колона танків, мотопіхоти, артилерії йде по лісовій дорозі. Управо й уліво зійти не можна - міни. Попереду - міст. Сапери перевірили - мін немає. Перші танки вступають на міст, і разом з мостом злітають в повітря: заряди вибухівки були вкладені в опори моста ще під час будівництва...

Тепер наступає черга фінських снайперів. Вони не поспішають: лясь, лясь. І знову все тихо в лісі. І знову: лясь, лясь. Снайпери б'ють звідкись здалеку. Снайпери б'ють тільки радянських командирів: лясь, лясь. І комісарів теж. Прочесати ліс неможливо: ми ж пам'ятаємо - справа й зліва від дороги непрохідні мінні поля. Будь-яка спроба радянських саперів наблизитися до підірваного моста або знешкоджувати міни на узбіччях дороги завершується

самотнім пострілом фінського снайпера: лясь! Радянська 44-а стрілецька дивізія, замкнута на трьох паралельних дорогах біля трьох підірваних мостів, за день бою втратила весь командний склад.» [207].

Описана тактика дій фінських снайперів дуже нагадує першу чеченську війну в Росії. Тільки чеченські бойовики, на відміну від фіннів, були більш схильні воювати в міських умовах. А ось неповороткість і уразливість армійських механізованих колон, на жаль, залишилася.

Фінська війна взагалі дуже схожа на чеченську - і за характером, і за типом бойових дій (боротьба армії з партизанами). Тоді воєнком Ворошилов бадьоро обіцяв Сталіну узяти всю Фінляндію силами декількох армійських корпусів максимум за три тижні (а бойові дії йшли майже півроку, з величезними втратами), вже на нашій пам'яті інший російський генерал поривав розігнати чеченців одним десантним полком взагалі за декілька днів (а війна йде дотепер).

Дуже схоже складалося й відношення військ до ворожих снайперів: спочатку - зневага, потім - шок від щоденних втрат, і, нарешті, - судорожне надолужування упущеного: прискорена підготовка власних «надвлучних стрільців», налагодження виробництва снайперської зброї, екіпіровки й т.д. [185].

Зважена політика керівництва нашої країни дозволила зберегти мир у державі. Ми не відчули на собі всі жахи релігійних, міжетнічних і локальних збройних конфліктів, що мали місце практично у всіх колишніх республіках СРСР. Проте реальна загроза безпеки нашої країни існує. Вона виходить від міжнародних терористичних і транснаціональних злочинних формувань, вітчизняних організованих злочинних угруповань та релігійних сект кримінальної спрямованості. Тому, питання підвищення професійної підготовки фахівців спеціальних підрозділів МВС України набувають в умовах сьогодення першочергового значення.

#### **4.1. КОМПЛЕКСНА МЕТОДИКА ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ СНАЙПЕРСЬКИХ ГРУП СПЕЦІАЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛІВ МВС УКРАЇНИ**

У сучасних умовах підтримка високого ступеня боєздатності і працездатності бійців спецпідрозділу МВС України досягається ціною значного психоемоційного напруження організму кожного конкретного фахівця. З урахуванням фактора напруженості і важкості праці М.Г. Логачов [117; 118] спробував розробити систему, яка б дозволяла диференціювати спеціальності в межах спецпідрозділів МВС України й порівнювати їх за ступенем фізіологічної вартості для організму (таблиця 4.1).

З таблиці 4.1 видно, що енергетичні витрати між окремими категоріями фахівців спеціального підрозділу мають значне розходження. Це обумовлене специфікою професійної спеціалізації. Так, у снайпера домінуючими є сенсорне та інтелектуальне навантаження. Відповідно до цього, його оптимальна бойова готовність складається з психологічної, вогневої та фізичної готовності. Це й обумовлює основні напрямки професійної підготовки снайперів [138; 139].

Таблиця 4.1

Психоергономіка професійної діяльності персоналу спеціальних підрозділів МВС України

<b>Спеціальність</b>	<b>Вага праці (м'язове навантаження)</b>			<b>Напруженість праці (нервово навантаження)</b>			
	статика	динаміка	енергоємність (ккал)	сенсорна	емоційна	інтелектуальна	фізична
<b>Снайпер</b>	+	-	2200-2500	+	-	+	-
<b>Боєць штурмової групи</b>	-	+	4100-4300	-	+	-	+

До того ж, реаліями нашого часу є той факт, що снайпери ОВС разом з іншими працівниками міліції приймають участь в охороні громадського порядку, забезпечені безпеки при проведенні численних політичних, спортивних, культурних та інших масових заходів.

Для кожного фахівця в межах спецпідрозділу необхідна постійна підтримка фізичних навантажень у тренувальному циклі. Зміни в тренувальному циклі негайно позначаються на рівні професійної та бойової готовності спеціаліста. У результаті зниження рівня професійної підготовки виникає перенапруга фізіологічних функцій і психічних процесів, знижується працездатність, а відповідно, - збільшується число помилкових дій та ймовірність травматизму, що, фактично, змушує людину звільнитися з органів внутрішніх справ та обрати нову професію.

Підготувати справжнього професіонала-снайпера не легше, ніж стрільця-спортсмена високого рівня. Якщо спортсмену при підготовці до змагань досить навчитися влучно наводити зброю в ціль і плавно тиснути на спусковий гачок, то снайперу, окрім цього, треба уміти вибирати вогневу позицію, дотримувати світло-, фоно- і візуальне маскування, безпомилково визначати відстань до цілі, вносити поправки в дані для стрільби на погодні умови і рух цілі, уміти годинами вести спостереження за об'єктом професійного інтересу за будь-яких погодних умов, тактично грамотно визначати значущість і першочерговість ураження цілі, досконало знати і віртуозно володіти своєю зброєю.

Для підготовки даних для стрільби, вибору вогневої позиції й орієнтування в бойовій обстановці, снайперу треба уміти швидко й безпомилково проводити складні математичні обчислення й володіти творчим складом розуму, а це вимагає ґрунтовного освітнього і високого інтелектуального рівня, неквапливості, витриманості, розсудливості, хорошої фізичної підготовки.

Снайпер - сам собі й збройовий майстер, і конструктор, і раціоналізатор. Усе разом це складає технічну сторону його підготовки. Але є й інша, прихована від необізнаних, але не менш важлива сторона. Вона, як підводна

частина айсбергу, є основою успіху підготовки і бойового використання будь-якого фахівця - це особистісні якості снайпера.

Істотна різниця в психологічній підготовці полягає в тому, що якщо спортсмену за перемогу в змаганні дістається медаль і пошана оточуючих, а у разі поразки він нічого не втрачає, то головний приз для снайпера - його життя, життя товаришів по спецпідрозділу, заручників і пересічних громадян.

Огляд основних психологічних особливостей структурних елементів професійної діяльності снайпера показує, наскільки вона є складною та різноманітною і тією, що пред'являє значну кількість вимог, серед яких головною виступає наявність розвинутих професійно важливих якостей особистості. У першу чергу, до них відносять:

- ✓ професійно-психологічну орієнтованість особистості;
- ✓ психологічну стійкість;
- ✓ розвинуті вольові якості: вміння володіти собою в складних ситуаціях, сміливість, мужність, розумну тягу до ризику;
- ✓ професійно-важливі пізнавальні якості: професійну спостережливість та увагу, професійну пам'ять професійно розвинуте мислення, схильність до напруженої розумової роботи, інтуїцію та ін.;
- ✓ швидку реакцію, вміння орієнтуватися в складній обстановці.

Ці якості не притаманні індивідууму первинно. Їх формування та розвиток - складний процес, який є необхідною умовою професійного становлення снайпера. Відсутність або недостатній розвиток цих якостей особистості фахівця снайперської групи суттєво заважатиме нормальному виконанню ним своїх функціональних обов'язків, породжуватиме помилки в його діяльності, може викликати професійний стрес та професійну деформацію. Тому особливого значення набуває визначення сучасних підходів щодо організації професійно-психологічної підготовки фахівців снайперських груп спеціальних підрозділів МВС України.

На сьогодні, у процесі професійно-психологічної підготовки фахівців снайперських груп ми пропонуємо застосовувати методичку "миттєвого



занурення", ставлячи працівника в умови необхідності практично миттєвого рішення цілого комплексу пропонованих йому проблем аналітичного, оперативного, організаційного і бойового характеру (додаток Д). Така методика дозволить провести зустрічне тестування працівника по досить великій кількості критеріїв не в умовах відриву від реальної дії, як у відомих тестах типу ММРІ, а безпосередньо в змодельованій або узятій з реальності ситуації. Поступово фахівці снайперських груп почнуть діяти самостійно в межах визначеної для них компетенції і ясніше представляти свої дійсні можливості при реалізації тих або інших завдань. Ускладнення ввідних при ситуаційно-практичних заняттях дозволить включити в арсенал усе більшу кількість суміжних дисциплін і поглибити ті розділи, які вважаються класичними.

Підготовці фахівців снайперських груп у більшості високо розвинутих країн світу відводиться першочергове значення. Наприклад, у США використання «надвлучних стрільців» має давні традиції, що йдуть ще від часів Першої світової війни. Проте в 1940 - 50-і рр., як і у ряді інших країн світу, в США мистецтво снайпінгу було незаслужено забуто. Війна у В'єтнамі примусила американський уряд повернутися до активної підготовки і використання снайперів.

Снайпери-професіонали активно застосовувалися при проведенні США військових дій у Сомалі, Лівії, на Гаїті. За повідомленнями ЗМІ, за період миротворчої місії в Сомалі снайперами морської піхоти США було знищено більше ста чоловік, які протидіяли американським військам. Не менш інтенсивно попрацювали снайпери й на Гаїті, беручи участь у ліквідації «призвідників масових безладь».

До 1975 р. снайперські школи створювалися в США тільки на період війни, а потім розформовувалися. Сьогодні, в умовах постійної терористичної небезпеки, школи снайперів є в кожній дивізії Корпусу морської піхоти.

За рік одна така школа з терміном навчання в 11 тижнів, проводить чотири випуски по 40 чоловік. Кваліфікаційні вимоги до кандидатів досить жорсткі. Наприклад, при здачі нормативу по вогневій підготовці кандидат

повинен протягом трьох днів відстрілювати 25 патронів по 12-дюймових (30,5 см) мішенях, розташованих на різних відстанях аж до 850 ярдів (773 м). Майбутній курсант зобов'язаний вражати 20 мішеней з 25 мінімум два дні з трьох. Окрім цього, приймальний тест включає орієнтування на труднопрохідній місцевості вночі.

Показово, що за період навчання курсант відстрілює зі штатної снайперської гвинтівки більше тисячі патронів по різних цілях (стаціонарних, рухомих і таких, що раптово з'являються) на дистанціях від 300 до 1000 м. Результати всієї стрільби заносяться в особистий блокнот стрільця й потім аналізуються.

Крім практичної стрільби, курсанти вивчають і відпрацьовують тактику дій у складі снайперської пари і розвідувальної групи, систему радіообміну і правила користування штатними радіостанціями, техніку маскуванню на місцевості і прихованого пересування.

Щоб здати залік з маскуванню, курсант повинен протягом чотирьох годин кілька разів непомітно для інструкторів подолати відкриту ділянку місцевості протяжністю 800 м, побудувати декілька укриттів різного типу й зробити холостий постріл з відстані не більше 200 м, залишаючись при цьому не виявленим. Потрібно відзначити, що всі засоби маскуванню - камуфляж «гиллі» і чохол для гвинтівки - курсанти виготовляють самостійно, використовуючи штатне обмундирування і підручні матеріали.

У кінці навчання проводиться так званий «пекельний тиждень» - п'ятидобові польові учення. Кожен день починається з висунення на вогневу позицію, де проводиться здача заліку по маскуванню і скритному пересуванню в костюмі «гиллі». Після цього слідує кваліфікаційна стрільба, отримання бойового завдання, спорудження макету місцевості, де належить діяти, складання плану і наказу на виконання розвідувальної операції, вихід у заданий район, обладнання і маскуванню позиції. Після закінчення учбової операції складається звіт.

Щоденний кваліфікаційний стрілецький тест включає відстріл трьох серій по 25 патронів по прямокутних мішенях 50x100 см на дистанції 800 ярдів (760 м). Повинно бути зафіксовано не менше двадцяти попадань, що, з урахуванням стомлюваності стрільця, зробити зовсім не просто.

Цікавими є деякі прийоми, якими користуються американські снайпери при стрільбі. Наприклад, якщо стрілець, лежачи на відкритому місці, бачить ціль, але не може підняти голову, він приймає «позу Хоккінса»: жорстко випрямляє ліву руку і обхвачує гвинтівочний ремінь біля верхньої антабки, а нижній кут прикладу упирає в землю, притискуючи його зверху плечем - з такого положення провадиться постріл.

Оскільки американська гвинтівка M40A1 не має сошок, як більшість сучасних снайперських моделей, то при стрільбі під зброю підкладається рюкзак, мішечок з піском або імпровізований тренажник з віток. Якщо вогонь ведеться без упору, використовується гвинтівочний ремінь.

На вогневій позиції снайпери заряджають гвинтівку по одному патрону, оскільки завжди роблять тільки один постріл по цілі. Повністю магазин гвинтівки споряджається при пересуваннях, із-за можливої зустрічі із супротивником.

Щоб не бути виявленим по блиску гільзи, снайпер привчається відкривати затвор великим пальцем правої руки й ловити гільзу, що вилітає, долонею [186].

Курс підготовки поліцейських снайперів у США має розгалужену структуру, основні компоненти якої представлені нами схематично на Рис. 4.1.

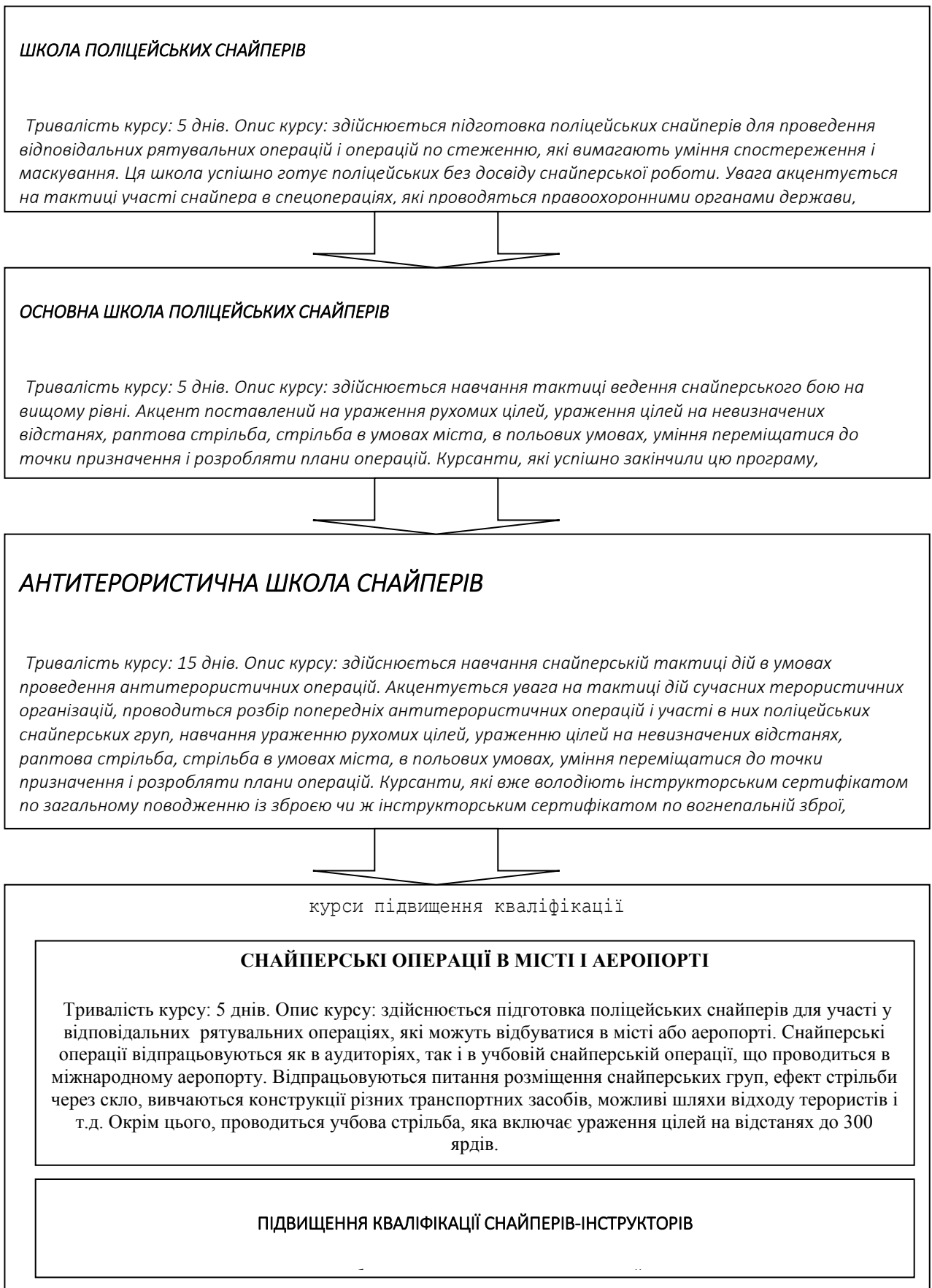


Рис. 4.1 Система підготовки поліцейських снайперів США

На жаль, у нас немає спеціальних снайперських шкіл. Підготовка фахівців снайперських груп проводиться в кожному спецпідрозділі МВС України окремо. Проте, справедливості заради, необхідно відзначити, що в 1999 році МВС України все ж зробило спробу провести централізований кваліфікаційний відбір кандидатів у снайпері. Для того, щоб одержати звання снайпера, міліціонерам довелося пройти спецкурс, після якого вони здавали іспити: у повному бойовому викладенні (рюкзак десантника, СГД, бронезилет, розвантажувальний жилет й інше екіпірування) вагою в 12-15 кілограмів, спочатку потрібно було виконати марш-кидок на 5,5 кілометрів, а потім сходу зайняті позиції на стрільбищі й, уклавшись у відведений час, виконати кілька вправ зі снайперської гвинтівки. Відбір був такий: з 250 чоловік особового складу тільки 4 дійшли до кінця курсів і здали нормативи [78].

Таким чином, огляд основних психологічних особливостей структурних елементів професійної діяльності снайпера та досвід підготовки фахівців снайперських груп у провідних країнах світу, дозволив нам запропонувати комплексну методичку професійно-психологічної підготовки фахівців снайперських груп спеціальних підрозділів МВС України, алгоритм якої наведено на Рис. 4.2.

Лейтмотивом до розробки даної методички послужили слова одного професіонала, снайперський досвід якого складає близько дев'яти років, сказані ним у цілому про професію снайпера спецпідрозділу МВС України:

«Деякі командири вибирають снайпером ту людину, яка, можливо, добре стріляє... Є така давня приказка: кожен снайпер - стрілець, але не кожен стрілець - снайпер. Як би добре людина ні стріляла, але в екстремальній ситуації вона може повестися неадекватно. Наприклад, хвилюватиметься, втратить холонокровність і не зможе прицільно зробити постріл. Можливо, навіть буде психологічно не готовою до того, щоб убити людину...

Психологічно це повинна бути людина, яка зробить постріл по злочинцю без щонайменших коливань, абсолютно точно й саме в потрібний момент. Крім цього, снайпер повинен бути дуже добре підготовлений фізично. Серце

повинне бути взагалі в ідеальному стані. Бажано, щоб він не пив і не палив, серйозно займався ще до того, як стати снайпером, яким-небудь видом спорту, не обов'язково стрільбою. Стріляти можна навчити, головне - людина повинна підходити для такої роботи в моральному і фізичному відношенні. Навантаження в спецпідрозділі позамежні, і людина повинна повністю їм відповідати. Ну і, звичайно, робота снайпера вимагає багатьох років підготовки і вдосконалення. Ця справа тільки для професіонала. Можливо, на все життя...».

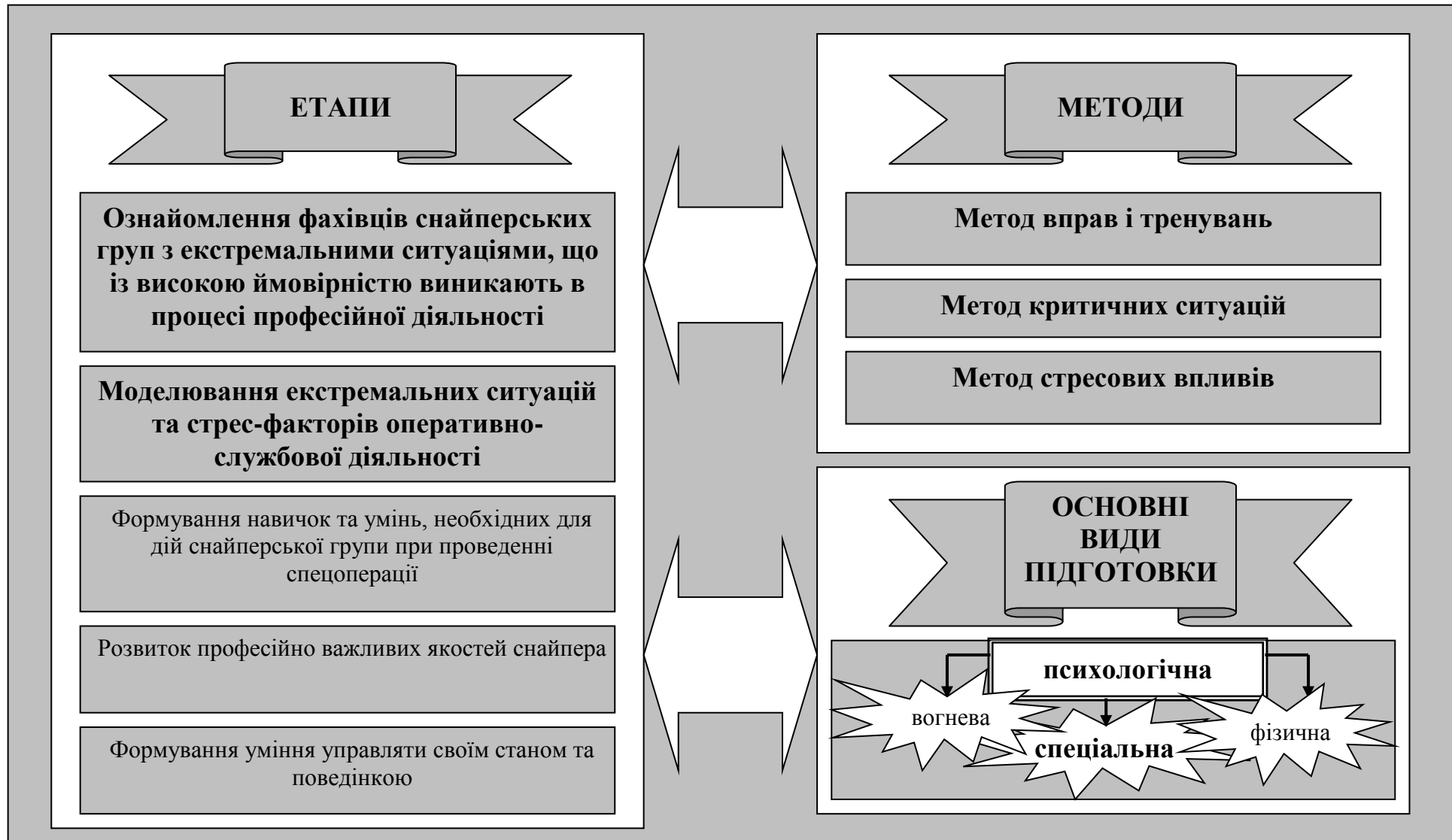


Рис. 4.2 Алгоритм побудови комплексної методики професійно-психологічної підготовки фахівців снайперських груп спеціальних підрозділів МВС України

## **4.2. Основні етапи професійно-психологічної підготовки фахівців снайперських груп спеціальних підрозділів МВС України**

Розглянемо основні етапи професійно-психологічної підготовки фахівців снайперських груп.

### **Етап 1. Ознайомлення фахівців снайперських груп з екстремальними ситуаціями, що із високою ймовірністю виникають в процесі професійної діяльності.**

Відомо, що на основі знання, підготовки, досвіду людина здійснює передбачення подій, випереджає їх виникнення, внутрішньо готується до них, а тому вони в значній мірі втрачають ефекти раптовості і невизначеності, які звичайно психологічно негативні. Чим краще знайома (у деталях, у плотському особистому досвіді) людині наступаюча ситуація або загрозливий чимось чинник, тим з більшою упевненістю вона зустрічає їх виникнення, тим більше в неї шансів діяти успішно.

При однаковій несподіванці виникнення якогось екстремального чинника, реакція різних людей буде не однакова (якщо в однієї є досвід сприйняття і реагування на нього, а в іншої немає).

Професійно-психологічна підготовка повинна будуватися так, щоб забезпечити знайомство фахівців снайперських груп з екстремальними ситуаціями і чинниками, причому саме з тими, які можуть мати місце в їх професійній діяльності.

Досягається це шляхом:

- ✓ ознайомлення з фотографіями ситуацій, місць подій, руйнувань, видів потерпілих і т.п.;
- ✓ прослуховування фонограм із записом, що можуть виявитися несподіваними і вражаючими, типовими для різних екстремальних ситуацій;
- ✓ перегляд документальних кіно- і відеофільмів;
- ✓ імітації різних чинників екстремальних ситуацій (дим, пожежа, вибух, неприємний запах, кров, стрільба, стогони, крики, команди, тріумфування



і т. ін.) за допомогою спеціально призначених для цього засобів;

- ✓ проведення практичних занять в добових, погодних, місцевих і інших умовах, відповідних реальним екстремальним;
- ✓ організації зустрічей з учасниками реальних подій по припиненню діяльності організованих злочинних груп, злочинів терористичного характеру, звільнення заручників і т.п.;
- ✓ оглядом трупів у морзі, макетів, муляжів, предметів, характерних для екстремальних ситуацій, що вивчаються.

При ознайомленні з тими чинниками, які часто негативно впливають на психіку, слід не просто пред'являти їх тому, хто навчається, для сприйняття, але й учити правильно сприймати, оцінювати й ураховувати їх у практиці рішень і дій. Тому, керівнику заняття необхідно:

пояснювати можливі психологічні реакції при їх сприйнятті;

розкривати причини різної сили і характеру реакцій;

учити бачити не тільки те, що «лякає», але й такі особливості екстремальних чинників, які слід урахувати при ухваленні правильних рішень і для успішного виконання поставленого завдання;

підключатися про реалістичну й оптимістичну тональність своїх коментарів;

виключати дію, що ранить психіку, послідовністю ознайомлення з психологічно важкими ситуаціями і чинниками.

Слід починати із чинників, що психологічно легко переносяться, поступово переходячи до важчих. Не повинно бути залякування; потрібна ділова, життєва й професійно необхідна розмова, що формує емоційно урівноважене відношення до очікуваних труднощів і активний настрій на їх подолання.

**Етап 2. Моделювання екстремальних ситуацій і стрес-чинників оперативної-службової діяльності.**

Моделювання екстремальних ситуацій, їх обстановки і умов, грають найважливішу роль в ефективності професійно-психологічної підготовки фахівців снайперських груп.

Пропонується використовувати два основних і взаємопов'язаних підходи до моделювання екстремальних умов на заняттях.

Перший підхід - наближення зовнішніх умов занять до реальних, тобто відтворення зовнішньої картини екстремальних ситуацій. Зовнішня картина учбової обстановки, схожа на реальну, створюється вибором скрутних умов місця, часу, освітленості, імітацією предметів, явищ, чинників, властивих екстремальним ситуаціям, постановкою перешкод, виконанням (програванням) дій з максимально можливим фактичним використанням технічних засобів, ускладненням завдань, створенням перешкод, імітацією протиборчих сил і ін.

Другий підхід - наближення внутрішніх умов, тобто відтворення на заняттях психічних процесів і станів тих, хто навчається, максимально наближених до таких, які можуть бути в них в екстремальних ситуаціях (відтворення «душі» екстремальної ситуації). Звичайно, створення зовнішніх умов сприяє цьому, але не вирішує задачу психологічного моделювання повністю.

Необхідне цілеспрямоване моделювання психічних процесів, станів і труднощів: мотиваційних, пізнавальних, емоційних, вольових.

*Мотиваційна активність і труднощі* моделюються: створенням обстановки, що диктує необхідність підпорядкування тими, хто навчаються, сьогохвилинних інтересів довготривалим, більш загальним, кінцевим, колективним; програванням ситуацій, що активізували б моральні, гуманні мотиви рішень і вчинків; активізацією мотивів самоконтролю, самооцінки, відповідальності; створенням ситуацій, пов'язаних з важким вибором і боротьбою мотивів; використанням завдань, що додають обстановці конкурентний, змагальний характер.

*Пізнавальна активність і труднощі* можна створювати: реальним сприйняттям тими, хто навчаються, складних процесів і явищ, властивих

екстремальним ситуаціям; постановкою завдань на ідентифікацію, осмислення того, що сприймається, і його малопомітних, але істотних деталей; створенням ситуацій і постановкою завдань, що вимагають активного й адекватного мислення і прояву його різних властивостей; створенням обстановки перевантаження або браку інформації для розуміння того, що відбувається, і ухвалення рішень; спонукою до аналізу психологічних особливостей ситуацій; створенням обстановки, що вимагає глибокого і різностороннього аналізу і ін.

*Емоційні стани і труднощі*, наближені до екстремальних, можна викликати: підвищенням відповідальності за рішення поставленої навчально-тренувальної задачі; моделюванням ситуацій ризику, небезпеки, невідомості, раптовості, новизни; підготовкою місць занять з ознаками умов, об'єктів і явищ, що володіють силою психологічної дії (висота, можливість виникнення болю, вид трупів (муляжі), кров на землі, жар вогню, задушлива атмосфера, неприємні запахи й т. ін.); лімітацією часу на виконання вправ і швидким темпом виконуваних дій; присутністю сторонніх спостерігачів; тривалими навантаженнями, що викликають втому та т. ін.

*Вольові прояви і труднощі* моделюються: створенням серйозних перешкод на шляху вирішення навчально-тренувальної задачі; збільшенням труднощів, що породжують невдачі при першій спробі їх подолання; змінами обстановки, що вимагають проявів самостійності й ухвалення рішень на свій ризик; виконанням освоєних тими, хто навчаються, дій в умовах, хто раптово сильно ускладнилися й різко змінилися; організацією протидії «злочинців» (імітацією його активних і нестандартних дій).

*Психом'язові навантаження і труднощі* створюються швидкісним і кросовим бігом; підняттям і перенесенням важкостей; підтягуванням, віджиманнями, спортивними і бойовими єдиноборствами; тривалими переходами і марш-бросками; лазінням по канатах, скелях і драбинах; подоланням водних перешкод і ровів уплав і по колодах; перестрибуванням і подоланням високих перешкод і завалів; перенесенням «поранених»,

виконанням відповідальних дій (наприклад, залікової стрільби) в стані втоми; багатократним повторенням вправ підряд без відпочинку та т. ін.

Психологічне моделювання здійснюється вибірково, стосовно виду здійснюваної екстремальної підготовки, завдань конкретного заняття, з урахуванням індивідуальних особливостей тих, хто навчаються.

### **Етап 3. Формування навиків і умінь, необхідних для дій снайперської групи при проведенні спецоперації.**

Загальна методика формування навиків, придатних для дій в умовах безпосереднього бойового використання фахівців снайперських груп, включає наступні положення.

1. В якості основного методу використовувати метод вправи - метод багатократного, свідомого, учбово-цільового вдосконалення виконання освоюваної дії.

При цьому необхідно:

а) розуміння тим, хто навчається, того що, як, у якій послідовності і чому робити;

б) виконання кожної вправи з учбовою метою, тобто чого в даній вправі слід добитися: діяти правильно, виправити якусь помилку і ін.;

в) розуміння ступеня досягнення мети і результату вправи: що зроблено правильно, де допущені промахи й чому, над чим треба працювати далі.

2. Обирати переважно предметно-операціональний (комплексний) підхід. Якщо дія складається з декількох (до 10) простих і послідовно виконуваних елементів, то її можна освоювати відразу цілком.

3. Оволодіння навиком починається з показу і пояснення дій керівником заняття. Ті, хто навчаються, із самого початку повинні мати наочне уявлення про те, чого треба добитися.

Тому керівнику занять слід здійснювати:

✓ перший показ - продемонструвати тим, хто навчається, зразок, якого треба досягти, викликати у них захоплення майстерністю викладача і бажання

навчитися діяти також, тобто продемонструвати зразок, який дозволяє викладачу сказати: «Дійте як я!»;

✓ другий показ - виконання керівником заняття дії в повільному темпі, з розбиттям на елементи, з паузами і поясненнями що, як, в якій послідовності і чому робити.

4. Формувати навик поетапно, враховуючи закономірно обумовлену поступовість виникнення потрібних його властивостей.

Перший етап складає основу формування «внутрішньої схеми» - структуризації (аналітико-синтетичний етап оволодіння структурою і змістом дії). Щоб у свідомості того, хто навчається склався образ-схема (психологічна схема, психологічний алгоритм) виконання дії, треба:

- ✓ розповісти і показати що, як, в якій послідовності і чому робити;
- ✓ запропонувати декільком з тих, кого навчають (по можливості всім) поволі виконати вправу, супроводжуючи свої дії розповіддю про те, що, як, в якій послідовності і чому вони роблять;
- ✓ ретельно розібрати успішність виконання кожної вправи;
- ✓ роздати тим, кого навчають, по можливості, письмову інструкцію, яка містить чіткий, послідовний, по пунктах, опис-алгоритм дії і дати завдання заучити її, згадуючи і в думках представляючи те, що і як робилося на занятті;
- ✓ при кожній вправі давати завдання, супроводжувати дії розповіддю;
- ✓ повторювати вправи до тих пір, поки ті, хто навчаються не зможуть неспішно робити все послідовно і правильно, розповідаючи що, як, у якій послідовності і чому треба робити (на це може бути потрібно 5-10 вправ);
- ✓ чергувати мислені уявлення з реальним виконанням дій, що виправдовує себе навіть при освоєнні і вдосконаленні складнокоординованих дій.

Після освоєння техніки виконання дії переходити до етапу автоматизації її виконання тими, хто навчаються, тобто досягнення можливості діяти машинально, правильно й швидко, не вагаючись в пригадуванні того, що і як робити.

На закінчення наступає етап формування надійності навику, тобто можливості того, хто навчається виконувати дію швидко, без зниження якості і результативності в будь-якій обстановці і психічному стані, у поєднанні з іншими діями. Для цього:

- ✓ в обстановку виконання вправ поступово вводяться відволікаючі чинники, перешкоди, перепони, психологічні труднощі, збільшуючись по силі, кількості і комплексності;
- ✓ обстановка свідомо варіюється, змінюючись за місцем, часом, типом ситуації;
- ✓ дія виконується не ізольовано, а включається в складнішу й комплексну діяльність, стаючи як би її частиною, одним із засобів її здійснення. Так, вправа по стрільбі виконується не як самоціль, а по ходу вирішення, наприклад, завдання по нейтралізації озброєного злочинця (а це прикривається заручником, що вимагає не тільки навику стрільби).

#### **Етап 4. Розвиток професійно важливих якостей снайпера.**

##### *А) Формування професійної спостережливості і пам'яті.*

Формування професійно важливих якостей фахівців снайперських груп спрямоване в першу чергу на вироблення професійної спостережливості і пам'яті як провідного компоненту цього структурного елементу психологічної підготовленості снайпера, а також психологічних умінь, обумовлених цим компонентом.

Для розвитку візуальної спостережливості в старі часи снайперів примушували годинами спостерігати за робочими на будівництві. При цьому спостерігач повинен був знаходитися на такій відстані, щоб вітер доносив обривки розмовної мови. Про зміст розмови треба було здогадатися по артикуляції губ тих, хто розмовляють та по їх жестах. Це колосально розвивало так звану аудіовізуальну спостережливість і дозволяло снайперу вивчити закономірність поведінки людини і системи її пересувань в замкнутому просторі. Це були своєрідні заняття по вивченню звичок людини. Спостерігач сам для себе, в тренувальному порядку, повинен був визначити, як і куди

сховався той або інший будівельник в лабіринті споруди, що будується, де, в якому місці, із-за якого кута і через який проміжок часу він повинен з'явитися. У міру того як зростав поверх за поверхом, архітектура будівлі з'являлася перед спостерігачем "в розрізі" і передбачити рухи ймовірних цілей йому було деталі й легше... [227].

Сьогодні, нами перш за все, вивчалися психологічні особливості формування професійної спостережливості і пам'яті снайпера в ході спеціальних тренувань. Для їх проведення ми запропонували використовувати комплекс вправ, у який входять, зокрема, наступні види тренувань:

- ✓ сприйняття і оцінка звукових сигналів, часу, відмітних ознак людини і інших особливостей оперативно-службової діяльності в процесі професійного спостереження фахівця снайперської групи;
- ✓ сприйняття обстановки місця події в процесі професійного спостереження працівника;
- ✓ сприйняття і запам'ятовування відомостей, що представляють оперативно-службовий інтерес (прізвища, адреси, інструкції, плани і схеми, номери автомашин, словесний портрет і інші особливості оперативної обстановки);
- ✓ спостереження працівника в ситуаціях пізнання розшукуваних осіб, автомашин і оцінки обставин, що вимагають негайних дій.

Принципами, покладеними в основу методики проведення тренувань професійної спостережливості і пам'яті, виступили: сувора професіоналізація матеріалу (тобто підбір завдань, відповідних таким, що реально існують в оперативно-службовій і оперативно-бойовій діяльності); строга побудова методик тренувань на основі наукових рекомендацій; проведення тренувань при вираженому інтересі до них тими, хто навчаються, особистого прагнення останніх до розвитку у себе необхідних для служби якостей і добросовісного відношення до виконання завдань; побудова методики тренувань з орієнтацією на всемірну активізацію мислення тих, хто навчається; використання будь-яких даних для максимального озброєння тих, хто навчаються, рекомендаціями з питань: як розрізняти, як спостерігати, як запам'ятовувати і т.д.; тренування на

гранично високому, але доступному рівні труднощі; вивчення індивідуальних особливостей початкового рівня і процесу розвитку якостей, регулювання труднощів на цій основі.

Тренування спостережливості може проводитися по наступній запропонованій і апробованій нами методиці.

Інструктор кладе на стіл декілька предметів: патрони від різноманітної зброї, гудзики, знаки відмінності, клапті камуфляжу, камені, сигарети різних сортів і обов'язково компас. Снайперу дають подивитися на все це декілька секунд, потім композицію закривають брезентом і пропонують йому перелічити все представлене на ній.

Ні про що не попереджений правоохоронець перераховує в кращому разі половину з того, що бачив. Слідє поправка інструктора: "Ви не сказали, від якої зброї патрони і скільки їх, скільки каменів, яких розмірів і якого вони походження, скільки сигарет і яких вони сортів, скільки плям було на камуфляжі, і не перерахували, які саме були знаки розрізнення"...

Подальші тренування просуваються небагато прогресивніше. Час показу скорочується. Кількість предметів і їх асортимент змінюються. Коли той, кого навчають починає безпомилково описувати все, що йому показано, заняття переносяться на полігон.

На дистанції 100 метрів снайперові дають подивитися неозброєним оком на ландшафт, потім він повертається спиною й асистент (такий же снайпер) проводить незначні зміни поблизу мішені. Того, хто навчається повертають обличчям до мішеней, і він одержує команду розповісти про ті зміни, що відбулися. Поступово тренувальні дистанції збільшуються до 300 метрів. На такій відстані снайпер повинен виявити неозброєним оком зміни в положенні предметів - надломлені вітки, витоптану траву, коливання кущів, дим від сигарети, появу і зникнення малорозмірних предметів (розміром з консервну банку). Саме неозброєним оком, бо в процесі таких тренувань зір помітно загострюється.



Потім ті, хто навчаються по черзі обладнують замасковані позиції й, знову ж таки, неозброєним оком, на тих же дистанціях до 300 метрів, тренуються у виявленні ознак цих позицій (прим'ята трава, розчищені сектори обстрілу, затінені місця на краю лісу й т.д.).

Потім те ж саме виконується в русі на машині - ті, хто навчаються, визначають на відстані місця, які за ландшафтом місцевості найбільш придатні для постановки снайперських засідок.

Снайперів, що тренуються таким чином, важко переоцінити. Той, хто обладнав такі позиції на тренуваннях, зможе прогнозувати місця їх постановки і в бойових умовах локального збройного конфлікту, і в умовах проведення спеціальної операції в умовах міста. Це цілком реально - у людини, яка чекає нападу в русі, дуже загострюється сприйнятливість.

При вищеописаних тренуваннях використовується відомий практичним психологам психофізіологічний прийом мобілізації резерву живого організму. При повсякденній діяльності людині необхідне постійне отримання якогось об'єму життєвої повсякденної інформації. Відомо, що в глухих людей, які недоодержують частину повсякденної оперативної інформації, ця втрата компенсується підвищенням розвитком зорової спостережливості. Тому знаючий інструктор примусить тих, хто навчається, наглухо заткнути вуха при жорсткій вимозі виконання навчально-тренувального завдання виявлення цілі на дистанціях 300 метрів і більш. Результати при цьому помітно прогресують, а також помітно загострюється зір.

У ході цих тренувань керівник заняття проводить поточний контроль і облік виконання вправ. На початку, середині і в кінці навчання повинні здійснюватися контрольні зрізи з оперативного запам'ятовування абстрактних фігур і предметів на столі, а також впізнання осіб за словесним портретом.

Окрім аудиторних тренувань по словесному портрету, необхідно проводити розшук конкретної людини - міліціонера спецпідрозділу по його словесному портрету в перервах між заняттями. Словесний портрет оголошується всім тим, хто навчається на першій годині занять. Можна

проводити аналогічний розшук і по погано виготовленій фотографії, або по фотороботу.

Контроль за ходом виконання завдання здійснюється керівником заняття.

#### *б) Формування професійного слуху і гострого зору*

Після того, як напрацьований належний рівень спостережливості, снайпер зобов'язаний "відкрити вуха" і *тренувати слух*. При проведенні спецоперації, особливо вночі, снайпер зобов'язаний не тільки добре бачити, але й добре чути.

Слух дуже добре розвивається при нічній роботі, а в екстремальній обстановці вночі розвивається ще швидше.

Споконвіку існував дуже простий і доступний спосіб тренування слуху за допомогою ручного або кишенькового годинника. Лягайте на спину і покладіть годинник на відстані витягнутої руки від себе. Спробуйте почути роботу механізму. Поступово відсовуйте годинник від себе. Чітко уловивши звуки працюючого годинника, рахуйте їх удари до ста - це тренує оперативну увагу. Якщо ви при подальшому відсовуванні годинника не чуєте його, не напружуйте слух - загострить "слухову увагу", і ви його незабаром почуєте. Між загостреною увагою і гостротою слуху існує прямий фізіологічний зв'язок. Слух працює з повною віддачею, коли людина знаходиться в спокійному стані. Розсерджена і розлючена людина чує дуже погано.

Слух краще всього починати тренувати вночі, коли він гостріше сам по собі, і поступово переходити до денних тренувань.

Людина краще чує при освітленні місцевості, нехай навіть слабкому і неяскравому. Зелений колір також робить слух гостріше. Така особливість нервової системи.

Ті, хто лежать на спині, погіршують звукову орієнтацію, а на животі - навпаки, покращують. Для поліпшення слуху проводиться пресуючий масаж вушних раковин. Він виконується таким чином: руки стискаються в кулаки і тильними частинами поволі натискається на вушні раковини, а потім швидко відпускається. Важливо, щоб через кісточки пальців проходило повітря і у

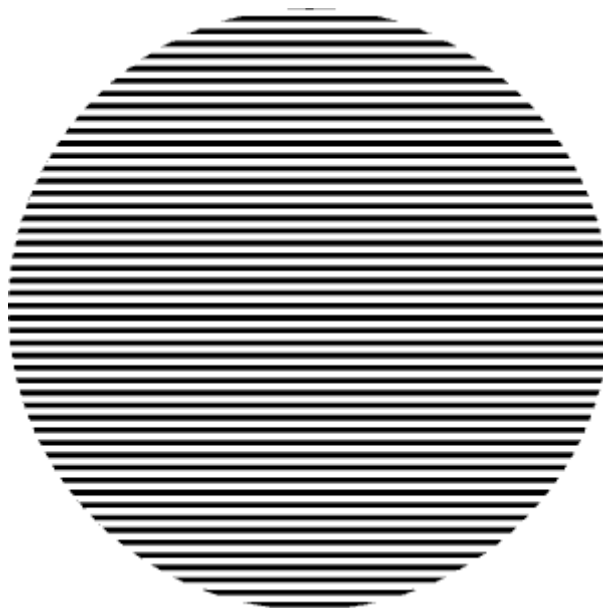
вухах не виникало "чмокання". Зробивши 10-15 таких натискань, можна відчувати, що у вухах помітно "прояснилося".

Нічний зір загострюється в положенні сидячи. Ми не знаємо, чому так відбувається, але метод цей ефективний і перевірений.

Цілеспрямована увага підвищує нічний зір і слух в 1,5-2 рази.

**Око** - основний робочий орган снайпера. У стрілецькому спорті допускається стрільба в окулярах зі всіх видів спортивної зброї. Жорстока бойова практика пред'являє до стрільця підвищені вимоги, і тому зір снайпера повинен бути бездоганним. При відборі снайперів безпосередньо в спецпідрозділи МВС України необхідно керуватися наступними положеннями.

Людина з нормальним зором може на відстані 4 метрів чітко бачити предмети величиною в 1 міліметр. Так само чітко на цій відстані буде видно штрихування на білому крузі чорними лініями товщиною в 1 міліметр (Рис. 4.3 (приводиться в оригіналі)).



**РИС.4.3 ЗАШТРИХОВАНЕ КОЛО ДЛЯ ПЕРЕВІРКИ ГОСТРОТИ ЗОРУ**

По мірі віддалення заштрихованого кола від випробовуваного, останній все гірше і гірше розрізнятиме чорні і білі лінії, а приблизно в 8 - 10 метрах і зовсім їх не побачить. Буде видно тільки сірий круг.

При перевірці гостроти зору круг зі штрихуванням слід поміщати в 8 метрах від випробовуваного й показувати йому 4-5 разів з розташуванням

штрихування в різних напрямках. Кандидат, закривши одне око, повинен кожного разу визначити напрямок штрихування.

Для снайперського навчання доцільно зараховувати лише тих кандидатів, які без помилок визначають положення штрихування на крузі з відстані 8 метрів.

Для загострення зору снайперу потрібна дієта, а саме, вітамін А, джерелом якого є морква, але її треба вживати з чимось жирним - з будь-яким маслом або сметаною, бо каротин (провітамін А), що міститься в моркві, з якого синтезується сам вітамін, жирорастворимий і в жирному середовищі засвоюється набагато краще.

Цей момент добре відомий багатьом снайперам, які гризуть моркву при кожній слушній нагоді і в будь-яких кількостях. Ще більш корисна чорниця в будь-якому вигляді.

Снайперам спецпідрозділів не бажано читати лежачи і дивитися телевизор - від години читання на спині і півтори-двох годин перегляду телевизора зір помітно погіршується на троє діб.

Для поліпшення зору рекомендуємо плескати в область очей холодною водою - це тонізує зоровий апарат. Рекомендується також легкий постукуючий масаж подушечками пальців по закритих віках.

У ході проведення спеціальної операції, при візуальному визначенні відстані до цілі, фахівцю снайперської групі треба пам'ятати наступні основні правила:

- ✓ об'єкт правильної форми (будинок, вантажівка й т.п.) здається ближчим, ніж об'єкт неправильної форми (дерево, кущ і т.п.);
- ✓ ціль, яка різко відрізняється формою або за кольором від навколишнього фону, здається ближчою, ніж насправді. Людина, що стоїть серед крупних каменів, дерев або високих будинків, здається далі;
- ✓ чим більше деталей цілі можна розрізнити, тим ближче вона здається. Слід, проте, пам'ятати, що деталі можуть виглядати виразніше із-за атмосферних умов;

- ✓ коли сонце знаходиться позаду спостерігача, об'єкт здається ближчим;
- ✓ коли сонце знаходиться позаду об'єкту, його стає важче розглянути, і від цього він здається далі;
- ✓ рівна, одноманітна місцевість (сніг, пісок, водний простір), а також залізничні колії при спостереженні уздовж них, вводять снайпера в оману, примушуючи недооцінювати відстань до видалених цілей;
- ✓ при спостереженні з висоти або через западину ціль здається далі, ніж насправді. Ціль, яка знаходиться вище по схилу, здається ближчою.

Звичайний оптичний приціл дає можливість побачити ціль в умовах поганого освітлення, тобто удосвіта, у дощ, туман, передзахідні сутінки й навіть трохи в темноті. При проведенні спецоперації снайперу доводиться досить часто працювати саме в таких умовах, і для зору стрільця це має свої особливості.

При погіршенні видимості (сутінки, дощ і т.д.) не слід зосереджувати зір на цілі в бажанні побачити її трохи краще, при цьому відбувається зайве напруження прицільного ока і виснажується нервова система унаслідок загального напруження. Напруження нервової системи веде до рефлекторної некерованої напруги практично всіх м'язів стрільця, навіть тих, які звичайно не задіяні в процесі пострілу. Рефлекторно підвищується пульс, і все це веде до зниження стійкості зброї. Тому, якщо снайперу потрібно стріляти в сутінках (коли ціль виглядає сірим безформним силуетом), немає чого стріляти строго в перенісся злочинцю - необхідно цілитися кудись в середину силуету цілі, зосередивши зір на прицільному елементі - вістрія пенька або прицільного косинця. При цьому зір не напружуватиметься й, відповідно, не напружуватиметься весь організм.

Звичайно, при роботі з оптичним прицілом снайпер не помічає погіршення видимості до тих пір, поки вона не знизиться до значного рівня. Дивлячись в приціл, снайпер упевнений, що він бачить нормально, і мимоволі напружує зір з вищеописаними наслідками, прагнучи трохи краще побачити

ціль. Після пострілу, навіть при нормальному зоровому навантаженні, гострота зору відновлюється в 4-5 разів довше часу, витраченого на постріл.

При зоровій перевтомі, що виникла після пострілу в темноті, потрібно "відпочивати очима" до повного відновлення гостроти зору і зникнення неприємних відчуттів в очах. Інакше зір можна попросту "зірвати".

Вночі довго і пильно вдивлятися в темноту не слід, щоб не стомлювати зір. Рекомендується періодично закривати очі на 5-10 секунд. Такий короткий відпочинок дозволить позбавитися стомлення.

При роботі вночі може виникнути необхідність подивитися в який-небудь документ або просто посвітити біля себе. Для цього треба користуватися тільки червоним світлом з вузьконаправленим променем, прикриваючи прицільне око рукою, щоб не порушувати його акомодацию.

Уночі не можна дивитися на різні спалахи. При необхідності подивитися на дещо, що світиться, краще всього, узяти гудзик і дивитися через його дірочки, закривши прицільне око. Снайперові не можна вночі дивитися і на багаття - усе одне не буде видно тих, хто знаходиться за ним. В цьому випадку, йому краще за все прикрити око від полум'я рукою і дивитися по периферії освітленого місця. Тоді він зможе побачити те, що там відбуватиметься.

В оптичний приціл можна "трішки побачити" в темноті, а якщо розвинути гостроту так званого "нічного зору", то в приціл можна побачити ще більше. Нічний зір - це не надприродний феномен, а звичайна функція організму, що дісталася нам у спадок від далеких предків і що перебуває в незатребуваному стані дрімаючого атавізму.

Для пробудження і розвитку нічного зору необхідно частіше дивитися вночі на зірки. Подивившись на них хвилин десять не відриваючись, можна констатувати, що їх начебто стало більше. Це загострився і "настроївся" нічний зір.

Зайве "глядіння" в наглядові прилади помітно знижує гостроту зору. Тому, при роботі в снайперській парі, снайпер повинен "відпочивати очима", а

його напарник постійно вести спостереження й виконувати балістичні розрахунки.

У темноті потрібно старатися збагатити свій мозок киснем. Для цього, впродовж 4-5 хвилин треба робити носом по 10-12 глибоких вдихів у хвилину. Це загострює гостроту нічного зору і слуху. З цією ж метою можна робити жувальні рухи, що підвищують мозковий кровообіг. Той же ефект досягається застосуванням 0,1% розчину атропіну. Можна покласти під язик шматочок цукру, і хай він там поступово розчиняється. Подовше затримавши його в роті не глотаючи, можна загострити нічний зір і слух в півтора рази.

Снайпер повинен уміти *прослуховувати не тільки атмосферу, але й ґрунт*. У землі добре передаються звуки від кроків, руху техніки, скидання вантажів, шанцевих робіт, а в деяких випадках навіть людської мови. Снайпер, який вимушений бути прив'язаним до гвинтівки й візуально контролювати обстановку, може прослуховувати ґрунт двома практичними способами: увіткнути в ґрунт малу лопату й слухати, притиснувши вухо до черешка, чи ж закопати в ґрунт пляшку або флягу, до половини заповнену водою, у шийку якої через отвір в пробці вставити гумову трубку. Інший кінець трубки вставити у вухо і слухати.

#### *в) Формування уміння діяти в психологічно напружених ситуаціях*

Формування уміння діяти в психологічно напружених ситуаціях оперативно-службової діяльності повинне здійснюватися на заняттях з моделюванням трьох груп ситуацій:

✓ перша група - ситуації, у яких тим, хто навчається пропонується розповідь про реальні дії при проведенні спецоперації, а потім здійснюється виконання аналогічного завдання з імітацією дій правопорушників спеціально підготовленими працівниками міліції з "акторськими даними" (наприклад, див. додаток 3.);

✓ друга група - ситуації, перед початком яких тим, хто навчається, дається інструктаж про оперативну обстановку в мікрорайоні із вказівкою прикмет розшукуваних злочинців. Потім вони повинні реалізувати одержану

інформацію в ситуації, що розігрується;

✓ третя група - ситуації, що в яких ті, хто навчаються не одержують повної інформації, але повинні ухвалювати рішення, виходячи з обстановки.

Заняття повинні проводитися після відповідного вивчення тими, хто навчається нормативних документів, які регламентують діяльність міліціонерів спецпідрозділу МВС України.

З метою формування психологічної стійкості в тих, хто навчається, доцільно проводити спеціальні заняття на смузі перешкод і майданчиках для емоційно-вольових вправ, а також психорегулюючі тренування, у ході яких робити декілька контрольних зрізів, призначених для оцінки рівня сформованості психологічної стійкості і її зміни на початку занять, у середині навчання і після закінчення, а також корекцію методики викладання і її індивідуалізації в процесі занять.

#### **Етап 5. Формування уміння управляти своїм станом і поведінкою**

Уміння володіти собою - обов'язковий елемент підготовленості фахівця до дій в екстремальних умовах і подолання як об'єктивних, так і суб'єктивних труднощів оперативно-бойової діяльності.

Витримка, самовладання, відновлення душевної рівноваги, упевнені дії фахівця снайперської групи багато в чому залежать від мало змінних психофізіологічних особливостей особистості (збудливості, емоційної реактивності, тривожності, стійкості до ризику, врівноваженості нервових процесів і т. ін.), а також від екстремальних знань, що піддаються формуванню, навиків, умінь, якостей.

Снайпер не має права злитися. Злість годиться в прямій атаці, а при точній стрільбі вона тільки шкодить. Злість збільшує пульсацію і цим помітно погіршує якість стрільби. Снайпер *не має права на негативні емоції* взагалі. Страх "знеструмлює" стрільця і позбавляє його нервової і фізичної енергії, а хвилювання викликає збільшений "мандраж". Тому професіонали-снайпери повинні поступово відчувати себе хвилюватися, злитися і турбуватися взагалі, вводячи себе в стан "бойової байдужості", щонайповнішої несприйнятності до



стресових ситуацій. Тоді снайпер зможе вистрілити по живій цілі так само, як і по паперовій мішені, не відчуваючи при цьому ніяких емоцій. Холоднокровність снайпера повинна граничити з байдужістю.

Снайперу *не можна палити!* Нікотин "затискає" судини, знижує гостроту зору і збільшує пульсацію. Після однієї викуреної сигарети впродовж 2-3 годин якість снайперської стрільби погіршується на 15-20%. Крім того, постійне куріння знижує загальну чутливість і сприйнятливність.

Для формування уміння управляти своїм станом і поведінкою ми пропонуємо використовувати комплекс методик, приведених у додатку Д.

#### **4.3. Методи професійно-психологічної підготовки фахівців снайперських груп спеціальних підрозділів МВС України**

**Методи професійно-психологічної підготовки** створюють єдину систему, яка дозволяє планомірно й науково обґрунтовано впливати на почуття, волю й інтелект фахівців снайперських груп, формувати й розвивати необхідні особистісні якості.

Практичні методи професійно-психологічної підготовки фахівців снайперських груп до виконання задач в умовах їх безпосереднього бойового застосування призначені для активного впливу на психіку особового складу. До них відносяться: метод вправ і тренувань, метод критичних ситуацій і метод стресового впливу.

**Під методом вправ і тренувань** розуміється система багаторазових повторень спеціальних дій, що ускладнюються, та вчинків із метою формування у фахівців снайперських груп необхідних особистісних якостей. Цей метод містить у собі:

- ✓ заняття на спеціальних тренажерах, імітаторах і т. п.;
- ✓ вправи з подолання спеціальних смуг перешкод і загороджень, водяних рубежів;
- ✓ психологічні вправи для цілеспрямованого розвитку пізнавальних,

емоційних і вольових якостей;

- ✓ соціально-психологічні тренування для формування психологічної сумісності, колективізму, взаємозамінності в складі снайперської групи.

Цей метод дає можливість розвивати необхідні психологічні якості в комплексі з формуванням бойової майстерності, професійних умінь і навичок.

У процесі формування умінь необхідно дотримуватися логічної послідовності, відповідно до якої спочатку утворювати в працівника міліції первинні уміння, які завжди будуть супроводжуватися помилками, а потім - високорозвинені уміння, навички і звички. Надійно сформовані навички і звички звільняють фахівця снайперської групи від додаткових роздумів при кожній операції і дозволяють йому зосередитися на головній ділянці діяльності.

Метод вправ і тренувань повинний передбачати низку розроблених і апробованих правил:

- ✓ для фахівців снайперських груп, як і для кожної іншої спеціальності в межах спецпідрозділу МВС України повинні бути свої, найбільш ефективні вправи і тренування;
- ✓ вправи необхідно починати з незначних труднощів, поступово ускладнювати їх, щоб потім моделювати ризиконебезпечні ситуації, які із великою ймовірністю виникають у діяльності фахівців снайперських груп;
- ✓ перед виконанням вправ повинна бути створена психологічна установка, сформований інтерес, показане, які особистісні якості будуть розвиватися і які помилкові дії допускати не можна;
- ✓ перед виконанням особливо важкої вправи необхідно переконати фахівців снайперських груп у доцільності виявляти максимум активності й безстрашності;
- ✓ колективні вправи повинні ґрунтуватися на більш важких і складних завданнях, ніж індивідуальні;
- ✓ в процесі відпрацювання психологічних вправ і тренувань колективна думка і настрої повинні збуджувати сили і енергію фахівців снайперських груп.

**Метод критичних ситуацій** - це система прийомів і засобів, що моделюють діяльність снайперської групи в складних умовах оперативно-бойової діяльності. Моделювання здійснюється за допомогою технічних засобів, ігор і навчання, дозволяє представити будь-яку оперативну ситуацію та намітити оптимальні способи дій фахівців снайперських груп.

Основним видом моделювання критичних ситуацій є створення різних варіантів дії фахівців снайперських груп в умовах їх безпосереднього бойового використання. Метод критичних ситуацій може бути реалізований за допомогою алгоритмів, що складаються на основі нормативних актів, статистичних даних і психологічних рекомендацій. У короткій і наочній формі вони містять логіку необхідних заходів і оптимальних прийомів для дії у непередбаченій ситуації.

Найбільш складним видом методу критичних ситуацій є створення евристичних моделей. Такі моделі складаються на основі спостережень за діяльністю досвідчених фахівців снайперських груп у критичних ситуаціях. Евристична модель будується шляхом узагальнення результатів великої кількості експериментальних даних про діяльність досвідчених фахівців із реєстрацією психофізіологічних показників. Програма дозволяє повторити процес і домогтися оптимального рішення.

Евристична модель критичної ситуації може бути використана для психологічного тренування мікроструктури спеціального підрозділу із чітким розподілом функцій серед особового складу та окремих груп.

З методом критичних ситуацій тісно пов'язаний метод стресових впливів, що розширює можливості психологічної підготовки фахівців снайперських груп.

**Метод стресових впливів** - це комплекс прийомів і засобів, за допомогою яких у фахівців снайперських груп створюється емоційна напруженість різного ступеня із метою формування високих вольових якостей.

Метод стресових впливів включає:

- ✓ проведення занять із бойовою стрільбою;

- ✓ подолання спеціальних психологічних смуг в індивідуальних засобах броне захисту;
- ✓ дії у вогнищах пожеж і димових завіс;
- ✓ дії фахівців снайперських груп у нічний час, у погану погоду, в умовах обмеженої видимості.

Професійно-психологічна підготовка фахівців снайперських груп спеціальних підрозділів МВС України може і повинна проводитися на базі спеціалізованих кабінетів, на спортивних площадках, у спортивних залах і стрілецьких тирах. Проте, найбільший ефект вона здобуває при проведенні занять на базі спеціалізованого навчального полігону психологічної і бойової підготовки УМВС України в областях [13].

#### **4.4 Професійно-психологічна підготовка техніки снайперського пострілу**

Якщо для армійського снайпера дотримання принципу «один постріл - один труп» є справою професійної честі, то для фахівця снайперської групи спеціального підрозділу МВС України цей принцип - настійна необхідність. І те, наскільки добре снайпер спеціального підрозділу МВС України справляється зі своєю роботою, багато в чому залежить від того, якою гвинтівкою він користується. Тим часом, практично у всіх спецпідрозділах МВС України немає необхідної кількості гвинтівок з розрахунку снайпер - СГД. Економлячи, таким чином, гроші, вище керівництво МВС фактично наперед готує підґрунтя до провалу спецоперації. Адже кожен снайпер відрізняється від інших не тільки за фізичними даними, але й за манерою стрільби, тому, при використанні однієї й тієї ж СГД, середня точка попадання в двох різних снайперів буде дійсно різною.

Снайперу спецпідрозділу МВС України часто доводиться виїжджати на завдання в терміновому порядку, і якщо він вимушений ділити гвинтівку з кимось ще, то при отриманні зброї він не може знати напевно, під кого конкретно вона пристріляна. Ця невпевненість ще більше підсилюватиме стрес,

який снайпер неминуче випробовує на кожній операції, та й відповідальність за промах, покладена на органи внутрішніх справ, може опинитися куди серйознішою, ніж відповідальність самого фахівця снайперської групи. Лише працюючи з однією і тією ж гвинтівкою, яку він може в усіх відношеннях вважати своєю, снайпер не тільки відчуватиме себе впевненіше на спецопераціях, але і зможе регулярно практикуватися в стрільбі, підганяючи зброю під себе і удосконалюючи своє мистецтво. Тільки при такому стані речей снайпер може досягти абсолютної психологічної упевненості в собі і у своїй зброї.

Виконання влучного пострілу вимагає від снайпера й строго певних дій. Всі ці дії є обов'язковими елементами і знаходяться у визначеному, строго узгодженому взаємозв'язку.

Грунтуючись на нашому особистому досвіді роботи в практичних органах МВС України, ми розробили та запропонували наступну аналітичну професіограму фахівця снайперської групи при виконанні ним бойової задачі (пострілу) ( див. табл. 4.2).

Щоб постріл був влучним, перш за все, необхідно забезпечити нерухомість зброї. Щоб точно уразити ціль, наведення зброї (прицілювання) повинне додати йому строго певний напрям.

Для забезпечення нерухомості зброї і збереження напрямку, досягнутого під час прицілювання, снайперу потрібне на час виконання пострілу затримати дихання.

Таблиця 4.2

## Аналітична професіограма снайпера при виконанні бойової задачі (пострілу)

ОПЕРАТИВНО-ТЕХНОЛОГІЧНА СТРУКТУРА ДІЯЛЬНОСТІ			ПСИХОЛОГІЧНА СТРУКТУРА ДІЯЛЬНОСТІ		
Технологічні операції	Оперативно-технологічні дії	Нормативно – орієнтовні ознаки виконання професійних дій	Цілі дій	Психологічна характеристика дій	Психічні процеси, психофізіологічні функції та професійно важливі якості, що забезпечують їх перебіг
	Вихідне положення – “приготування”	Правильне положення тіла відносно лінії стрільби, правильність утримання зброї, компетенція віддачі та запобігання бокового нахилу; контроль дихання; видалення зіниці; контроль спуску.	Зайняти оптимальне вихідне положення	Перцептивні, виконавчі	Сенсомоторний процес: зорово-рухова та тактильно-рухова координація
	Зняття із запобіжника та фіксація правої руки (для праворуких) вказівного пальця на гачку	відчуття відповідного упору	Підготувати СГД, ідентифікувати актуальні відчуття з еталонним образом даної фази пострілу	Перцептивні, мнемічні, виконавчі	Сенсомоторний процес: тактильно-кінестетична координація; короткочасна та довготривала пам’ять
	Прицілювання	правильне положення прицілу відносно цілі	Сумістити приціл та ціль, - продовжувати рівномірну тягу; ідентифікувати наявне положення із зоровим еталонним образом	Перцептивні, когнітивні, виконавчі	Сенсомоторний: зорово-рухова, тактильно-рухова координація; мислення: наочно-дійове, репродуктивно-образне
	Прицілювання та постріл	Сумістити приціл та ціль. Постріл.	Виконати постріл	Перцептивні, мнемічні, когнітивні, виконавчі	Сенсомоторний: сприйняття (зорове, тактильно-кінестетичне, аудіальне); пам’ять: довготривала, оперативна; увага стійка, така, що розподіляється

І, нарешті, щоб виконати прицільний постріл, снайпер повинен натиснути на спусковий гачок так, щоб не змістити наведеної в ціль зброї.

Всі ці дії: приготування, прицілювання, затримка дихання і натискання на спусковий гачок складають основу техніки снайперської стрільби. Управління диханням та спуском є перш за все питанням психофізіологічної готовності фахівця до виконання пострілу на ураження.

**Управління диханням.** Під час дихання зброя, яка притиснута до плеча, зміщується. Виконати в цих умовах точний постріл неможливо. От чому необхідно припиняти, затаювати на деякий час дихання. Зробивши один-два напіввдиху і напіввидиху, снайпер, в так званій дихальній паузі, припиняє дихання. Затаювати дихання слід після завершення грубого наведення. Чітко фіксуючи положення прицільних пристосувань, снайпер уточнює правильність приготування.

**Управління спуском.** Нерухомість наведеної в ціль зброї - результат взаємного урівноваження багатьох діючих на зброю сил. Зміна сили, хоча б в одній з ланок, викличе порушення нерухомості, а, отже, і наведення. При натиску на спусковий гачок зусилля вказівного пальця не повинні супроводжуватися зміною напруги м'язів, що беруть участь в утриманні зброї і пози приготування.

Через особливості людського організму строго ізольована робота вказівного пальця можлива тільки при порівняно повільному розвитку зусиль.

Швидкий рух пальця неминуче супроводжується більшою або меншою активністю інших м'язів тіла (лівої руки, шиї, правого плеча, грудних м'язів і т. ін.), оскільки вони безпосередньо беруть участь в утриманні наведеної в ціль зброї.

Послідовність виконання пострілу така: повністю завершивши наведення зброї, уточнюючи прицілювання, поволі і плавно збільшують тиск на спусковий гачок, погоджуючи цю дію з видимою картиною прицілювання. При правильному положенні мушки зусилля збільшують, при погіршенні прицілювання тиск на спусковий гачок уповільнюють. Виконання таких

узгоджених дій ускладнюється тим, що зброя більшою чи меншою мірою безперервно коливається. У результаті рівна мушка відхиляється убік від точки прицілювання, зупиняючись на цілі лише на короткий час, протягом якого снайпер і повинен завершити плавне натиснення на спусковий гачок і виконати постріл.

Тримати рукоятку прикладу потрібно в достатній мірі жорстко, але без зайвих зусиль. Натискають на спусковий гачок третьою фалангою вказівного пальця прямо-назад, уздовж осі каналу стовбура. Якщо ж натискати на спусковий гачок під кутом до осі, то можна збити наведення.

Снайпер повинен плавно, поступово й рівномірно підсилювати тиск на спусковий гачок, не поволі, а саме плавно, без ривка. Якщо при цьому він починає відчувати порушення в приготуванні, утруднення дихання, погану видимість, постріл необхідно відкласти. Після невеликого відпочинку все проробляється наново.

Щоб придбати уміння контролювати величину і характер управління спуском, снайперу необхідно заздалегідь «поклацувати» вхолосту, уважно аналізуючи відчуття пальця.

На шляху до оволодіння технікою прицільного пострілу снайпер стикається з деякими труднощами: незручністю положення, пов'язаною спочатку з хворобливими відчуттями від туги натягнутого ремня і підвернутого під гвинтівку ліктя лівої руки; необхідністю тривало перебувати в позі приготування; зосередженням уваги на нерухомості зброї, що вимагає придушення м'язової активності; сповільненим тиском на спусковий гачок, тоді як росте бажання скоріше виконати постріл і побачити результат. У міру тренуваності всі ці труднощі успішно долаються.

У навчанні техніці стрільби зі СГД можна умовно виділити три етапи.

*Перший етап* - навчання прицілюванню, тобто вивчення приготування, управління диханням, власне прицілювання (поєднання прицільних пристосувань), і подальше наведення й утримання зброї на цілі.



*Другий етап* - навчання управлінню спуском окремо від приготування, а потім одночасно з ним.

*Третій етап* - освоєння прицілювання й управління спуском, тобто навчання техніці виконання прицільного пострілу в цілому.

Надалі, разом з відробітком окремих елементів техніки, удосконалюється техніка стрільби в цілому з одночасним розвитком необхідних снайперу фізичних і психічних якостей, умінням ухвалювати тактично правильні рішення.

У вивченні окремого елемента техніки (приготування, управління диханням і т. д.) необхідно дотримуватися певної послідовності:

- ✓ ознайомлення з елементом техніки;
- ✓ практичне розучування його;
- ✓ закріплення і вдосконалення елемента.

Кожний із цих етапів має своє завдання, зміст, засоби, методи, а також ступені навчання, що послідовно ускладнюються.

**Типова послідовність освоєння окремого елемента може мати наступний вигляд:**

1. Ознайомлення з елементом. Назва, пояснення призначення, неодноразовий показ елемента в цілому, повільний, швидкий показ по частинах з коротким поясненням.

2. Розучування елемента. Повільне виконання елемента в цілому і по частинах з виправленням помилок. Швидке виконання в цілому і по частинах з виправленням помилок. Виконання елемента в умовах, що поступово ускладнюються.

3. Закріплення і вдосконалення елемента (дії). Виконання елемента окремо й у поєднанні з іншими в умовах учбово-тренувальної стрільби.

**Режим навчання.** Керівнику заняття дуже важливо знати основні загальні положення, якими треба керуватися при навчанні снайперів.

Обов'язково ставити перед тими, хто навчаються мету кожного конкретного заняття, етапу, періоду навчання.

Переходити до вивчення подальшого елемента (за умови непаралельного методу) тільки після засвоєння попереднього.

Починати вивчення елемента техніки при сприятливому функціональному стані тих, хто навчаються.

На кожному подальшому занятті закріплювати навички виконання окремих елементів.

Перерви між окремими пострілами, положеннями обмежувати часом, необхідним для відпочинку.

Давати регулярну термінову інформацію про правильність виконання елементів, дій.

Крім того, при відпрацюванні техніки снайперського пострілу, необхідно пам'ятати, що в ситуаціях, пов'язаних з явною загрозою для життя заручників, снайпер спецпідрозділу зобов'язаний убити злочинця на місці. При цьому його постріл повинен бути не просто смертельним, - куля повинна уразити злочинця так, щоб він не зміг убити заручників. Спосіб запобігти будь-якій, навіть рефлекторній дії існує, - для цього досить перервати нервовий зв'язок між мозком і м'язами.

Зробити це можливо, пославши кулю в довгастий мозок, який сполучає головний і спинний мозок. Саме через нього проходять нервові імпульси, що управляють рухами кінцівок. Як тільки зв'язок між головним і спинним мозком урветься, злочинець буде не здатний ні на викликане страхом або болем свідоме вбивство заручників, ні навіть на конвульсивний рух, який може мати ті ж наслідки. Аналогічною дією володіє куля, що потрапила безпосередньо в спинний мозок трохи вище за лопатки або в рухові центри, розташовані над вухами.

На жаль, всі перераховані точки дуже малі, і потрапити в них непросто. Наприклад, рухові центри мають вид смужок вширшки всього 25 мм. Хребет і довгастий мозок мають ширину біля 37 мм. Снайперу спецпідрозділу доведеться дуже постаратися, щоб уразити ці цілі з відстані близько 100 м., та все ж 100% упевненості у нього не буде. На більш дальній дистанції навіть

чудовий стрілець з найкращою у світі снайперською гвинтівкою вимушений буде сподіватися не стільки на розрахунок і майстерність, скільки на успіх. Слід також відмітити, що в обох випадках точний постріл можна зробити тільки тоді, коли злочинець займає зручне по відношенню до снайпера положення. Наприклад, щоб уразити довгастиї мозок, снайпер повинен цілитися злочинцю, який стоїть до нього обличчям, між носом і зубами, чи ж точно в підставу черепа, якщо злочинець обернувся до нього спиною.

Сучасні дослідження в області судової медицини свідчать, що область ураження може мати значно великі розміри. Як відомо, куля, потрапляючи в м'які тканини людського тіла - будь то мускул або мозок, - створює перед собою ділянку сильного стиснення, тиск від якого (динамічний удар) передається на навколишні тканини, серйозно їх ушкоджуючи. Довгастиї мозок є лише самим уразливим відділом головного мозку. Інші його 95% захищені масивною черепною кісткою, яка, проте, не є перешкодою для кулі. Потрапивши в мозок, куля створює перед собою зону сильного стиснення, проте, - на відміну від інших ділянок тіла, - область динамічного удару обмежується внутрішньою порожниною черепної коробки. Наростаючий тиск шукає вихід і, врешті-решт, спрямовується туди, де знаходиться довгастиї мозок, так що поки осколки кістки і фрагменти металу, з якого зроблена куля, перетворюють на кашу основні відділи мозку, динамічний ударний тиск рве довгастиї мозок на частини. Таким чином, будь-який постріл у голову з ураженням нижніх відділів мозку повністю паралізує злочинця. Раптовий шок, що вражає при цьому центральну нервову систему, приводить до миттєвого розслаблення м'язів, а не до їх конвульсивного скорочення, яке могло б викликати мимовільне натиснення злочинцем на спусковий гачок. А, отже, область прицілювання снайпера збільшується приблизно до розмірів кулака, тобто майже вчетверо, до того ж, що не менш важливо, вражати голову можна з будь-якої сторони і під будь-яким кутом.

#### **4.5 Здоров'я та фізична підготовка фахівців снайперських груп**

Успішні дії снайпера в ході спеціальних операцій певною мірою залежать від стану здоров'я і функціонального рівня всіх систем його організму.

Відсутність належної уваги до фізичної підготовки, недолік рухової активності, разом з прорахунками в проведенні різноманітних профілактичних заходів, не тільки погіршують стан здоров'я снайпера, але і можуть викликати різні патологічні явища, зміни в опорно-руховому апараті і внутрішніх органах.

Однією з поширених форм захворювань серед фахівців снайперських груп є вегето-судинна дистонія - порушення тонусу судин, як наслідок високої емоційної напруженості снайперської діяльності на тлі невисокого рівня функціональної й фізичної підготовленості. Спостерігаються у снайперів і деформуючий артроз і тугорухливість правого колінного суглоба, міозит м'язів спини, попереково-крижовий радикуліт, сколіоз грудного відділу хребта, хронічний тонзиліт і ін.

Відомий радянський учений, хірург В.Ф. Башкиров, в одній зі своїх монографій (1981 р.), присвяченій результатам вивчення травм у спортсменів, які спеціалізуються в різних видах спорту, та методів їх лікування, наводить наступні дані: "Патологія опорно-рухового апарату у стрільців найчастіше зустрічається в області колінного суглоба, поперекового і грудного відділів хребта. Значно рідше уражаються область плечового суглоба і кисті. На область гомілковостопного суглоба і стопи приходить 12,12% всієї патології.

Гострі травми опорно-рухового апарату складають 50,56%. Серед них найчастіше зустрічаються пошкодження менісків, хрестоподібних і бічних зв'язок колінного суглоба, а також комбіновані і поєднані пошкодження капсульно-зв'язкового апарату суглобів нижніх кінцівок. У цілому, пошкодження суглобів у стрільців відбуваються в 34,7% випадків всієї гострої патології опорно-рухового апарату.

Велика питома вага падає на переломи і вивихи. Найчастіше спостерігаються переломи кісточок, плеснових кісток, а також передпліччя.

Проте ці види травм пов'язані з технічними погрішностями, що допускаються самими стрілками. Те ж відноситься й до вивихів в області плечового суглоба і ключиці.

Хронічна патологія суглобів у стрільців займає також вельми помітне місце серед патології опорно-рухового апарату. Це хронічна мікротравматизація капсульно-зв'язкового апарату, покривного хряща, жирових тіл і інших утворень суглобів, а також захворювання слизистих сумок і мікротравматичні тендопатії власної зв'язки надколінника. Хронічна тендопатія власної зв'язки надколінника в стрільців спостерігається порівняно часто. Наголошуються захворювання міоентезічного апарату: міозити й міоентезіти. Вони локалізуються в стрільців в області литкового м'яза” [41].

Таким чином, і фахівці снайперських груп, і керівництво спецпідрозділу повинні знати, наскільки серйозні наслідки зневаги фізичною підготовкою.

Теоретично всі усвідомлюють необхідність і важливість занять фізичними вправами. Проте, як це не парадоксально, саме в середовищі снайперів до теперішнього часу існує упевненість в тому, що заняття виключно стрільбою допомагають стати справжніми професіоналами, а фізична підготовка вимагає додаткового часу, який можна було б присвятити вдосконаленню техніки снайперської стрільби. Більш того, висловлюється думка, що фізичні вправи можуть негативно вплинути на процес спеціалізації.

Обов'язкове включення в процес професійно-психологічної підготовки фахівців снайперських груп занять з фізичної підготовки сприяє поліпшенню стану здоров'я снайпера, підвищує його функціональні можливості і рівень працездатності. Все це дозволяє збільшити об'єм, інтенсивність і якість спеціальної снайперської підготовки, а, отже, і успішно реалізувати накопичений потенціал у складних, екстремальних умовах їх професійної діяльності.

Професійну діяльність снайпера можна віднести до високоемоційних видів діяльності, оскільки під час проведення спецоперацій снайпер піддається сильному емоційному впливові і зазнає значних психічних навантажень.

Фізична ж підготовка дозволяє попереджати негативні впливи на організм фахівця снайперської групі різного роду несприятливих чинників ризиконебезпечної ситуації.

Добрий фізичний стан снайпера в значній мірі може понизити хвилювання, що виникає в ході проведення спецоперацій, оскільки існує прямий взаємозв'язок між фізичною готовністю снайпера й упевненістю в собі.

#### **4.5.1 Розвиток витривалості**

Витривалість, під якою ми розуміємо здатність людини протистояти стомленню в ході професійної діяльності, є однією з основних рухових якостей.

Залежно від специфіки діяльності у фахівця снайперської групі розрізняють декілька типів стомлення:

- ✓ розумове (пов'язане з інтенсивним характером розумових процесів);
- ✓ сенсорне (стомлення різних аналізаторів, особливо - зорового);
- ✓ емоційне (як наслідок інтенсивних емоційних переживань);
- ✓ фізичне (стомлення, викликане тривалою м'язовою напругою).

Найбільш універсальною якістю представників екстремального виду діяльності в межах ОВС є загальна витривалість. Загальна витривалість - це витривалість до тривалої роботи помірної потужності, що включає функціонування більшої частини м'язового апарату людини.

На перший погляд може здатися, що загальна витривалість не має безпосереднього відношення до снайперської діяльності. Проте це не так. Річ у тому, що при тренуванні, направленому на розвиток цього виду витривалості, утворюються умовні рефлекси, що поліпшують регуляцію діяльності м'язів, удосконалюють кровообіг, дихання, обмін речовин, теплорегуляцію й так далі (тобто удосконалюються саме ті органи і системи організму, які, в основному, визначають стан здоров'я снайпера, а також рівень його функціональної, фізичної та психологічної підготовленості).

Саме завдяки високому рівню розвитку загальної витривалості, організм снайпера набуває необхідної здатності чинити опір стомленню в процесі

оперативно-бойової діяльності, набагато швидше відновлюватися після фізичних, інтелектуальних і емоційних навантажень.

Загальна витривалість служить необхідною базою для проведення тренування, направлено на розвиток швидкості, координації рухів, для виявлення високих показників працездатності, тому її розвиток повинен передувати розвитку інших рухових якостей.

Розвиток витривалості досягається краще всього тривалими фізичними навантаженнями, що викликають могутнє розгортання в організмі окислювальних процесів. В цьому випадку поліпшується робота серцево-судинної системи снайпера, підвищується економічність обміну речовин, поліпшується координація діяльності внутрішніх органів і збільшується кисневий запас під час роботи.

Процес розвитку загальної витривалості припускає виконання об'ємної, досить одноманітної і нелегкої роботи, необхідність обов'язкового продовження виконання вправи, не дивлячись на стомлення, що наступило, і пов'язані із цим відчуття. Дана обставина пред'являє особливі вимоги до вольових якостей фахівця снайперської групи.

Таким чином, процес розвитку витривалості здійснюється в поєднанні з вихованням наполегливості, працьовитості, готовності переносити великі навантаження й досить важкі відчуття стомлення. Всі ці моменти повною мірою відповідають завданням підготовки снайпера від новачка до фахівця високої кваліфікації.

Слід підкреслити, що витривалість розвивається лише в тих випадках, коли в процесі занять фахівці снайперської групі випробовують певний ступень стомлення. При цьому в організмі відбуваються адаптаційні зміни, відповідні подібному стану. Це виявляється в підвищенні витривалості.

Для розвитку витривалості можна використовувати різноманітні вправи або види діяльності циклічного характеру: біг, плавання, веслування, їзду на велосипеді, пересування на лижах і т.д. Одержуване при цьому навантаження буде характеризуватися наступними компонентами:

- ✓ тривалість вправи;
- ✓ швидкість пересування;
- ✓ число повторень вправи;
- ✓ тривалість інтервалів відпочинку між вправами;
- ✓ характер відпочинку (активний або пасивний, форми активного відпочинку).

Кожний з перерахованих компонентів вельми важливий. Різне поєднання їх величини і характеру в процесі учбово-тренувальних занять створює виключно широкі можливості для найрізноманітніших впливів на організм фахівця снайперської групи.

Певний інтерес представляє розгляд деяких механізмів розвитку витривалості.

Як відомо, потужність роботи серця визначається двома показниками: ударним об'ємом, тобто кількістю крові, що виштовхується в аорту за один удар, і хвилинним об'ємом, який дорівнює ударному об'єму помноженому на частоту серцевих скорочень (ЧСС). Показником ЧСС є пульс. Чим більший ударний об'єм (при однаковій продуктивності), тим більш економно працює серце. Чим рідше пульс, тим більше фаза розслаблення серцевого м'яза (діастола), під час якого в м'язі йде відновлення енергетичних речовин, а також довше зберігається можливість граничного наповнення діастоли.

Для того, щоб укріпити серцево-судинну систему й підвищити загальну витривалість, необхідно в першу чергу збільшити ударний об'єм серця. Найефективнішим, надійнішим і простішим методом збільшення ударного об'єму серця і розвитку серцево-судинної системи в даний час визнаний тривалий біг.

Біг з частотою серцевих скорочень 130-180 ударів в хвилину тісно пов'язаний зі швидкістю пересування. У діапазоні цих величин спостерігається лінійна залежність між ЧСС, величиною споживання кисню, швидкістю бігу, потужністю роботи й продуктивністю серця. Збільшуючи швидкість бігу або



потужність роботи, можна досягти підвищення всіх фізіологічних показників роботи.

Так, біг зі швидкістю, що викликає ЧСС до 130 ударів в хвилину, підвищує капіляризацію, особливо м'язів ніг, тобто збільшує число діючих кровоносних судин - капілярів і тим самим сприяє кращому кровопостачанню всього організму.

Біг зі швидкістю, що викликає збільшення ЧСС від 130 до 150 ударів в хвилину, розвиває і добре підтримує працездатність серця на досягнутому рівні, а також веде до подальшої капіляризації мускулатури.

Біг зі швидкістю, що викликає збільшення ЧСС від 150 до 180 ударів в хвилину, найефективніше розвиває субмаксимальну працездатність серцево-судинної системи.

#### **4.5.2 Розвиток сили**

Розвиток рухової якості - сили - є одним з важливих компонентів загальної фізичної підготовки снайпера. Жоден вид діяльності сам по собі не розвиває того рівня сили, який може знадобитися в умовах проведення спецоперації.

Якість «сила», яке ми визначаємо як здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль, певною мірою визначає успіх снайперської діяльності.

М'язова система складає активну частину рухового апарату людини. Завдяки здібності до скорочення, м'язи приводять в рух кісткові ланки скелета, внаслідок чого відбувається переміщення тіла або окремих його ланок у просторі.

М'язи скорочуються під впливом нервових імпульсів, що поступають із центральної нервової системи. Тому управління роботою м'язів здійснюється за допомогою спеціальних зв'язків між нервовою й м'язовою системами.

Сила м'яза характеризується розміром максимальної напруги, яку він здатний розвинути. При цьому сила м'яза залежить від ряду чинників:

особливостей внутрішньої побудови м'яза і скоротливої сили вхідних у його склад одиночних м'язових волокон, його початкової довжини, характеру іннервації, механічних умов її дії на кістковий апарат. Крім цього на прояв сили м'яза впливає ступінь тренуваності, стомлення і стану нервової системи людини.

У організмі людини налічується близько 400 різних м'язів, кожен з яких має певне місцеположення і бере участь у виконанні тих або інших рухів. М'язи складають в середньому 35-40% загальної маси тіла.

Навантаження в процесі тренувального заняття залежатиме від підбору вправ, характеру їх виконання і кількості. Велике значення, при цьому, матиме інтенсивність м'язових напруг, з якою буде виконуватися вправа. Інтенсивність можна підвищувати шляхом збільшення тривалості, кількості повторень однієї і тієї ж вправи, шляхом збільшення маси того, що обтяжує і зміни швидкості його виконання.

У ході професійно-психологічної підготовки силові вправи необхідно підрозділяти на окремі групи, залежно від переважної дії на різні частини тіла снайпера і м'язові групи:

- ✓ вправи для м'язів рук і плечового поясу;
- ✓ вправи для м'язів тулуба і шиї;
- ✓ вправи для м'язів ніг;
- ✓ вправи для м'язів усього тіла (вправи загальної дії).

Спрямованість тренування обов'язково повинна враховувати цілі і завдання, що стоять перед снайпером у процесі бойового застосування снайперських груп, і, отже, - підрозділятися на вправи, що розвивають силу, швидкість одиночних рухів, гнучкість, здібність до напруження і розслаблення окремих м'язів, а також вправи на відчуття правильної осанки і дихальні вправи.

#### **4.5.3 Розвиток дихальної системи організму фахівця снайперської групи**

Діяльність снайпера пов'язана із затримкою дихання. У зв'язку із цим снайперу необхідно приділяти найпильнішу увагу розвитку дихальної системи свого організму. Від характеру управління диханням залежать не тільки кінцевий результат окремого пострілу, але й успішне виконання бойового завдання в цілому.

Під час виконання пострілу снайпер на деякий час затримує дихання, оскільки рухи грудної клітки, м'язів живота, плечового поясу можуть викликати коливання і зсув системи снайпер - зброя. Дослідження, проведені в різні роки серед спортсменів-стрільців показують, що сумарна затримка дихання протягом всієї стрільби (вправа в цілому) не приводить ні до кисневої недостатності, ні до виникнення так званого кисневого голодування [41]. Тому доцільність виконання снайперами дихальних рухів великої потужності між пострілами викликає в нас деякий сумнів.

Подібним прийомом снайперам слід користуватися вельми обережно. Річ у тому, що дихальні рухи, що виконуються активно і з великою амплітудою, викликають посилену вентиляцію легенів, або гіпервентиляцію, яка веде не стільки до насичення крові киснем, скільки викликає визначені і несприятливі зміни в серцево-судинній системі організму людини, сприяючи «вимиванню» з крові вуглекислоти і звуженню просвіту судин. Як наслідок, недостатнє кровопостачання головного мозку несприятливо позначається на роботі ряду аналізаторів центральної нервової системи, зокрема вестибулярного. Разом з тим, гіпервентиляція невеликого дозування не тільки не викликає ніяких негативних змін в організмі, але навпроти, покращує його діяльність.

Дослідження техніки дихання спортсменів-стрільців, проведені Я.В. Гачечиладзе і В.А. Орловим, дозволили встановити наступне:

- ✓ у спортсменів-стрільців високої кваліфікації наповнення легенів повітрям в період прицілювання лежачи або стоячи складає в середньому 25% життєвої місткості легенів, з коліна - 50%;
- ✓ тривалість прицілювання від моменту наведення зброї в ціль до спуску

курка складає при приготуванні до пострілу лежачи - 6,06-8,34 сек., стоячи - 9,70-11,20 сек., з коліна - 6,70-8,96 сек. У стрільців високої кваліфікації тривалість прицілювання на 0,30-1,45 сек. коротше, ніж у стрільців середньої й низької кваліфікації;

- ✓ величини споживаного кисню у стрільців на тренувальних заняттях під час виконання стрілецьких вправ складає 420-630 мл/мін.;
- ✓ оксигенація (насичення киснем) артеріальної крові в період прицілювання трохи змінюється;
- ✓ рівень наповнення легенів повітрям при затриманому диханні під час прицілювання впливає на стійкість зброї. Найменші величини тремора при приготуванні до пострілу лежачи і стоячи були виявлені при рівні наповнення легенів, рівному 25% життєвої місткості легенів, при приготуванні з коліна - 50% [41].

При оптимальному наповненні легенів під час наведення СГД у ціль, серед снайперів спеціальних підрозділів МВС України ми виявили наступні фази стійкості гвинтівки:

- ✓ фаза різноспрямованих змін тремору з тенденцією поліпшення стійкості зброї в умовах продовження прицілювання (перші 7-12 сек. від початку прицілювання);
- ✓ фаза найменшого тремору, тобто найбільшої стійкості зброї, тривалість якої складає 5-8 сек., яка слідує за попередньою фазою;
- ✓ фаза поступового підвищення тремору, що відображає наростаюче стомлення й гіпоксемію (дана фаза слідує після попередньої фази).

Цікаво, що снайпери високої кваліфікації, не знаючи даної закономірності, роблять постріл, момент якого співпадає з фазою найвищої стійкості зброї. У менш кваліфікованих снайперів часто спостерігається «зацілювання» (спуск гачка проводиться в період третьої фази), а також невиправдано швидкі постріли.

Попередня гіпервентиляція також впливає на стійкість зброї в період прицілювання. Цей вплив неоднозначний. Так, після короткочасної (2-3

дихальних циклів) гіпервентиляції, стійкість зброї поліпшується, а після тривалої - погіршується.

Візьмемо на себе сміливість запропонувати наступні рекомендації для снайперів:

- ✓ перед наведенням зброї в ціль необхідно виконати короткочасну гіпервентиляцію: 2-3 дихальних циклів з глибиною дихання, рівної 50-60% життєвої місткості легенів;
- ✓ під час прицілювання треба затримати дихання. При цьому небайдуже, який об'єм повітря знаходиться в легенях у період затримки. Оптимальними величинами його рівня є: приготуванні до пострілу в положенні лежачи й стоячи - 25%; з коліна - 50% життєвої місткості легенів.
- ✓ після пострілу слід мимоволі або довільно підсилювати дихання (2-3 поглиблених дихальних циклів).

Треба пам'ятати, що оскільки дихання є фізіологічним процесом, найбезпосереднішим чином пов'язаним з життєдіяльністю організму, то недостатньо розвинена дихальна система і неправильне дихання можуть негативно позначитися і на загальному стані фахівця снайперської групи.

#### **4.5.4 Харчування снайпера**

Причиною погіршення здоров'я й, як наслідок, - зниження професійної й функціональної надійності снайпера, - можуть служити порушення в характері і режимі харчування. Відомо, що зайва вага утрудняє фізичну активність і, тим самим, веде до порушення біологічних процесів у м'язовій і кістковій тканинах, і їх ослабленню.

Оскільки цим тканинам доводиться витримувати значні навантаження під впливом ваги власного тіла, а також додаткові навантаження під час професійної діяльності, невимірно зростає ризик їх травмування.

Крім того, зайва вага разом зі стресовими ситуаціями і високим ступенем емоційної напруженості, характерними для даного виду діяльності, сприяє виникненню і розвитку серцево-судинних захворювань.

Головною причиною ожиріння, крім недоліку рухової активності, є нераціональне харчування.

Здійснення будь-якої дії супроводжується витратою енергії, яка звільняється при розщеплюванні й окисленні вхідних до складу організму хімічних речовин. Ці витрати відшкодовуються за допомогою харчування.

Для позначення поняття «нормальне харчування здорової людини» прийнятий термін «раціональне харчування», - харчування, побудоване на наукових основах, здатне повністю забезпечити потребу в їжі в кількісних і якісних відносинах.

До харчування снайпера повинні пред'являтися спеціальні гігієнічні вимоги: необхідність дотримання розпорядку їжі протягом дня, відповідність особливостям спеціалізації, кліматичним умовам і, до певної міри, побутовим звичкам. Останній момент особливо важливий при організації харчування під час відряджень. Прорахунки в цьому плані недопустимі, оскільки можуть в значній мірі звести нанівець велику підготовчу роботу.

Їжа повинна бути різноманітною, складатися з продуктів тваринного і рослинного походження, містити достатню кількість клітковини, харчові речовини, необхідні для побудови тканин, органів і нормального перебігу фізіологічних процесів: білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини і воду.

Їжу необхідно споживати в кількості, достатній для відшкодування енергетичних витрат організму.

Для фахівців снайперських груп ми рекомендуємо наступні норми добового раціону: білки - 2,1-2,3 г.; жири - 2,1-2,3 г.; вуглеводи - 8,5-9,0 р. Калорійність раціону при цьому складе 60-62 кілокалорії. Ці дані приведені з розрахунку на 1 кг ваги. Для того, щоб визначити добову калорійність раціону й склад пайка для конкретного снайпера, вказані цифри треба помножити на вагу його тіла.

Калорійність харчового раціону можна обчислити приблизно по меню-розкладках, тобто переліку блюд у добовому меню з позначенням кількості

продуктів, узятих для приготування кожного блюда. Підрахунок можна робити за допомогою спеціальних таблиць калорійності і хімічного складу харчових продуктів (див. додаток К, табл. К. 1).

Для розрахунку змісту харчових речовин і калорій за цією таблицею вказану в меню-розкладці вагу продукту необхідно помножити на процентний зміст тієї або іншої харчової речовини й розділити отриманий результат на 100. Підрахувавши кількість білків, жирів і вуглеводів, а також калорій у кожному окремому продукті, узятому для приготування певного блюда, а потім, склавши одержані для кожного блюда і для кожної їди дані, можна дізнатися калорійність сніданку, обіду, вечері і всього добового раціону в цілому.

Такий метод визначення калорійності харчування повинен широко застосовуватися в практиці повсякденного контролю. Він дозволяє перевірити правильність складання харчових розкладок з погляду встановлених норм, а також дає відоме уявлення про добову калорійність харчування і розподіл його протягом дня.

Уточнити калорійність добового харчування залежно від розпорядку дня, характеру і величини навантажень можна за допомогою хронометражу дня снайпера. При цьому ми рекомендуємо виходити з розрахункових даних, запропонованих у додатку К, табл. К. 2.

Склавши хронометраж, слід указану в таблиці величину помножити на тривалість даної дії, потім підсумовувати одержані величини і результат помножити на вагу тіла снайпера. Одержаний у результаті виконаних розрахунків показник витрати енергії в калоріях потрібно збільшити на 10% з тим, щоб виключити помилку в зв'язку з можливими неточностями хронометражу деяких видів діяльності. Усе це складе величину добової калорійності харчування фахівця снайперської групи.

Необхідно знати, що кожен грам білків і вуглеводів дає організму 4,1 кал, а грам жирів - 9,3 кал [41].

При організації харчування завжди слід пам'ятати одну просту істину: у якому б вигляді не поступали в організм надмірні калорії - у вигляді жирів, білків або вуглеводів, - вони незмінно перетворюються на жирову тканину.

Цікаві у зв'язку із цим практичні виведення двох шведських лікарів і дослідників - Л. Петерсона й П. Ренстрема (1981 р.): 1 кг жирової тканини місти 6000 калорій. Надлишок в 50 калорій у день вже через рік складе 18000 калорій, що відповідає 3 кг додаткової «живої» ваги. А що таке 50 калорій? Це чотири шматочки цукру або невелика шоколадка. Для того, щоб нейтралізувати ці 50 калорій, треба пробігти або пройти швидким кроком відстань в один кілометр.

От як можна витратити 100 калорій:

- ✓ біг - 8-10 мін;
- ✓ біг на лижах у високому темпі - 8 мін;
- ✓ їзда на велосипеді - 11 мін;
- ✓ плавання - 12 мін;
- ✓ виконання гімнастичних вправ - 15 мін;
- ✓ гра у футбол, хокей, хокей з м'ячем - 15 мін;
- ✓ гра в теніс, піша прогулянка у швидкому темпі - 15-18 мін;

Приведені дані розраховані для людини із середнім ступенем фізичного розвитку [41].

Таким чином, вирішення проблеми боротьби з надлишковою вагою, за збереження і зміцнення здоров'я, підвищення працездатності і професійного довголіття снайпера полягає в єдності двох початків - раціонального харчування і рухової активності.



## ВИСНОВКИ ЗА РОЗДІЛОМ

1. Огляд основних психологічних особливостей структурних елементів професійної діяльності снайпера показує, наскільки важливим є наявність у фахівця розвинутих професійно важливих якостей. Ці якості не притаманні індивідууму первинно. Їх формування та розвиток - складний процес, який є необхідною умовою професійного становлення снайпера. Відсутність або недостатній розвиток цих якостей особистості фахівця снайперської групи суттєво заважатиме нормальному виконанню ним своїх функціональних обов'язків, породжуватиме помилки в його діяльності, може викликати професійний стрес та професійну деформацію. Тому особливого значення при психологічному забезпеченні професійної та функціональної надійності фахівців снайперських груп набуває визначення сучасних підходів щодо організації цілеспрямованої професійно-психологічної підготовки.

**2. З метою підвищення якості організації та проведення цілеспрямованої професійно-психологічної підготовки фахівців снайперських груп спеціальних підрозділів МВС України нами:**

- ✓ наведено комплекс факторів, від яких залежить якість організації та проведення даної підготовки, розкрито основні шаблонні характеристики відомчої та загальнолюдської задубілості щодо ефективних рішень та моделей підготовки професіоналів силових міністерств та відомств;
- ✓ запропоновано комплексну методичку професійно-психологічної підготовки фахівців снайперських груп спеціальних підрозділів МВС України, визначено її основні етапи та методи;
- ✓ надано рекомендації щодо психологічного супроводження підготовки техніки снайперського пострілу на основі розробленої аналітичної професіограми снайпера при безпосередньому виконанні ним бойової задачі;
- ✓ наведено перелік найбільш поширених форм захворювань серед фахівців снайперських груп та, на основі цього, обґрунтовано рекомендації щодо підтримки їх фізичного та психічного здоров'я.

**РОЗДІЛ V**  
**ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ПРОФЕСІЙНОЇ ТА**  
**ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ НАДІЙНОСТІ ФАХІВЦІВ СНАЙПЕРСЬКИХ ГРУП**  
**В УМОВАХ ПРОВЕДЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОПЕРАЦІ ТА ПО ЇЇ**  
**ЗАВЕРШЕННІ**

Роль снайпера і послідовність його дій у спеціальних операціях більшість представників державної та відомчої керівної ланки, практичних психологів ОВС уявляє собі вельми приблизно та нечітко (див. табл. 5.1).

Використання снайпера в мирний час диктується жорстокою необхідністю. У мирний час, при проведенні спеціальних операцій, снайперу не можна промахнутися - промах чреватий провалом операції. Більш того, снайпер морально не має права навіть випадково зачепити кулею невинну людину. Саме тому робота снайпера повинна бути ювелірною в здійсненні пострілу й високопрофесійною в тактичному відношенні.

У зв'язку із цим, хотілося б привести один, що став уже хрестоматійним, приклад.

Будьоновськ (Російська Федерація). Банда терористів під керівництвом Басаєва утримує заручників. Спецпідрозділ "Альфа" ФСБ РФ іде на штурм. Бігти доводиться по відкритому полю зі штурмовими драбинами метрів 200. Пробігли. Втрати - мінімальні. Чого коштувало снайперам "Альфи" нейтралізувати вогонь бойовиків, знають тільки вони. Адже штурмові групи не могли стріляти, тому що боялися уразити заручників. А бойовики, поставивши до вікон жінок і ховаючись за їх спинами, вели прицільний вогонь. Один з бойовиків примусив жінку встати на підвіконня, а між її ніг поставив ручний кулемет. Він був упевнений, що невразливий, але одержав кулю в голову. Коли від ювелірних пострілів загинули ще декілька бойовиків, ті, хто залишилися, перестали вести прицільний вогонь. Заважав страх. А штурмова група змогла добігти до стін лікарні.

Таблиця 5.1

**ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ФАХІВЦІВ СНАЙПЕРСЬКИХ ГРУП СПЕЦІАЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛІВ МВС УКРАЇНИ ПРИ ПРОВЕДЕННІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОПЕРАЦІЇ**

<b>Особливості проведення спецоперацій спеціальними підрозділами МВС України</b>	<b>Задачі снайпера в складі снайперської групи при проведенні спецоперації</b>	<b>Особливості снайперської стрільби в ході проведення спеціальної операції</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ кількісна і якісна перевага сил МВС;</li> <li>✓ мінімальний час для підготовки операції;</li> <li>✓ великі фізичні і психологічні навантаження на особовий склад;</li> <li>✓ присутність цивільного населення (TV, преса);</li> <li>✓ неможливість застосування важкого озброєння й т.д.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ спостереження за обстановкою, діями працівників спецпідрозділу, злочинців;</li> <li>✓ своєчасна доповідь керівнику спецоперації;</li> <li>✓ ураження злочинців по команді керівника спецоперації;</li> <li>✓ ураження злочинця самостійно, прикриваючи дії інших працівників при штурмі або підготовці до нього, якщо такі повноваження одержані на інструктажі від керівника спецоперації.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ стрільба в малорозмірну ціль;</li> <li>✓ стрільба з низу до верху або зверху вниз;</li> <li>✓ стрільба через скло;</li> <li>✓ вірогідна стрільба із-за заручника;</li> <li>✓ мінімальний час на заняття позиції;</li> <li>✓ можливо довге спостереження й очікування;</li> <li>✓ нічна робота з штучним зовнішнім освітленням і т.д.</li> </ul>

Дуже багато що в цій операції залежало від позицій снайперів. Їм доводилося постійно контролювати поведінку терористів, перехоплювати вогневу ініціативу, при цьому - не виявляючи себе. Вони із честю виконали своє завдання...

І хоча практика застосування снайпера в нашій країні сьогодні є екзотикою, його роль при проведенні спеціальних операцій була і залишається несумірно високою.

### **5.1. Тактико-психологічні особливості використання фахівців снайперських груп в умовах проведення спеціальної операції**

Тактика дій снайперської групи виглядає сьогодні приблизно таким чином. Після оголошення команди на збір, група збирається в місці розташування, екіпірується і прибуває на місце проведення операції. Командир спецпідрозділу одержує завдання в штабі операції, після чого проводить інструктаж снайперської групи. На місці розставляє снайперів, визначає систему зв'язку, канали, частоти. Застосовує одну з відпрацьованих кодових систем для переговорів у відкритому режимі. Приймає доповіді снайперів після заняття ними позицій. Складає схему, карту. Заносить до неї орієнтири, присвоює їм кодові назви. Через заступника перевіряє розстановку снайперів. Доповідає в штаб операції про готовність підрозділу до виконання завдання.

Снайпер зі своєї позиції може й повинен тактично правильно оцінювати та постійно контролювати обстановку на об'єкті відповідальності і миттєво зреагувати при ускладненні обстановки або у вирішальний момент штурму. Снайпер зобов'язаний уявити собі архітектуру цього об'єкту і "подивитися" на нього зсередини, визначивши внутрішні шляхи можливих пересувань злочинців до вікон, дверей, проходів і передбачити появу їх в цих місцях. Це дозволяє снайперу прогнозувати перебіг подій і можливе появлення цілей у певних місцях.

Тому смисл того, що відбувається, оцінює, перш за все, снайпер і вже потім - керівник спецоперації. І зреагувати миттєво на ускладнення обстановки (наприклад, коли терорист приставив пістолет до голови заручника або ніж до його горла) може тільки снайпер, і більш ніхто окрім нього. От чому, в ідеалі, снайпер повинен стріляти на ураження, не чекаючи, поки начальство зреагує і віддасть наказ. На віддачу наказу необхідний час - декілька секунд, - а за ці декілька секунд можуть відбутися непоправні речі.

От чому, найвужчим місцем у роботі снайпера в умовах проведення спецоперації є персональна відповідальність кожного снайпера за свій постріл. Тому умовні команди керівника спецоперації повинні бути чітко визначені і закріплені в наказі. Снайпер у ході операції стріляє за наказом начальника, одночасно з іншими «номерами», самостійно при загрозі життя, при наданні повноважень стріляти самостійно на поразку.

Наказ снайперу на відкриття вогню повинен бути чітким і визначеним - стріляти доведеться по живому злочинцю, який з погляду закону вважається особистістю. Через відсутність чіткого наказу снайперу на відкриття вогню, події можуть прийняти небажаний оборот з людськими жертвами й іншими страшними наслідками.

У період правління М.С. Горбачова була вказівка про те, що в разі ускладнення обстановки, що може спричинити за собою загибель безневинних людей, знешкодження терористів аж до їх фізичного знищення проводиться всіма доступними засобами і способами. Сигналом до дії була загальна команда по радіо «444», що передавалася кілька разів. Проте, з розвалом Радянського Союзу, команда «444», при проведенні спецоперацій, використовуватися перестала. Відповідальність за ухвалення рішення з фізичного усунення озброєного злочинця сьогодні тяжким тягарем лягає на керівника спецоперації.

Хрестоматійний приклад чіткої команди на ураження відбувся в шестидесятих роках ХХ сторіччя в Києві. Наказ знешкоджувати снайперським вогнем злочинця, що розгулює з пістолетом і гранатою по Хрещатику серед натовпу, віддав особисто Міністр внутрішніх справ України Іван Головченко

під свою відповідальність. Бандита дуже вдало підстрелили в плече на ходу з машини, вибравши момент, коли той злегка відірвався від натовпу.

В іншому відомому нам випадку, коли розв'язувалося питання, що робити з раніше засудженими - блокованими на об'єкті злочинцями, про яких усе було відомо, - всі з нетерпінням чекали, хто з керівництва ухвалить конкретне рішення. Минав дорогоцінний час, який грав на руку злочинцям, а рішення все не ухвалювалося. Керівник операції боявся узяти на себе таку відповідальність. Рішення ухвалив прокурор. Дізнавшись про те, що на об'єкті знаходяться заручники, на питання міліцейського начальства про допустимість застосування снайперів, прокурор відповів: "А навіщо їх сюди привезли? Видати їм фотографії злочинців, щоб вони знали, по кому стріляти, і хай б'ють на поразку!" Після початку штурму, коли двоє із злочинців спробували прорватися, один був відразу застрілений, а інший важко поранений. Чітко і ясно! Але таке відбувається рідко. Таке буває, коли командує людина, яка не боїться відповідальності за свої дії [174].

Вдалих випадок застосування снайпера відбувся і в місті І., коли снайпер спецпідрозділу пострілом в голову знешкодив злочинця, озброєного двома гранатами. Чіткий наказ віддав його безпосередній командир, який узяв відповідальність на себе.

Але випадки, коли начальство бере на себе відповідальність за чіткий наказ, вельми нечасті.

***Снайпер повинен почути чітку команду для стрільби на ураження: "Снайперу - вогонь" або яку-небудь іншу, затверджену спеціальним наказом. Інакше результати спецоперації можуть бути просто непередбачуваними!***

При проведенні спеціальної операції снайпер шукає і займає вигідну для стрільби позицію самостійно, бо такі операції відбуваються в непередбачуваній обстановці. Керівництво за нього позицію не визначить - снайпер завжди стрілятиме звідти, звідки йому видно ціль. І відповідальність за вибір і відшукування позиції завжди лягає на самого снайпера.

У деяких ситуаціях снайпер може висуватися на позицію приховано, в цивільному одязі, не збуджуючи непотрібної цікавості населення і не виставляючи снайперську гвинтівку напоказ. Щоб снайпер, який у пошуках позиції повзає у найнесподіваніших місцях, глухих і безлюдних, не одержав ножом в спину або цеглиною по голові і не залишився без гвинтівки і патронів, його **обов'язково повинен супроводжувати мінімум один озброєний працівник міліції**, який допомагає снайперу долати завали і інші перешкоди, підстраховує його від несподіваного нападу ззаду і, головне, має при собі радіостанцію. При бойовій роботі руки снайпера зайняті тільки гвинтівкою, і його увага повинна бути спрямована тільки на ціль. Зв'язок здійснює той, хто страхує снайпера, і ця ж людина при подальшій оцінці правильності дій снайпера підтверджує отримання команд і наказів.

Був випадок, коли в місті Д. при проведенні спеціальної операції високий чин сказав: "У мене немає людей, щоб до двох снайперів приставляти ззаду ще по людині. У наказі написано - снайперська пара. Ось хай і страхують один одного". В ході операції подільники злочинців підкралися ззаду до снайперів, які лежали недалеко один від одного, і важко поранили обох. Дві гвинтівки СГД і 50 патронів на кожную дісталися злочинцям. Далі події розвивалися не за міліцейським сценарієм... [174].

Снайперам, якщо їх більше двох, немає сенсу знаходитися разом. Вони повинні тримати під прицілом злочинця з різних позицій і під різними кутами. У цьому випадку те, що не буде видно одному, буде відкрито для іншого. На одній позиції снайпери знаходяться тільки тоді, коли треба стріляти в злочинця, який знаходиться за склом. Як відомо, скло розбиває гвинтівочну кулю вщент і робить подальший напрям польоту її фрагментів непередбачуваним. Тому один зі снайперів першим пострілом розбиває скло (вікно й т. п.), а другий конкретно "дістає" ціль.

Операція зі звільнення заручників є однією з найважчих моментів у роботі спецпідрозділів міліції і спецслужб. Тому й штурмова, і снайперська групи повинні до дрібниць знати, хто терористи, як вони виглядають, вік, зріст,

стать, у чому одягнені, їх словесний портрет, особливі прикмети, а краще за все, - **мати перед собою фотографії злочинців**. Усе це снайпери повинні чітко уявляти, щоб мати можливість стріляти вибірково, у того, у кого треба, і не зачепити заручників. Цю інформацію, а також зміни подій снайпери повинні постійно одержувати від керівництва. Інформація ця повинна бути точною, інакше снайпери ризикують підстрілити безневинну людину.

У спеціальних операціях снайпер також зобов'язаний діяти приховано й не розшифровуватися. Для цього він повинен не забувати про спеціальний камуфляж і інші **елементи маскування**. Як тільки позиція зайнята, снайпер докладає: "Я тридцятий, позицію зайняв", а при виявленні цілі, - "Я тридцятий, ціль захопив". **Буква "Р" в позивному повинна бути присутньою обов'язково** - вона добре проходить по ефіру навіть при сильних атмосферних перешкодах.

У практиці діяльності спеціальних підрозділів МВС України іноді, по можливості, щоб уникнути стрільби в місті, озброєного і особливо небезпечного злочинця обкладають з усіх боків і "виганяють" на пустир або в інше безпечне місце, де, керуючись вищеописаними методиками, його знешкоджує снайпер. Так поступають і з терористами, особливо якщо є дані, що вони озброєні гранатами.

Для того, щоб не витратити час на пошуки позиції, снайперській групі слід **наперед визначити позиції і сектори обстрілу при снайперському блокуванні місць**, які потенційно придатні для проведення терактів - вокзалів, банків, аеропортів, урядових і громадських установ, транспортних розв'язок, місць проведення масових заходів. На цих об'єктах приховано, не привертаючи уваги, слід провести штатні тренування з прогнозуванням варіантів можливого розвитку подій.

**5.2 Типи напружених ситуацій та супутні психічні стани, що із високою ймовірністю виникають у фахівців снайперських груп спеціальних підрозділів МВС України в умовах їх безпосереднього бойового використання**



Напружену ситуацію ми розглядаємо як сукупність чинників, станів, подій і процесів, що ускладнюють умови професійної діяльності і що представляють особливу значущість як для снайпера, так і для снайперської групи, спецпідрозділу в цілому. Напружена ситуація здатна викликати значне підвищення нервово-психічної напруженості у суб'єкта професійної діяльності, а також вплинути на результат діяльності.

Сам термін «напружена ситуація» має своєрідне негативне забарвлення, оскільки він передбачає внесення в процес здійснення професійної діяльності значних дестабілізуючих чинників. Напружена ситуація втілює в собі єдність об'єктивного і суб'єктивного, тому як об'єднує зміст об'єктивної дійсності з мотивами, цілями, особистісними і професійними (наявний досвід, навички, знання, уміння) характеристиками суб'єкта діяльності й т.д.

Природа дестабілізуючих чинників може бути найрізноманітнішою. У загальних рисах ці чинники можна розподілити за наступними групами:

- ✓ чинники, що існують об'єктивно і не залежні від характеру діяльності фахівця снайперської групи (шум, температурні умови та т.п.);
- ✓ чинники, залежні від особистісних установок і властивостей особистості фахівця снайперської групи (важке завдання, невизначеність, невірогідність поступаючої інформації, невпевненість в своїх силах, страх і т.д.);
- ✓ чинники, що є наслідком міжособистісної взаємодії і що базуються на соціально-психологічних особливостях взаємодіючих суб'єктів в межах снайперської групи (психологічна сумісність, стратегія конфліктної поведінки і т.д.);
- ✓ чинники, дія яких може бути компенсована знаннями, уміннями, навичками, ступенем готовності суб'єкта до конкретного завдання в умовах проведення спецоперації.

Серед основних типів напружених ситуацій, з якими стикаються фахівці снайперських груп в умовах їх безпосереднього бойового використання ми виділяємо:

### ***За моментом виникнення:***

- ✓ ситуації, що виникають до початку виконання завдання («стартова напруга», усвідомлення важливості майбутньої діяльності, емоційне збудження, загроза здоров'ю й т.д. Ступінь значущості даного типу ситуацій характеризуватиметься ступенем готовності суб'єкта до здійснення професійної діяльності, а також його особистісними характеристиками.) Для фахівців снайперських груп специфічними на цьому етапі є стан підвищеного самоконтролю, аналіз розвитку ситуації, що передує, готовність до глобальної зміни постановки завдання, виражена невизначеність щодо змісту завдання, продиктована міркуваннями конфіденційності. Як негативний чинник, можна розглядати постійні перенесення початку виконання завдання на пізніший термін, що викликає зниження мотивації, ослаблення уваги і пильності, тобто робить процес очікування непродуктивним з погляду психологічного ресурсу;
- ✓ ситуації, що виникають в процесі виконання завдання (аварійні ситуації, непередбачений поворот подій, зміна стратегії й т.д.). Виражається в посиленні емоційної напруженості, проте, при високому рівні професіоналізму, суб'єкт продовжує здійснювати діяльність на піку операційної напруженості. Ступінь впливу цього типу ситуацій на кінцевий результат залежить від професійної підготовки, надійності і стійкості діяльності.) У діяльності фахівців снайперських груп спеціальних підрозділів МВС України переважає саме цей тип напружених ситуацій;
- ✓ ситуації, що виникають після завершення діяльності (незадоволеність результатом діяльності, незатребуваність результату, відсутність позитивної оцінки й т.д. Даний тип ситуацій викликає відчуття спустошеності, апатії, а в деяких випадках - стан депресії. Дія ситуацій цього типу залежить від структури і змісту мотиваційної сфери суб'єкта діяльності). Даний тип ситуацій особливо актуальний для діяльності фахівців снайперських груп з причини того, що ця діяльність закрита завісою конфіденційності. Фахівці снайперських груп, які беруть участь в заходах державного значення, залишаються в тіні, не одержуючи морального стимулювання (схвалення діяльності) з боку соціуму.

Ще більш травмуючим виявляється чинник незатребуваності результату діяльності, що знижує мотивацію до діяльності;

✓ ситуації, що характеризуються періодичністю виникнення на будь-яких етапах здійснення професійної діяльності (для цього типу ситуацій є характерною періодична дія досить великої інтенсивності. Особливістю цього типу є невизначеність щодо виникнення оперативної події. А це, у свою чергу, утримує суб'єкт діяльності в стані очікування, непродуктивної напруженості. Ступінь дії визначається ступенем готовності суб'єкта до діяльності, а також показниками нервово-психічної стійкості). Для діяльності фахівців снайперських груп такими ситуаціями можуть бути: вихід з ладу систем зв'язку; помилки керівництва, неконкретність наказів; хвороба або поранення працівника; конфлікти в снайперській групі; зовнішні дестабілізуючі чинники тощо.

#### ***За тривалістю дії:***

✓ ситуації з тривалою дією (наприклад, ситуація тривалого очікування результату довгих переговорів зі злочинцем, що захопив заручників). Як правило, такі ситуації викликають невисокий ступінь нервово-психічної напруженості, але за рахунок достатньо тривалої дії, негативний прояв подібного роду ситуацій викликає змінені форми свідомості («звуження» свідомості), зниження рівня уваги, швидкості реагування на зовнішні збудники, втрату повноцінного контролю над ситуацією і т.д.;

✓ ситуації з короткостроковою дією («пікова» подія великої інтенсивності, небезпека й т. п.) з фізіологічної точки зору подібні ситуації характеризуються зміною гормонального балансу – викидом адреналіну, що супроводжується підвищеним збудженням, порушенням сприйняття часу, безпричинними моторними реакціями й т. п. У діяльності фахівців снайперських груп такі ситуації можуть виникнути під час надходження інформаційного повідомлення великої значущості, раптових діях злочинця й т. п.;

✓ ситуації, час дії яких може змінюватися залежно від зовнішніх чинників (до цього типу відносяться ситуації, що мають високий ступінь обурюючої

(негативної) дії на суб'єкта діяльності. До таких ситуацій можна віднести зміну постановки завдання в ході її виконання, різного роду «ввідні», зміна «ціни» результату діяльності й т. п.). За психологічною природою дії, даний тип ситуацій схожий з попереднім.

***За прогнозованістю:***

- ✓ ситуації, виникнення яких можна спрогнозувати (як правило - це «стандартні» ситуації, що виникають регулярно при здійсненні конкретного виду діяльності. Ступінь негативної дії таких ситуацій багато в чому визначається рівнем професійної підготовки суб'єкта діяльності, його наявним професійним досвідом, «набором» психологічних професійно важливих якостей.) Як показує досвід, такі ситуації надають значущу негативну дію на снайперів, які мають невисокий рівень професійної майстерності;
- ✓ непрогнозовані ситуації (найбільш небезпечні за своєю дією і за наслідками такої дії. Як правило, це ситуації, що носять «аварійний» характер). Виникнення непрогнозованої ситуації супроводжується підвищеною емоційною напруженістю, що знижує стійкість і надійність діяльності, а в деяких випадках здатне викликати важко керовані психічні стани панічного характеру. У діяльності фахівців снайперських груп такі ситуації пов'язані в першу чергу з аварійними відмовами зброї або систем зв'язку.

***За характером джерела виникнення:***

- ✓ фізичні (особливості освітлення, режим маскування і т.д.);
- ✓ фізіологічні (навантаження на м'язову і опорно-рухову системи, голод, спрага, стомлення і т.д.);
- ✓ соціальні (діючі нормативні соціально-культурні обмеження, деформації соціального відношення до суб'єкта діяльності, соціальна ізоляція й т.д.). Дія соціальних чинників має пряме відношення до діяльності фахівців снайперських груп. Це і конфіденційність діяльності, що породжує різного роду чутки і домисли, у тому числі і ті, що формують негативне відношення до спецпідрозділів; це і «спадщина» 30-х і 50-х років минулого сторіччя, що

дотепер негативно позначається на відношенні соціуму до працівників правоохоронних органів і т.д.;

✓ особистісні (темперамент, акцентуація характеру, тривожність, нервово-психічна нестійкість, низький рівень самооцінки й т.д.). Особистісно-індивідуальні характеристики фахівця снайперської групи можуть в значній мірі робити вплив на стійкість діяльності. На одному полюсі розташовані якості, які дозволяють значно стабілізувати діяльність, на другому - якості здатні привести до зриву діяльності. На жаль, не дивлячись на діючу систему професійно-психологічного добору, іноді доводиться стикатися з випадками наявності в окремих працівників вираженої екстрапунітивності, нетерпимості до критики, нервово-психічної нестійкості, що може позначатися на успішності вирішення професійних задач, на конфліктній обстановці в снайперській групі та спецпідрозділі в цілому, на моральному дусі особового складу й т.д.

✓ особливості завдання (складність, важливість, терміновість, повнота інформації про майбутню діяльність і т.д.). У діяльності фахівців снайперських груп, як і спецпідрозділу в цілому, як правило, мають місце всі вказані чинники: це й високий рівень складності завдання, і високий ступінь важливості, і недолік інформації про майбутню діяльність. Наслідком є система вимог до міліціонера спеціального підрозділу МВС України - вимог до професійної підготовки, вимог до особистісно-індивідуальних якостей, вимог до соматичного і психічного здоров'я;

✓ структурні (необхідність роботи в групі або самостійно, характер взаємостосунків у групі);

✓ рольові (можливість прояву ініціативи, творчості або обмежена свобода вибору методів вирішення задачі).

#### ***За інтенсивністю дії:***

✓ ситуації з високою інтенсивністю впливаючих екстремальних чинників (у особливих умовах діяльності, як правило, дія таких ситуацій короткострокова, але, зважаючи на високу інтенсивність, є значущою для фахівця снайперської групи);

- ✓ ситуації зі змінною інтенсивністю впливаючих екстремальних чинників (ступінь інтенсивності дії негативних чинників у таких ситуаціях може змінюватися. Рівень впливу ситуації на результат діяльності визначається професіоналізмом фахівця снайперської групи, ступенем його нервово-психічної стійкості);
- ✓ ситуації з низькою інтенсивністю впливаючих екстремальних чинників (не дивлячись на низьку інтенсивність, при достатньо тривалій дії такі чинники оказують негативний вплив на продуктивність діяльності).

В окремому ряду стоять напружені ситуації, виникнення яких обумовлене так званим «людським чинником».

Напружені ситуації є підсумком взаємодії між впливаючими екстремальними чинниками й адаптаційними можливостями фахівця снайперської групи. Цим обумовлюється і модальність результату такої взаємодії: чим вищі адаптаційні можливості індивіда, тим більше вірогідності вийти з напруженої ситуації з позитивним результатом. У свою чергу, адаптаційні можливості безпосередньо пов'язані з такими категоріями як психологічний ресурс, особистісно-індивідуальних характеристики, організаційні і керівні якості суб'єкта діяльності. Наявність у фахівця снайперської групи розвинених адаптаційних можливостей дозволяє протистояти дії різних фруструючих та деприваційних чинників, що мають як об'єктивну, так і суб'єктивну природу. У свою чергу, слабкість адаптаційної системи незмінно веде до зниження ефективності діяльності, дезорганізації поведінки.

У психологічній літературі виділяються два основні види психічних станів, що виникають при здійсненні діяльності в напружених ситуаціях:

- ✓ стан напруги, яка оказує позитивний, мобілізуючий ефект на діяльність;
- ✓ стан напруженості, що характеризується зниженням стійкості діяльності, аж до повного її зриву [215].

Таке розділення є логічним і відповідає дійсності, але лише з тією обмовкою, що стан напруги і стан напруженості - це за своєю суттю не два

різновиди станів, а один і той же стан нервово-психічної напруги, але різної інтенсивності його вираження. В зв'язку з цим, заслуговує на увагу точка зору Т.О. Немчина [150; 151], який виділив чотири різновиди стану нервово-психічної напруги:

*Перший ступінь напруги* - ознаки напруги або не спостерігаються, або їх прояви незначні. Показники вищої нервової діяльності і гемодинамічні характеристики відповідають нормальним.

*Другий ступінь напруги* - помірна нервово-психічна напруга. При цьому система адаптації цілісного організму функціонує оптимально, відбувається активація психічної й психомоторної діяльності з підвищенням її продуктивності за рахунок посилення регуляторної ролі домінантної півкулі. Водночас відбувається зростання гемодинамічних показників - частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, хвилинного об'єму крові.

*Третій ступінь напруги* - надмірно виражена нервово-психічна напруга, яка супроводжується зниженням адаптованості, зокрема - дезорганізацією психічної діяльності, істотними відхиленнями в психомоториці, яскравому прояві відчуття загального і психічного дискомфорту.

*Четвертий ступінь напруги* - патологічна нервово-психічна напруга. Це патологічний стан, що супроводжується розвитком психосоматичних захворювань. При цьому, за думкою Т. О. Немчина, дезадаптивні варіанти психологічного реагування впливають не тільки на поведінку, але й безпосередньо на різні фізіологічні функції організму, викликаючи значні зміни в життєвих процесах.

Таким чином, другий ступінь напруги (за Т. О. Немчиним) є активізуючим, мобілізуючим фізіологічні і психічні резерви індивіда, а третій і, тим більше, четвертий ступінь напруги викликає виражений негативний ефект. Ось чому, такий параметр як інтенсивність нервово-психічної напруги, на наш погляд, є однією з ключових характеристик напруженої ситуації.

К.М. Гуревич [54] відзначає, що високий ступінь нервово-психічної напруги веде до таких негативних наслідків, як розгубленість, втрата

самовладання і т.п., а крайні ступені напруженості приводять до фактичного розпаду діяльності, самоусуненню людини від продовження роботи.

Схожій думки дотримується й Л.А. Пергаменщик [165], виділяючи такі ознаки стресової напруги як погіршення пам'яті, швидке виникнення відчуття втоми, соматичні болі, підвищена збудливість, втрата інтересу до роботи, втрата відчуття гумору й т. п. Як причини стресової напруги указуються: брак часу, недосипання, зловживання алкоголем і курінням, незадоволеність своєю роботою, конфлікти в сім'ї й т.д. Ми вважаємо, що цей список може бути значно розширений [215].

Структурно, стан нервово-психічної напруженості, є, на нашу думку, своєрідною вершиною піраміди, в основі якої може лежати один або декілька конкретніших психічних станів, таких як тривога, страх, паніка, невизначеність, збудження й т.д. Ці психічні стани є складовими частинами нервово-психічної напруженості, але в той же час, їх аналіз дозволяє одержати якнайповніше уявлення про суть конкретної напруженої ситуації, ступень її негативної дії на продуктивність і цілісність професійної діяльності, на психофізіологічний стан суб'єкта діяльності, а також виробляти найбільш ефективні методи корекції таких ситуацій.

Однією з первинних ознак психічної напруженості є *тривога*, що позначається як відчуття загрози, характер і (або) час виникнення якої не піддаються прогнозу (Ф.Б. Березін, 1988).

М.І. Конюхов [89, 90] визначає тривогу як психічний стан усвідомленого або неусвідомленого очікування дії стресора, фрустратора. Причому, тривожність відрізняється від стану страху, при якому емоції пов'язані з конкретною причиною або предметом, будучи, як правило, його попередником.

За теорією Спілберга, у поведінці людини присутні два види тривоги: базова й ситуативна. Перша є константою природженої характеристики організму, а друга залежить від конкретної ситуації і міняється відповідно до ступеня стресогенності навколишнього середовища [215].



Тривога, за інтенсивністю і тривалістю неадекватна ситуації, відзначає Ф.Б. Березін [19], перешкоджає формуванню адаптивної поведінки, приводить до порушення поведінкової інтеграції, до виникнення вторинних (усвідомлених або неусвідомлюваних) проявів, які разом з тривогою визначають психічний стан суб'єкта, а в разі розвитку клінічно виражених порушень психічної адаптації - картину цих порушень.

Ми також дотримуємося думки, що тривога лежить в основі будь-яких (адаптивних і неадаптивних) змін психічного стану і поведінки фахівця снайперської групі, обумовлених психологічним стресом.

Особливої уваги заслуговує сформульоване Ф.Б. Березіним [19] уявлення про існування так званого тривожного ряду:

*Відчуття внутрішньої напруженості* - елемент тривожного ряду, що відображає найменшу інтенсивність тривоги. Створюючи напруженість, настороженість, а при достатній вираженості - і обтяжливий душевний дискомфорт, це відчуття не має, у той же час, відтінку загрози, а служить сигналом вірогідного наближення важчих тривожних явищ.

*Гиперестезичні реакції* - при наростанні тривоги вони змінюють відчуття внутрішньої напруженості або приєднуються до нього. При прояві гиперестезичних реакцій раніше нейтральні стимули набувають значущості, привертають увагу, а при великій їх вираженості додають таким стимулам негативне емоційне забарвлення, що може лежати в основі недиференційованого реагування, що описується, зокрема, як дратівливість.

*Власне тривога* - центральний елемент даного ряду, який виявляється відчуттям невизначеної загрози, відчуттям неясної небезпеки (невмотивована, вільно плаваюча тривога). Характерна ознака тривоги - неможливість визначити характер загрози й передбачити час її виникнення (відсутність або бідність інформації, що дозволяє в необхідній мірі аналізувати ситуацію, неадекватність її логічної переробки, не усвідомлення чинників, що викликають тривогу в результаті включення психологічних захистів).

*Страх* – неусвідомлення причин тривоги, відсутність зв'язку її з певним об'єктом, неможливість конкретизувати загрозу, що відчувається, роблять неможливим і яку-небудь діяльність, направлену на запобігання або усунення загрози. Психологічна неприйнятність такої ситуації викликає зсув тривоги до тих або інших об'єктів. У результаті цього, невизначена загроза конкретизується. Небезпека зв'язується з вірогідністю настання конкретних обставин, з очікуванням зіткнення з об'єктами, які розцінюються як загрозові. Така конкретизована тривога є страхом.

*Відчуття невідворотності катастрофи, що насувається.* Страх при появі відчуття невідворотності катастрофи, що насувається, змінюється жахом перед неминучою й близькою загибеллю. Можливість виникнення відчуття невідворотності катастрофи, що насувається, залежить тільки від інтенсивності тривоги, а не від фабули передуючого страху. Невідвортною може представлятися навіть невизначена загроза.

*Тривожно-боязливе збудження.* Потреба в руховій розрядці при відчутті невідворотності катастрофи, що насувається, панічні пошуки допомоги, виявляються в тривожно-боязливому збудженні, яке є найбільш вираженим з розладів тривожного ряду. При тривожно-боязливому збудженні дезорганізація поведінки, що викликається тривогою, досягає максимуму, і можливість цілеспрямованої діяльності зникає.

Розглядаючи напружені ситуації в діяльності фахівців снайперських груп не можна обійти увагою **страх** - психічний стан, пов'язаний з вираженим проявом астенічних відчуттів - тривоги, занепокоєння й т. ін. у ситуаціях загрози біологічному або соціальному існуванню індивіда й направлене на джерело дійсної або уявної небезпеки.

А. Кемпінські [80] виділяє чотири групи ситуацій, що викликають установку страху:

- ✓ пов'язані з безпосередньою загрозою життю;
- ✓ пов'язані із соціальною загрозою;
- ✓ пов'язані з неможливістю здійснення власного вибору активності;

✓ пов'язані з порушенням існуючої системи взаємодії з навколишнім середовищем.

Отже, залежно від генезу, можна говорити про страх біологічний, соціальний, моральний і дезінтеграційний.

Страх дуже часто супроводжується інтенсивними проявами з боку показників фізіологічної реактивності, такими як тремтіння, прискорене дихання, сильне серцебиття. Крім того, страх оказує сильний вплив на перебіг психічних процесів. Спостерігається різке погіршення або загострення чутливості, нерозуміння суті того, що відбувається, погана усвідомленість сприйняття. Страх впливає на розумові процеси: у одних суб'єктів під впливом страху підвищується кмітливість, вони концентруються на пошуку виходу із ситуації, що склалася, у інших же, під впливом страху, спостерігається погіршення продуктивності мислення, уповільнення аферентаційних процесів, що виявляється в розгубленості, у відсутності якої-небудь логіки в словах і вчинках. Дуже часто знижується вольова діяльність, людина просто нездібна що-небудь зробити, їй важко примусити себе подолати цей стан («кролик перед удавом»). Мова в цьому стані часто плутана, голос тремтить. Страх і тривожність роблять величезний вплив на увагу. Як правило, увага розсіяна, дуже складно зосередитися або, навпаки, спостерігається звуження свідомості і, відповідно, увага концентрується тільки на конкретному об'єкті.

Розглядаючи феномен психічної напруженості, не можна не відзначити його відношення до значущих подій у житті фахівця снайперської групи, його прямий зв'язок з мотиваційною сферою особистості. Врахування ролі мотивів в структурі професійної діяльності і їх вплив на стан нервово-психічної напруженості дозволило Н.І. Наєнко [135; 136] виділити два домінуючі мотиви: мотив процесуальний і мотив самоствердження. Перший пов'язаний з проявом операційної напруженості, другий - з проявом емоційної напруженості. Процесуальний мотив має відношення до прояву функціональних можливостей людини і лежить в основі самого процесу діяльності. До мотиву самоствердження відносяться такі характеристики мотивації, як прагнення до

актуалізації своїх потенційних можливостей, потреба у визнанні, високій самооцінці, самоповазі і пошані інших. Було показано, що при домінуванні операційної напруженості відбувається найбільше зближення об'єктивного змісту діяльності з її суб'єктивним змістом, виявляється мобілізуючий вплив операційної напруженості на діяльність, а також збереження працездатності на стійкому рівні. Таким чином, відмітною особливістю операційної напруженості є єдність мотиву і мети діяльності, спрямованість мотиву на мету. Цього безпосереднього зв'язку немає при домінуванні емоційної напруженості, що характеризується розбіжністю цілі і мотиву діяльності, що породжує розбіжність між об'єктивним змістом діяльності і її особовим сенсом для суб'єкта.

На нашу думку, твердження про однозначну «шкоду» емоційної напруженості в структурі діяльності фахівця снайперської групи є грубою методологічною помилкою. Ми вважаємо, що мова повинна йти про раціональне співвідношення між інтенсивністю операційної й емоційної складової нервово-психічної напруженості. З одного боку, виключити емоційний компонент зі структури діяльності не представляється можливим, з іншого - мотив самоствердження несе могутнє позитивне навантаження: прагнення до самоактуалізації, досягнення нових вершин професійної майстерності й т.д. Тому доцільно вести мову про оптимальний рівень емоційної напруженості в структурі діяльності фахівця снайперської групи. На наш погляд, стабілізація такого рівня можлива в процесі пізнання ситуації за наявності досвіду діяльності, необхідних навичків, умінь і знань. А сама можливість управління емоційним компонентом нервово-психічної напруженості в процесі здійснення професійної діяльності в напруженій ситуації відноситься до акмеологічних інваріантів снайперського професіоналізму.

Об'єктивний і суб'єктивний зміст напруженої ситуації мають тісний взаємозв'язок і не можуть розглядатися у відриві один від одного. Навіть саме поняття рівня нервово-психічної напруженості є в значній мірі суб'єктивним.

Це підтверджується при розгляді рівня нервово-психічної напруженості, викликаного дією напруженої ситуації в різних суб'єктів професійної діяльності [215]. Абсолютно очевидно, що людина, яка має багатий професійний досвід діяльності в напружених ситуаціях виходить з таких ситуацій з мінімальними витратами, а діяльність її найбільш продуктивна.

Для етапу очікування початку виконання завдання характерною є дія чинника невизначеності. Фахівець снайперської групі не володіє достатньою інформацією про час початку виконання завдання, про суть завдання, про терміни виконання і про специфічні особливості завдання. При цьому він знаходиться в стані психологічної готовності до діяльності. *Психологічна готовність до діяльності* є компонентом внутрішньої психологічної структури особистості і розглядається як сукупність мотиваційної, когнітивної, емоційно-вольової і операціональної складових.

*Мотиваційна складова* детермінується потребою успішного виконання поставленого завдання.

*Когнітивна складова* включає усвідомлення значущості завдання, розуміння суті і знання засобів досягнення мети, розуміння своїх обов'язків, прогноз ситуативних змін.

Відчуття відповідальності за покладене завдання, упевненість в досягненні значущих результатів, здатність мобілізувати сили і зосередитися на завданні, подолання страху і позитивний емоційний настрій визначаються *емоційно-вольовою складовою*.

*Операціональна складова* передбачає володіння професійними знаннями, навичками й уміннями, необхідними для успішного виконання завдання, наявний досвід професійної діяльності, здатність прораховувати можливі шляхи розвитку ситуації і володіння способами і методами управління ситуацією.

Такі чинники як діяльність в умовах гострого дефіциту часу, вірогідність виникнення аварійних ситуацій, висока психологічна «ціна» рішень, що ухвалюються, і висока значущість результатів діяльності, невизначеність,

загроза здоров'ю, конфіденційність, авторитарність керівництва впливають, як правило, впродовж усього процесу виконання фахівцями снайперської групи бойового завдання.

Дія цих чинників характеризується підвищенням тривожності, відверненням частини психологічного ресурсу на подолання негативних емоційних переживань, зміненням сприйняттям часу. Здатність фахівця снайперської групи успішно здійснювати діяльність в умовах дії таких чинників визначається стійкістю діяльності, яка за своєю природою нерозривно пов'язана з психологічною готовністю.

Професійна та функціональна надійність фахівців снайперських груп спеціальних підрозділів МВС України набуває особливого змісту при розгляді специфічних особливостей їх діяльності. До таких особливостей відносяться:

- ✓ широка професійна зона діяльності, що вимагає від снайпера знань і умінь в суміжних областях діяльності (широкий спектр професійних знань і умінь);
- ✓ здатність орієнтуватися в складних ситуаціях;
- ✓ уміння ухвалювати швидкі, але правильні рішення;
- ✓ здібність до аналізу ситуації, уміння користуватися асоціативними методами пошуку рішень, заснованими на попередньому досвіді діяльності;
- ✓ уміння адекватно сприймати ситуацію, контролювати свої психічні стани, швидко адаптуватися до умов діяльності і т. ін.

Варто відзначити важливість володіння фахівцями снайперських груп асоціативними методами пошуку рішення, тобто здатністю проекції, перенесення минулого досвіду діяльності на поточну ситуацію, що дозволяє знаходити нові нестандартні й ефективні рішення. З одного боку, асоціативні методи дозволяють економити час пошуку рішення, з іншого - передбачають наявність досвіду діяльності і його актуалізацію у вирішенні конкретної задачі.

Уміння адекватно сприймати ситуацію, адаптуватися до неї і здібність до саморегуляції психічних станів є важливими компонентами професійної та функціональної надійності фахівців снайперських груп. Вони забезпечують

стан психічного гомеостазу, що дозволяє істотно знизити рівень емоційної напруженості і тривожності, і тим самим забезпечити раціональне використання психічного ресурсу, понизити порушення адекватності фізіологічних і поведінкових реакцій.

Професійна та функціональна надійність фахівців снайперських груп в умовах їх безпосереднього бойового використання знаходиться в прямій залежності і від сформованої в працівника міліції системи ціннісних ідеалів, що включає два основні компоненти: духовні цінності і матеріальні цінності. М.Ф.Секач справедливо відзначає, що система переконань, віра у обрані вічні ідеали, цілі, які роблять сенс нашого життя невичерпним, незалежно від того, яких успіхів ми досягли або яке горе пережили, - це і є психічна стійкість [194; 195].

Таким чином, розглянувши основні типи напружених ситуацій і супутні їм психічні стани фахівців снайперських груп спеціальних підрозділів МВС України можна зробити наступні висновки:

- ✓ виникнення напружених ситуацій нерозривно пов'язане із станом нервово-психічної напруженості, який, в свою чергу є похідним від таких психічних станів як тривожність, страх, паніка, збудження, невизначеність і т.п.;
- ✓ особливе місце в успішності виходу з напруженої ситуації займають такі характеристики суб'єкта професійної діяльності як: рівень нервово-психічної стійкості; ступінь його готовності до діяльності; рівень професіоналізму;
- ✓ напружена ситуація ускладнює особливі умови професійної діяльності, переміщаючи їх до межі з екстремальними, хоча саме визначення класу умов діяльності для фахівців спеціального підрозділу МВС України є в значній мірі суб'єктивним;
- ✓ негативні психічні стани суб'єкта діяльності, що викликаються напруженими ситуаціями, є в більшості своїй зворотними, тобто такими, що піддаються психологічній корекції.

### **5.3. Специфіка психологічної роботи в умовах підготовки, проведення спеціальної операції та по її завершенню**

Психологічна робота повинна стати невід'ємною складовою всебічного забезпечення виконання особовим складом спеціальних підрозділів МВС України задач в умовах їх безпосереднього бойового використання. Вона націлюється на формування, підтримку і відновлення психічних якостей і станів особового складу, необхідних для ефективного вирішення ними складних оперативно-бойових завдань.

На рівні сучасних уявлень, психологічна робота в умовах проведення спеціальної операції повинна включати аналіз, прогнозування і психологічний вплив, що здійснюються на всіх етапах діяльності особового складу (від "входу" до "виходу"), на різноманітних її рівнях (діяльність окремого працівника міліції, групи, спецпідрозділу в цілому), з урахуванням специфіки функціонування як свідомої, так і несвідомої сфер людської психіки та бути націлена, у кінцевому рахунку, на підтримання високої професійної та функціональної надійності кожного фахівця.

В основі оцінки професійної надійності різноманітних фахівців спеціальних підрозділів МВС України в ході їх безпосереднього бойового використання повинен стояти поведінковий варіант дезадаптації. Варіанти психічної дезадаптації бійців спецпідрозділу можна умовно розподілити в такий спосіб:

**А. Тривожно-астенічний варіант.** Такий фахівець погано переносить психічні перевантаження, даючи реакції відходу із ситуації з елементами витиснення негативних моментів зовнішнього впливу, уникання труднощів і задач, які несвідомо відчуються нездійсненими. Такі правоохоронці, через нерішучість, багаторазово перевіряють ще раз правильність розуміння наказу або отриманої інформації, іноді гіперкомпенсаторно, з перебільшеною впевненістю і переконаністю кидаються виконувати доручення, проте цілеспрямованість і результативність швидко нівелюються у них і замінюються



тривожною непевністю, хоча працездатність довгостроково залишається в межах майже звичайної особистісної норми.

Уже в перший період адаптації до особливих умов оперативно-службової діяльності порушується сон, апетит, знижується настрій, виявляються явища дратівливої слабкості, слабшає концентрація уваги, спроможність до продуктивної діяльності.

Одним з істотних компонентів особливостей даного варіанту є виражена фіксація на власному здоров'ї із частковим відходом від дійсності і прикриттям скаргами соматичного плану. При несподіваних і інтенсивних емоційно-стресових впливах можуть виникати різкі декомпенсації невротичного характеру.

Використання осіб даного варіанту на посаді снайпера недоцільна через можливість виникнення реакції розгубленості в гострих моментах складної оперативно-бойової ситуації.

**Б. Ригідно-агресивний варіант.** Цей варіант, незважаючи на однорідність характерологічних рис, ми розділили на дві частини та умовно назвали їх «успішні» і «неуспішні».

«Успішні» - це активні, цілеспрямовані, упевнені в собі бійці спеціального підрозділу з гіпертрофованим почуттям власної гідності. Надзвичайно напористі, ригідні, у своїх домаганнях не щадять ні себе, ні інших, через що часто конфліктні в колективі. Генералізовано агресивні, ворожі, всі інтереси підкоряють досягненню якійсь особистій цілі. Мають різко виражені лідерські тенденції, не рахуються із чужою думкою без оглядки на можливість негативних наслідків. Це авторитарні, рішучі, але найчастіше жорсткі, домінуючі в спецпідрозділах бійці. Їхні дії в складній оперативно-службовій обстановці звичайно успішні, грамотні, проте легко можуть виходити за межі отриманого наказу і заходів необхідного фізичного впливу.

«Неуспішні» працівники насамперед відрізняються нереалізованістю згаданих тенденцій, і відповідною фрустрацією, яка виявляється в системі негатива до усього, що відбувається, ворожістю і злостивістю до

навколишнього, відчуттям власного позбавлення і неоціненності. Вони вперті, мстиві, нетоваристські, проте, при цьому, легко утягуються у внутрішньогрупові конфлікти.

Психологічний захист у них нерідко відбувається за психосоматичним типом. Активність, "службова старанність", як правило, невисокі, що довгостроково утримує їх від бурхливих внутрішньоколективних конфліктів на фізичному рівні.

У складній оперативно-службовій обстановці також помірковано активні, рахуючи себе людьми "цінними" і заслуженими. Не ігноруючи наказу командира демонстративно, можуть проявити пасивну непокору.

**В. Істеро-експресивний варіант.** Діяльні, активні, демонстративні, "киплять енергією", невгомні, поверхневі, малопродуктивні, легко відволікаємі. Основна ціль поведінки - привернути увагу навколишніх, здаватися досвідченими, "стріляними". Легко вступають у дрібні конфлікти в колективі.

У складній оперативно-службовій ситуації в таких працівників нерідко виникають стани від "бойової екзальтації" до неадекватної ажитованості. У вогневому контакті поведінка малопередбачувана, можливо невиконання наказу не тільки в силу прагнення виглядати "суворіше", але й внаслідок істероформного звуження сприйняття. У цілому працездатність невисока через особливості інфантильного мислення й афективної логіки.

Особи цієї групи нерідко стають ініціаторами внутрішньогрупових конфліктів і різноманітних порушень дисципліни.

**Г. Псевдоініціативний варіант.** Зовнішньо активні, рухливі, діяльні, підкреслено бадьорі, оптимістичні, фон настрою піднесений, проте за зовнішньою фасадною "позою" відчувається тривожність, напруженість, яка посилено придушується і заміщається безтурботністю і невгамовністю. З приводу і без приводу згадують події минулих "бойових" задач, оцінюючи нинішні події як значно більш спокійні і безпечні. У той же час, цілеспрямована активність знижена, здатність до планування продуктивних дій і ефективної

діяльності невисокі. При найменших невдачах знижується самооцінка, виникає відчуття недостатності власних можливостей.

У бойових контактах можуть виявляти нерішучість, сповільненість у діях, відсутність ініціативи, потребу в постійних указівках.

Залучення їх до виконання самостійних завдань недоцільне й чревате негативними наслідками.

**Д. Соціально-девіантний варіант.** Активні, рішучі, ризиковані, сміливі, мужні, відчайдушні. Проте, у більшості випадків, ще до участі у виконанні задач в умовах підвищеного впливу стрес-чинників оперативно-службової діяльності, виявляють схильність до соціально-девіантної поведінки, що може позначатися у вжитку спиртних напоїв, зайвому прагненні до застосування фізичної сили, у перевищенні повноважень, непокорі вищестоящому начальству й т.п. Легко дають реакцію опозиції з агресивністю, зовнішньоозвинувачувальними формами поведінки, різко негативною оцінкою діяльності навколишніх.

У складній оперативно-службовій ситуації нерідко обговорюють накази, вступають у дебати з командирами (начальниками), легковажно користуються зброєю, схильні до демонстрації фізичної сили. Вкрай ненадійні в дисциплінарному плані, особливо в період тимчасової бездіяльності.

При проведенні спецоперації добре діють тільки в умовах, що потребують особистої ініціативи, сміливості, рішучості, наступального характеру дій.

**Е. Депресивно-тривожний варіант.** У цій групі на фоні загальної втоми, млявості, втрати колишньої енергії й активності виступають прояви зниженого фону настрою з песимістичними судженнями, періодичною тривогою, занепокоєнням. Причому, найчастіше, такі працівники щиро не зв'язують їх із побоюваннями за власне життя й у більшості випадків пред'являють значну кількість загальносоматичних скарг. Ефективність виконання службових обов'язків знаходиться на низькому рівні. Бажано "розчиняти" їх при виконанні складних оперативно-службових завдань серед активних, ініціативних і

відповідальних правоохоронців. Останні найчастіше опікають таких товаришів по службі.

У силу підвищеної чутливістю в сприйнятті й гіпертрофованій оцінці небезпеки, при скороченні емоційних контактів із товаришами по службі й ослабленні опіки, вони спроможні на неадекватні, невиправдані дії в скрутній оперативно-бойовій ситуації

Як спосіб діяльності, психологічна робота в умовах проведення спеціальної операції повинна включати два взаємопов'язаних методи: ***психологічне проектування й психологічну корекцію***. Проектування полягає в прогнозуванні психологічного змісту ситуацій майбутньої діяльності і закладанні в них психологічних умов, що забезпечують оптимальне вирішення складних оперативно-службових та оперативно-бойових завдань. Іншими словами, психологічне проектування припускає виявлення всієї сукупності чинників, що будуть в тій або іншій мірі визначати настанови, мотиви, психічні стани, активність особового складу спецпідрозділу в майбутній ризиконебезпечній діяльності і побудову адекватних їм психодіагностичних, психопрофілактичних і психокорекційних програм роботи з людьми.

Виявлення психологічного змісту ризиконебезпечних ситуацій майбутньої діяльності дозволяє з більшою або меншою впевненістю припустити:

- а) які працівники міліції потрібні для її виконання (їхні психологічні якості, психофізіологічні характеристики й ін.);
- б) до вирішення яких завдань їх потрібно готувати (які професійно важливі якості розвивати);
- в) як нейтралізувати або оптимізувати умови, у яких буде здійснюватися діяльність.

На цій основі проводяться: психологічний добір особового складу спеціального підрозділу; їхній доцільний розподіл за групами (штурмова, снайперська та ін.) з обов'язковим урахуванням психологічної сумісності; психологічна підготовка до дій у конкретних соціально-психологічних,

природно-географічних, погодно-кліматичних та інших умовах.

Крім того, при організації роботи керівного складу, практичного психолога підрозділу щодо психологічного проектування майбутніх умов проведення спеціальної операції, необхідно враховувати найбільш типові психічні реакції, які спостерігаються в поведінці особового складу спецпідрозділу на різноманітних етапах їх бойового використання.

Так, *при очікуванні початку проведення спецоперації ("стан тривожного очікування")*, найбільш типовими психічними реакціями в поведінці особового складу спецпідрозділу є: зайва балакучість, підвищений тембр, глибока стурбованість, часте паління, прагнення швидше розпочати проведення спецоперації, відчувається напруженість, очікування чогось важкого, небезпечного, увага послаблена й важко зосереджується на чомусь, думки плутані, ідуть нескінченним потоком, настрій динамічний і може, як правило, переходити з неприємно-томливого в весело-піднесений, зниження самокритичності, метушливість, конфліктність, упертість. Серед психофізіологічних показників відзначається підвищена частота дихання (до 30 вдихів і видихів при нормі 18), пульсу (до 125) і температура тіла (може підійматися до 39°), почуття спраги, кидання в піт, тремтіння рук і ніг, на щоках - плямистий рум'янець, можливі розлади функції кишечника.

*У ході безпосереднього проведення спецоперації* витривалість особового складу спецпідрозділу багато в чому визначатиметься характером оперативно-бойової дії. Вирішення "наступальних" завдань асоціюється із силою, волею і перевагою сторони, що їх уживає, викликає бойове збудження, душевний підйом, азарт, придушує страх, вагання, мобілізує волю.

Найбільш складним, кульмінаційним моментом є вихід із засади, що проводиться в особливому нервовому стані, який практично можливо назвати "шоком". Під цим ми розуміємо не повну виключеність, втрату чутливості, а деяке почуття, схоже на сп'яніння, яке повністю поглинає всі почуття людини. Це почуття швидкоплинне, його не можна ані продовжити, ані відтворити по частинах. У цьому стані працівник міліції діє без чіткого контролю свідомості,

незважаючи на те, що момент виходу з укриття і вступу у контакт зі злочинцями багаторазово обмірковується у свідомості, що зумовлює його істотне звуження і зосередження на одному-двох об'єктах професійного інтересу.

Стресовий стан досягає вершини в той момент, коли приймається рішення покинути укриття. У цей період бійці спецпідрозділу потребують додаткових спонук. І тут важливе значення мають не тільки емоційно і морально забарвлений заклик, бойовий клич, приклад товаришів по службі, але й уміння правоохоронця виконати прийоми екстреної вольової мобілізації, психічного саморегулювання. У цей період особливе значення мають авторитет, особистий приклад і психічна підтримка командира, досвідчених психічно стійких бійців спецпідрозділу.

Особливу увагу керівникам слід приділити тому, щоб у випадку успішності операції в особового складу не виник стан ейфорії, недооцінка можливостей злочинних угруповань, зниження пильності й бойової настороженості.

***При проведенні “оборонювальної” фази спецоперації (недопущення групових порушень громадського порядку, проведення переговорів з терористами щодо звільнення заручників та т. ін.) значний відсоток особового складу спецпідрозділів, задіяних у спецоперації, суб'єктивно переживає почуття втрати ініціативи і неспроможності начальників віддати наказ на початок спецоперації. Може розвиватися пригнічений стан, нездорові настрої, зростати схильність до чуток.***

В емоційному відношенні “оборонювальні” завдання відрізняються тим, що пропорційно їхній тривалості зростає невпевненість залучених до спецоперації підрозділів у своїх бойових можливостях, розвивається відчуття безвихідності. Робота механізмів каузальної атрибуції призводить до того, що відповідальність за невдачу найчастіше покладається на командирів і начальників. Це супроводжується зниженням авторитету керівників, що ще більше посилює невпевненість в можливості сприятливої зміни ситуації, сприяє

розвитку загальної пригніченості, дратівливості, песимізму. Створюються умови для підвищення ефективності психологічних диверсій злочинних угруповань терористичної спрямованості, циркуляції панічних чуток і настроїв. Може розвиватися почуття вини перед цивільним населенням.

Важливе значення для формування стійкості, витривалості грає глибоке роз'яснення мети проведення “оборонювальної” спецоперації, завдань груп і кожного працівника міліції.

Значних труднощів зазнає психіка особового складу спецпідрозділів МВС *у ході проведення спецоперації вночі*. Із-за недостатньої освітленості відбувається зміщення в зоровому сприйнятті об'єктів і фону, форми, колірної характеристики місцевості, зникнення з поля зору багатьох об'єктів. Недолік інформації призводить до зростання напруженості, збільшення або навпаки зниження небезпеки, до невірному прийняттю рішення. Загалом картина оперативно-службового завдання уявляється працівнику міліції більш жахливою. Із-за незвичайної яскравості спалахів можливе часткове або повне засліплення з подальшою тривалою адаптацією зору. Порушення зорового зв'язку з товаришами по службі сприяє підвищенню почуття самотності, зниженню згуртованості. Зміна колірних характеристик викликає негативні емоційні реакції, ілюзії в оцінці реальності. Джерела світла і звуку здаються ближче, ніж удень (наприклад, розмова чутна на відстані 10-25 метрів; звук машин, що рухаються, - на відстані від 100 до 600 метрів; звук пострілу - 3-4 кілометри; сигарета, що горить, є видимою на відстані - 350-400 метрів).

Цікаві перетворення здійснюються в сфері сенсорної переорієнтації. Те, що удень сприймалося нормально, вночі викривляється: будь-який шерех сприймається як поява злочинця. У результаті неадекватність слухового і зорового сприймання призводить до невпевненості, розгубленості, нерішучості, пасивності, а часом і до помилкових дій аж до відкриття вогню з табельної зброї без дозволу керівника спецоперації.

*Корекція як компонент психологічної роботи* в умовах проведення спеціальної операції припускає виявлення, оцінку і зміну психологічних умов

уже здійснюваної діяльності. При цьому припускається, що в керівної ланки, практичного психолога спецпідрозділу є в наявності немов би еталон норми, модель оптимальних психологічних умов для конкретного виду дій особового складу. Виявивши відхилення в поведінці і психологічних станах особового складу від норми, офіцер-керівник або практичний психолог спецпідрозділу повинен здійснити їхню корекцію.

Досвід психологічної роботи в надзвичайних ситуаціях оперативно-службової діяльності показує, що корекції піддаються: система настанов і мотивів; психічні стани окремих працівників міліції; стан психічного здоров'я людей; відносини між ними та ін.

Корекція здійснюється за двома напрямками:

- а) оптимізація зовнішніх умов діяльності (попередження і нейтралізація психологічного впливу злочинців на особовий склад; раціоналізація режиму діяльності і т. п.);
- б) психологічна допомога працівникам міліції в подоланні психотравмуючих чинників ризиконебезпечної обстановки (психологічна підтримка і реабілітація).

Виходячи зі сказаного, **загальна технологічна схема психологічної роботи** із забезпечення високої ефективності виконання конкретного завдання в умовах проведення спеціальної операції включає такі елементи:

- ✓ прогнозування психологічного змісту умов майбутньої діяльності, виявлення її вимог до психофізіологічних, психологічних і соціально-психологічних якостей особового складу спеціального підрозділу МВС України;
- ✓ психологічний добір працівників міліції, здатних освоїти й виконати дану діяльність (див. додаток Л);
- ✓ розподіл особового складу за групами з урахуванням їхньої психологічної сумісності, рівня професійної підготовленості;
- ✓ психологічна підготовка особового складу спеціального підрозділу МВС України до виконання задач в умовах їх безпосереднього бойового



використання;

- ✓ психологічна допомога працівникам міліції в подоланні психотравмуючих чинників надзвичайних ситуацій та особливих умов оперативно-службової та службово-бойової діяльності, психологічна реабілітація осіб, що отримали бойову психічну травму;
- ✓ соціально-психологічна реадаптація, "безкризове" повернення учасників ризиконебезпечних дій у систему зв'язків і відносин "звичайної" оперативно-службової діяльності.

**Оптимізація зовнішніх умов виконання ризиконебезпечних завдань здійснюється** здебільшого методами організаторської, інформаційно-виховної, соціально-правової роботи й ін. Завдання психологічної роботи тут бачиться в наданні об'єктивного зворотного зв'язку ефективності вживаних у цьому напрямку заходів, характері їхнього впливу на психічні стани, мотивацію і підпорядкування персоналу ОВС органам управління. У залежності від вхідних умов і психологічних параметрів діяльності, окремі з перерахованих елементів можуть не затребуватися й, отже, пропускатися в роботі.

Реалізація кожного елемента психологічної роботи здійснюється шляхом тієї або іншої техніки - сукупності об'єднаних єдиним задумом, взаємоузгоджених методів і засобів.

Досвід показує, що як би добре не був підготовлений особовий склад спеціального підрозділу МВС України, яким би вмілим не було керівництво їхніми діями, працівники міліції нерідко не витримують тих психологічних навантажень, яким піддаються в умовах їх безпосереднього бойового використання. Масштаби втрат внаслідок дії психотравмуючих чинників надзвичайних ситуацій та особливих умов діяльності величезні і часом можуть перевищувати обсяг їхніх фізичних втрат [215].

По суті, весь особовий склад спецпідрозділу, що піддається впливу стрес-чинників ризиконебезпечної ситуації, потребує психологічної допомоги. Під **психологічною допомогою (самодопомогою)** ми розуміємо комплекс психологічних, організаційних, медичних заходів, спрямованих на забезпечення

успішного подолання особовим складом спецпідрозділу психотравмуючих обставин надзвичайної ситуації, збереження боєздатності і попередження розвитку в них посттравматичних стресових розладів. Психологічна допомога включає в себе психологічну підтримку й психологічну реабілітацію.

**Психологічна підтримка** спрямовується на актуалізацію наявних і створення додаткових психологічних ресурсів, що забезпечують активні дії особового складу в ході проведення спеціальної операції. Психологічна підтримка надається в профілактичному плані з метою попередження розвитку негативних психічних явищ усім працівникам міліції, а як засіб психологічної корекції застосовується по відношенню до осіб із симптомами непатологічних і патологічних психогенних реакцій.

Наш досвід роботи в Збройних Силах та органах внутрішніх справ, дозволяє виділити основні способи психологічної підтримки: комунікативні, організаційні та аутогенні.

Комунікативні способи психологічної підтримки:

- ✓ вербальні (словесні, мовні) - доведення до персоналу ОВС мобілізуючої інформації: переконання типу: "Ми справлялись і не з такими завданнями, впораємося і з цим"; навіювання типу: "Ти впораєшся з цим!"; підкріплення типу: "Молодець!", "Орел!", "Герой!"; психологічне зараження настроєм типу: "Мужики ми чи ні?"; жарти, накази, загрози й інше;
- ✓ візуальні - контакт очима, схвальна пантоміміка й інше;
- ✓ тактильні - дотики, потискання руки, поплескування по плечу, "стенання" й інші;
- ✓ емоційні - знаходження поруч у тяжку хвилину, співчуття, дружня посмішка й інші;
- ✓ діяльнісні - особистий приклад активних і рішучих дій, підтримка діями і вогнем, причащання сигаретою, водою й т. п.

Організаційні способи психологічної підтримки:

- ✓ припинення або послаблення інтенсивності дії психотравмуючих чинників надзвичайної ситуації (виведення працівника міліції в безпечне місце;

ліквідація або блокування джерел травматизації й т. п.);

✓ попередження контактів персоналу ОВС з особами, що піддалися деморалізації;

✓ тверде управління діями підлеглих, порушення чітких завдань на продовження бойових дій типу: "Петров! Злочинці праворуч, за палаючим автобусом. Знищити!" Або: "Петров! Подивися на Сидорова. Він робить правильно. Роби як Сидоров!";

✓ організація доцільного чергування напруженої діяльності, відпочинку, сну, вчасного прийому їжі й т. п.

*Аутогенні способи психологічної підтримки (самодопомога)* при їхньому якісному засвоєнні є найбільш ефективним засобом регулювання психічної діяльності. Надзвичайна ситуація, якою по суті і є спеціальна операція, пред'являє до методів психічного саморегулювання жорсткі вимоги. По-перше, вони повинні бути ефективними, тобто в стислий термін (3-5 хв.) давати відчутний результат. По-друге, вони не повинні мати побічних ефектів (млявість, розслабленість, зниження уваги або, навпаки, підвищення психічної напруги). За нашою думкою, таким вимогам відповідають способи саморегулювання, побудовані на основі дії механізмів взаємозв'язку типів дихання, тонуусу скелетних м'язів і станів нервової й психічної систем людини (див. додаток Д).

У випадку більш важких психічних розладів (висловленого невротичного або психотичного характеру) виникає необхідність в проведенні так названої *«психологічної реабілітації»* - комплексу заходів, що організується з метою відновлення психічних і фізичних ресурсів особового складу спеціального підрозділу МВС України. Проте вживання цього терміну є, на наш погляд, не зовсім правомірним і скоріше відповідає перекладу з латинської мови слова "реабілітація" (відновлення), ніж відображає завдання і зміст здійснюваних заходів. На нашу думку, у цій ситуації треба говорити про **психологічне забезпечення відновлювального періоду** діяльності особового складу спеціального підрозділу, що повинне включати до себе:

1. *Психологічне інформування* персоналу ОВС про можливі негативні психологічні наслідки оперативно-бойової діяльності в умовах проведення спеціальної операції та шляхи їхнього подолання.
2. *Діагностику психічного стану* персоналу ОВС, що складають групу ризику (ті, хто виконували найбільш складні й стресогенні завдання; переживали раніше психологічні проблеми; мають складне становище в родині; уперше брали участь у виконанні спеціальних завдань; припустилися в ході реалізації завдань серйозних помилок; виявилися ізольованими в системі спілкування групи (команди) у зв'язку з індивідуально–психологічними особливостями та ін.).
3. *Психологічне консультування* працівників міліції з питань, що виникли в зв'язку з пережитими ними психологічними труднощами відновлювального періоду.
4. *Психологічну й соціально-психологічну підтримку* особам, які переживають труднощі відновлювального періоду.
5. *Використання спеціалізованих психологічних методів*, спрямованих на прискорення відновлювальних процесів (психофізичний тренінг, гетеротренінг саморегулювання, групи інтенсивного спілкування й т.п.).

З ким же повинна проводитися психологічна реабілітація й у чому її відмінність від інших видів психологічної допомоги? Відповідь на це питання пов'язане з визначенням того, як відбувається в людини відновлювальний процес. Якщо під час відновлювального періоду психологічні труднощі не виникають, а ті, що виникли, достатньо ефективно переборюються людиною самостійно, то психологічна допомога буде носити психопрофілактичний характер і виражатися в психологічному інформуванні, консультуванні, психологічній і соціально-психологічній підтримці працівника міліції та членів його сім'ї, використанні спеціалізованих психологічних методів, що прискорюють відновлення, а при необхідності - супроводжуватися проведенням превентивної психодіагностики.

При виникненні в міліціонера спецпідрозділу відхилень від нормального процесу відновлення з ним повинна проводитися психокорекційна робота, а при вияві стійких психологічних труднощів - надаватись психотерапевтична допомога. Ці дві форми психологічної допомоги так само, як і перераховані вище, можуть здійснюватися підготовленим психологом у взаємодії з медичним персоналом. Крім того, у всіх зазначених вище випадках суб'єктом відновлювального процесу залишається сам борець спеціального підрозділу.

На відміну від зазначених вище форм психологічної допомоги, психологічна реабілітація повинна здійснюватися в тих випадках, коли відновлювальний процес можливий тільки за участю спеціалістів. Вона являє собою процес організованого психологічного впливу, спрямованого на відновлення такого стану психічного здоров'я працівників міліції, що дозволяє достатньо ефективно вирішувати оперативно-службові і службово-бойові завдання.

У традиційному варіанті психологічна реабілітація є складовою частиною медико-психологічної реабілітації і повинна проводитися з особовим складом, який проходить лікування у зв'язку з пораненнями, контузіїями, травмами, опіками, психічними розладами. У деяких випадках медико-психологічна реабілітація може доповнюватися фаховою й соціальною реабілітацією.

У нетрадиційному варіанті психологічна реабілітація являє собою вид психологічної допомоги, що надається персоналу ОВС, який переживає або гострі реакції на актуальний стрес, або загострення відстрочених негативних психологічних наслідків, відстрочених реакцій і відстрочених розладів, обумовлених раніше пережитим стресом, що травмує психічно. Очевидно, що і при другому варіанті психолог спецпідрозділу повинен тісно взаємодіяти з медиками, а міліціонер на час реабілітації звільнятися від виконання оперативно-службових завдань і знаходитись або в стаціонарних умовах медичних закладів, або в реабілітаційному відділенні госпіталю або санаторії.

У другому варіанті психологічна реабілітація є центральною ланкою реабілітаційного процесу і доповнюється або медичною реабілітацією, або

тільки визначеною медичною допомогою. За наявності відповідних умов, у медичному закладі може здійснюватися неспецифічна психологічна реабілітація, що може починатися і закінчуватися в умовах закладу або бути першим етапом наступної, спеціалізованої психологічної реабілітації в умовах госпіталю або санаторію.

Неспецифічність або специфічність психологічної реабілітації повинна визначатися складністю наявних у людини психологічних проблем і ступенем спеціалізації засобів психологічного впливу, необхідних психологові спецпідрозділу для вирішення завдань психологічної реабілітації.

Заходи психологічної корекції та психологічної реабілітації, спрямовані на збереження моральних цінностей і адекватного сприйняття соціальної дійсності, формування установки на самостійне вирішення проблем, необхідно починати якомога раніше й продовжувати до повного відновлення в постраждалих здатностей до соціально-психологічної адаптації.

Методика психологічного забезпечення відновлювального періоду діяльності особового складу спеціального підрозділу МВС України може включати наступні етапи.

### ***Етап 1. Діагностика.***

Планові медико-психологічні огляди особового складу спецпідрозділу необхідно проводити: відразу після участі в спеціальній операції, через 6 місяців і через 1 рік.

Окрім базових методик, для діагностики бажано використовувати методики Котенева, Люшера, Басса-Дарки і "Неіснуюча тварина". За наслідками проведених оглядів особовий склад спецпідрозділу розподіляється на три групи:

- ✓ повністю адаптовані міліціонери без істотних відхилень психофізичного стану, зі збереженою соціальною адаптацією і працездатністю;
- ✓ частково адаптовані міліціонери, що мають функціональні поруб'язні (між нормою і патологією) відхилення психофізичного

стану, утруднення соціальної адаптації й істотне зниження працездатності;

✓ дезадаптовані міліціонери, що мають втрату працездатності, психічні і психосоматичні захворювання.

По мірі проведення оглядів, особовий склад спецпідрозділу переводиться в ту групу, яка відповідає їх станом на момент останнього огляду.

Після огляду проводяться психореабілітаційні заходи відповідно до розробленої реабілітаційної програми. Відомості про приналежність того або іншого працівника міліції до однієї з груп є професійною таємницею психолога і повідомляються керівництву підрозділу тільки у разі крайньої службової необхідності в мінімально-необхідному об'ємі.

### ***Етап 2. Реабілітація особового складу після участі в спецоперації.***

Заходи щодо психологічної реабілітації проводяться за програмою цієї групи, до якої віднесений конкретний працівник міліції. При цьому, в обов'язковому порядку треба враховувати індивідуальні особливості кожного бійця спецпідрозділу МВС України.

Для роботи з особовим складом спецпідрозділу ми рекомендуємо наступні методики:

✓ індивідуальне психологічне консультування, у ході якого використовується техніка НЛП (рефреймінг, робота з лінією часу, зі шкалою цінностей), окорухова десенсибілізація, сугестивні методики, раціональна психокорекція, масаж і самомасаж, навчання навичкам саморегуляції і релаксації (аутогенне тренування, дихальні вправи), індивідуальні дихальні сесії;

✓ групові методи психологічної корекції: дебрифінг, динамічна група, групові сугестивні методики (гетеротренінг), перегляд стрес - фільмів (для знецінення особистого травматичного досвіду), групові дихальні сесії, тілесно-орієнтовані тренінги, направлені на "розрив м'язового панциру";

✓ проведення сімейного психологічного консультування (практика показує, що найбільш ефективними є заняття, що проводяться спільно з дружинами і

дітьми працівників міліції). Особливо ефективні – тілесно-орієнтована психотерапія, динамічні медитації.

### ***Етап 3. Робота з особовим складом по групах.***

Особовий склад, який приймав участь в проведенні спеціальної операції, психологом спецпідрозділу розподіляється на наступні групи:

***А) Повністю адаптовані працівники міліції.*** Робота з ними обмежується профілактичними заходами. З такими працівниками міліції проводиться профілактична бесіда, де повідомляється, яку допомогу і в яких ситуаціях вони можуть одержати у практичного психолога спецпідрозділу. Водночас, проводиться візуальна діагностика поточного стану працівника міліції і фіксуються наявні скарги. Обов'язково з'ясовується сприйняття працівником міліції морально-психологічного клімату в підрозділі і в сім'ї.

Психокорекційна робота проводиться по мірі звернення працівника міліції або для вирішення чи попередження кризових ситуацій навколо нього.

Повторний огляд психолог проводить через півроку, навіть якщо на момент останнього обстеження не було скарг або яких-небудь відхилень від норми.

***Б) Частково адаптовані працівники міліції*** (окрім випадків індивідуального звернення правоохоронця або виникнення непередбачених кризових ситуацій у колективі).

Психокорекційна робота з працівниками міліції даної групи включає:

- ✓ проведення соціально-психологічного тренінгу за спеціально розробленою програмою для особового складу спеціального підрозділу (наприклад, тренінгу КСБ «Комунікація-Стрес-Безпека»);
- ✓ регулярні індивідуальні консультації (частота яких підбирається індивідуально), проведення сімейних консультацій, фітотерапія (лікування травами), ароматерапія (лікування запахами).

Повторна співбесіда проводиться психологом раз на квартал.



***В) Деадаптовані працівники міліції.*** Робота з деадаптованими працівниками міліції, як правило, повинна проводитися у взаємодії з лікарями-психотерапевтами, що використовують психофармакологічні препарати.

Ця робота включає: регулярні зустрічі й обов'язкову консультацію лікаря-психіатра; обов'язкові групові (або індивідуальні) психологічні заняття; проведення сімейного психологічного консультування. Рекомендується проведення декількох сесій по "вільному диханню" за відсутності протипоказань. Обов'язкові тренінги з «розриву м'язового панциру».

***Етап 4. Реабілітаційна робота із сім'ями працівників міліції, які брали участь у проведенні спеціальної операції.***

Повноцінна реабілітаційна робота з особовим складом спеціального підрозділу неможлива без роботи з їх сім'ями. Саме психологічний мікроклімат у сім'ї визначає якість реабілітації й швидкість відновлювального процесу.

Робота зі членами сімей особового складу спеціального підрозділу повинна починатися відділеннями психопрофілактичної роботи Центрів практичної психології при УМВС України в областях ще до закінчення спеціальної операції (або до приїзду особового складу з відрадження).

Її мета: допомогти зняти психологічну напругу, викликану тривожним очікуванням, і підготувати до правильного сприйняття тих змін у поведінці чоловіка, які можуть виникнути в нього після участі в спеціальній операції, допомогти членам сімей виробити правильну тактику поведінки.

Практичному психологу та керівництву спеціального підрозділу МВС України треба пам'ятати, що від повноти та якості психореабілітаційної роботи буде залежати не тільки відновлення дієздатності особового складу спецпідрозділу, але і соціальне самопочуття персоналу ОВС, членів їхніх сімей, рівень морально-психологічного стану, профілактика аутодеструктивної поведінки та т. ін.

## *висновки за розділом*

1. Використання снайпера в мирний час диктується жорстокою необхідністю. При проведенні спеціальних операцій снайперу не можна промахнутися - промах чреватий провалом операції. Більш того, снайпер морально не має права навіть випадково зачепити кулею невинну людину.

Саме цьому психологічна підтримка професійної та функціональної надійності фахівців снайперських груп в умовах проведення спеціальної операції має вирішальне значення.

2. На основі особливостей використання фахівців снайперських груп спеціальних підрозділів МВС України в умовах проведення спеціальної операції нами:

- ✓ класифіковані типи напружених ситуацій, що із високою ймовірністю виникають серед фахівців снайперських груп в умовах їх безпосереднього бойового використання;
- ✓ охарактеризовані супутні психічні стани та реакції, що впливають на професійну та функціональну надійність фахівців снайперських груп при проведенні спеціальної операції;
- ✓ визначено специфіку психологічної роботи в умовах підготовки та проведення спеціальної операції;
- ✓ запропоновано методику психологічного забезпечення відновлювального періоду діяльності особового складу спеціального підрозділу МВС України.

## **ДОДАТКИ**

## ПРОФЕСІОГРАФІЧНА АНКЕТА<sup>2</sup>

### Шановний колего!

Ми звертаємося до Вас, - досвідченого фахівця, - який добре знає особливості снайперської діяльності й вимоги до індивідуально-психологічних якостей, що забезпечують успішність виконання функціональних обов'язків даної категорії міліціонерів спеціального підрозділу МВС України. Саме тому Ви можете надати нам істотну допомогу в підготовці достовірних матеріалів, які надалі будуть використовуватися при розробці кваліфікаційних вимог щодо фахівців снайперської групи спеціального підрозділу МВС України.

В анкеті представлені твердження, сукупність відповідей на які становить узагальнений опис Вашої діяльності й відбиває якості, необхідні для успішного виконання функціональних обов'язків.

У зв'язку із цим, просимо Вас відповісти на запитання, наведені в анкеті, і, ознайомившись із перерахованими твердженнями, оцінити, якою мірою вони характерні для Вашої діяльності - снайпера МВС України.

Відповідаючи на запитання, Вам необхідно уникати великої кількості максимальних або, навпаки, мінімальних оцінок найбільш значимих якостей, тому що надалі це утруднить їхнє упорядкування.

В експертній оцінці особливе значення має освітній і професійний потенціал експерта. Тому просимо Вас повідомити деякі дані про себе:

---

<sup>2</sup> В основу розробки анкети покладена робота Самойлика О. В. (Самойлик А.В. Формирование психологической готовности сотрудников органов внутренних дел к профессиональной деятельности в условиях пресечения преступлений террористического характера: Дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.03/ МВД РФ Краснодарский юридический институт. – Краснодар, 2003. – 210 с.).

## ХАРАКТЕРИСТИКА ЕКСПЕРТА

1. Вік (кількість повних років) \_\_\_\_\_

2. Спеціальне звання \_\_\_\_\_

3. Посада на цей час \_\_\_\_\_

4. Строк перебування в посаді \_\_\_\_\_

5. Ваша попередня посада й стаж по ній \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ років \_\_\_\_\_ місяців

6. Загальний стаж служби \_\_\_\_\_ років \_\_\_\_\_ місяців

7. Освіта:

а) загальна \_\_\_\_\_

(який навчальний заклад закінчили, рік)

б) спеціальна \_\_\_\_\_

(який навчальний заклад закінчили, рік)

8. Участь у бойових діях (де) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ з \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_

## **ПРОФЕСІОГРАФІЧНА АНКЕТА**

### **фахівця снайперської групи спеціального підрозділу МВС України**

#### **I. Загальні відомості про спеціальність**

1.1. Необхідна загальноосвітня підготовка (потрібне підкреслити):

- а) середня освіта;
- б) середня фахова освіта;
- в) вища освіта;
- г) інша (яка) \_\_\_\_\_

1.2. Вид бажаної спеціальної підготовки (потрібне підкреслити):

- а) підготовка в навчальному центрі УМВС;
- б) підготовка в середньому відомчому навчальному закладі;
- в) підготовка у вищому відомчому навчальному закладі;
- г) інше (що) \_\_\_\_\_

#### **II. Основний зміст праці за посадою**

2.1. Основне призначення Вашої професійної діяльності за посадою (потрібне підкреслити):

- а) чергування в мирний час;
- б) безпосереднє виконання спеціального завдання;
- в) учбово-бойова діяльність;

г) бойове забезпечення;

д) інше (що?) \_\_\_\_\_

2.2. Які завдання виконуєте Ви (перелічите):

---

---

2.3. Які типові учбово-бойові завдання виконуєте Ви (перелічите):

---

---

2.4. Які операції (дії) найчастіше становлять Вашу снайперську діяльність (наприклад: розвідка (спостереження), оцінка обстановки, планування спеціальних заходів, ухвалення рішення на відкриття вогню, стрільба (ведення вогню), оцінка результатів вогневого впливу (своїх дій) і т.д.) (укажіть)

---

---

---

2.5. Які операції (дії) найчастіше становлять Вашу **учбово-бойову** діяльність (укажіть)

---

---

2.6. Виділите (опишіть) найбільш напружені моменти у Вашій діяльності

---

---

2.7. Назвіть специфічні завдання, які відрізняють Вашу діяльність від діяльності інших фахівців:

---

---

2.8. Перелічите основні (специфічні, обов'язкові) дії, якими, безумовно, зобов'язаний володіти снайпер для вирішення завдань \_\_\_\_\_

---

---

2.9. Які основні завдання покладають на Вас (перелічите)

- а) у повсякденній діяльності \_\_\_\_\_
- б) при проведенні спеціальних операцій \_\_\_\_\_

### **III. Предметні та функціональні особливості діяльності фахівця снайперської групи**

3.1. Основні знаряддя праці за посадою (перелічите які):

- а) інструменти й найпростіші пристосування \_\_\_\_\_
- б) прості механізми й прилади \_\_\_\_\_



в) складні технічні пристрої \_\_\_\_\_

3.2. Темп діяльності (потрібне підкресліть):

- а) змушений;
- б) вільний.

3.3. Ритм діяльності (потрібне підкреслити):

- в) монотонний;
- г) змінний.

3.4. Динаміка дій (потрібне підкресліть):

- а) робота в цілому різноманітна;
- б) робота монотонна.

3.5. Рівень новизни, нестандартності розв'язуваних Вами завдань. Як часто доводиться відпрацьовувати нові, нестандартні ввідні (потрібне підкреслити):

- а) часто;
- б) іноді;
- в) ніколи.

3.6. Рівень динамічного й статичного фізичного навантаження у Вас у процесі діяльності (потрібне підкреслити):

- а) перевага значних динамічних навантажень (біг, перенесення важкостей, подолання перешкод і т.д.);
- б) перевага значних статичних навантажень (перебування в одній позі тривалий час \_\_\_\_\_ години, \_\_\_\_\_ хвилини);
- в) сполучення значних динамічних і статичних навантажень;

г) інше (що саме?) \_\_\_\_\_

3.7. Рівень визначеності завдань, розв'язуваних Вами в ході професійної діяльності (потрібне підкреслити);

- а) з повною визначеністю (є повна інформація про обстановку);
- б) з неповною визначеністю (є часткова інформація про обстановку);
- в) з повною невизначеністю (інформація об обстановці відсутня);

г) Інше \_\_\_\_\_

3.8. Обсяг інформації, що переробляється у процесі діяльності (потрібне підкреслити):

- а) великий;
- б) середній;
- в) малий.

3.9. Рівень безпеки при виконанні спеціальних завдань (потрібне підкреслити):

- а) високий (наявність безпеки при виконанні всіх спеціальних завдань);
- б) середній (наявність безпеки при виконанні деяких спеціальних завдань);
- в) виконання типових спеціальних завдань практично не небезпечно.

3.10. Рівень безпеки при виконанні учбово-бойових завдань (потрібне підкреслити):

- а) високий (наявність безпеки при виконанні всіх учбово-бойових завдань);
- б) середній (наявність безпеки при виконанні деяких учбово-бойових завдань);
- в) виконання типових учбово-бойових завдань практично не небезпечно.

3.11. Який інтелектуальний рівень виконання типових спеціальних (учбово-бойових) завдань (потрібне підкреслити):

- а) високий;
- б) середній;
- в) низький.

3.12. Який у Вас фізичний рівень виконання типових спеціальних (учбово-бойових) завдань (потрібне підкреслити):

- а) високий;
- б) середній;
- в) низький.

3.13. Який емоційний і нервово-психічний рівень виконання спеціальних завдань (потрібне підкреслити):

- а) високий (велика психічна напруга);
- б) середній;
- в) низький.

3.14. Який емоційний і нервово-психічний рівень виконання учбово-бойових завдань (потрібне підкреслити):

- а) високий;
- б) середній;
- в) низький.

3.15. Ваша діяльність здійснюється в умовах безпосереднього зіткнення зі злочинцем (потрібне підкреслити):

- а) так;
- б) ні.

## IV. Умови діяльності фахівця снайперської групи

### 4.1. Умови діяльності:

4.1.1. Рівень освітленості в ході виконання службово-бойових завдань (потрібне підкреслити):

- а) нормальний;
- б) знижений (менш 200-300 люкс).

4.1.2. Температура навколишнього середовища в ході виконання службово-бойових завдань (потрібне підкреслити):

- а) підвищена (більше 25 град. С);
- б) комфортна;
- в) знижена (менш 15 град. С) температура;
- г) з перепадами температур.

4.1.3. Відносна вологість повітряного середовища в ході виконання службово-бойових завдань (потрібне підкреслити):

- а) підвищена (більше 80%);
- б) нормальна (50-80%);
- в) знижена (менш 50%);
- г) з перепадами відносної вологості повітря.

4.1.4. Стан повітряного середовища в ході виконання службово-бойових завдань (потрібне підкреслити):

- а) знижений зміст кисню;
- б) підвищений зміст (парціальний тиск) кисню;
- в) підвищений зміст вуглекислого газу в повітрі;
- г) підвищений зміст шкідливих домішок;

д) наявність штучних газових сумішей;

е) нормальний газовий склад повітря.

4.1.5. Використання індивідуальних засобів захисту при виконанні функціональних обов'язків в умовах проведення спецоперацій (потрібне підкреслити):

а) постійно;

б) періодично;

в) ніколи.

4.1.6. Ваша діяльність при виконанні функціональних обов'язків здійснюється в умовах (потрібне підкреслити):

а) монотонного шуму високої, середньої, невеликої інтенсивності;

б) виникаючих раптово, короткочасних шумів високої, середньої, невеликої інтенсивності;

в) відсутності шуму.

4.1.7. Ваша діяльність при виконанні функціональних обов'язків здійснюється в умовах (потрібне підкреслити):

а) постійної вібрації високої, середньої, невеликої інтенсивності;

б) ударних і знакозмінних перевантажень ( хитавиця, тряска й ін.);

в) періодичних вібрацій високої, середньої, невеликої інтенсивності;

г) відсутності вібрації.

4.1. Ваша основна робоча поза (потрібне підкреслити):

а) стоячи;

б) стоячи, при обмеженні переміщень;

- в) сидячи;
- г) лежачи (напівлежачи).

## **4.2. Екологічні умови діяльності**

4.2.1. Основну частину робочого часу Ви проводите (потрібне підкреслити):

- а) на відкритому повітрі;
- б) у приміщенні (мобільному, стаціонарному);
- в) в інших умовах \_\_\_\_\_

4.2.2. Основну частину робочого часу Ви проводите в приміщенні обсягом (підкресліть, яким);

- а) менш 3 куб. м;
- б) 3-10 куб. м;
- в) більше 10 куб. м.

4.2.3. Ваша діяльність здійснюється в умовах запиленості ( потрібне підкреслити):

- а) високої;
- б) середньої;
- в) низької;
- г) її відсутності.

4.2.4. Інші екологічні умови (які?) \_\_\_\_\_

## **4.3. Режим праці й відпочинку**

4.3. 1.Режим роботи (потрібне підкреслити):

- а) однозмінний (єдиний фахівець);
- б) двозмінний;
- в) трьохзмінний;
- г) чотирьохзмінний.

4.3.2. Тривалість робочого дня \_\_\_\_\_

4.3.3. Тривалість бойового чергування в складі підрозділу \_\_\_\_\_ місяців, діб.

4.3.4. Тривалість виконання функціональних обов'язків за посадою протягом доби \_\_\_\_\_ години, \_\_\_\_\_ хвилини.

4.3.5. Тривалість необхідного відпочинку між змінами \_\_\_\_\_ годин.

## V. Соціально-психологічні фактори діяльності

5.1. Характер Вашої діяльності (рівень самостійності)

(потрібне підкреслити):

- а) переважно виконавська;
- б) самостійна;
- в) переважно керівна;
- г) інша (яка?) \_\_\_\_\_

5.2. Ваша діяльність здійснюється (потрібне підкреслити):

- а) у складі малої групи (до 10 чол.);
- б) у складі середньої групи (від 10 до 30 чол.);
- в) у складі більших колективів (більше 30 чол.);
- г) індивідуально.

5.3. Можливості професійного росту (укажіть, які):

---

5.4. Які посади може займати снайпер при просуванні по службі (укажіть):

---

5.5. Опосередкованість ділових контактів (потрібне підкреслити):

- а) спілкування здійснюється безпосередньо;
- б) спілкування здійснюється за допомогою технічних пристроїв;
- в) спілкування здійснюється за допомогою умовних сигналів;
- г) інші види спілкування \_\_\_\_\_

5.6. Які контакти з "зовнішнім" соціальним середовищем (потрібне підкреслити):

- а) діяльність тривалий час проходить в ізольованих умовах;
- б) діяльність проходить в умовах соціальних контактів;
- в) інше (що саме?) \_\_\_\_\_

5.7. Характер взаємодії з іншими колективами (підрозділами) потрібне підкреслити):

- а) працює ізольовано від інших підрозділів, поза прямою видимістю;



- б) з іншими підрозділами (колективами ) не взаємодіє;
- в) працює разом з іншими підрозділами.

## VI. Фактори, що визначають якість діяльності фахівця

6.1. Яка різниця в ефективності снайперської діяльності між фахівцями, що мають спеціальну професійну підготовку й не мають її (потрібне підкреслити):

- а) значна;
- б) незначна;
- в) різниці немає.

6.2. Скільки часу необхідно кандидатові на посаду для стійкого оволодіння даною спеціальністю (у місяцях)? \_\_\_\_\_

6.3. Яке значення якості Вашої діяльності для умовного виконання спеціального завдання підрозділом (потрібне підкреслити):

- а) вирішальне значення;
- б) таке ж значення, як і для більшості інших спеціальностей;
- в) несуттєве значення.

6.4. Оцініть за семибальною шкалою значимість нижчеперелічених особистісних якостей, психічних властивостей і функцій для успішного виконання фахівцем своїх функціональних обов'язків, користуючись при цьому наступною інтерпретацією семибальної шкали:

**3 бали - дуже потрібно;**

**2 бали - необхідно;**

**1 бал - бажано;**

**0 балів - не має значення (байдуже);**

**-1 бал - небажано;**

**-2 бали – негативно впливає;**

**-3 бали - у край небажано.**

1. технічні здібності	
2. математичні здібності	
3. організаторські здібності	
4. вміння брати на себе відповідальність за ухвалені рішення й дії	
5. вміння правильно оцінювати оточуючих людей, виявляти їх сильні й слабкі сторони	
6. здатність спонукувати людей до активної діяльності	
7. високий рівень моральної свідомості й поведінки	
8. високе почуття обов'язку	
9. колективізм	
10. принциповість	

11. товарищкiсть, умiння легко вступати в контакт iз iншими людьми	
12. схильнiсть до роботи на самотi	
13. доброзичливiсть i чуйнiсть	
14. критичне вiдношення до роботи iнших людей	
15. працьовитiсть	
16. вимогливiсть	
17. енергiйнiсть	
18. iнiцiативнiсть	
19. швидкий темп виконання складних дiй	
20. спритнiсть, швидке реагування	
21. швидка впрацьовуванiсть, перемикаємiсть, перебудова стереотипiв поведiнки	
22. високий рiвень вiдповiдальностi	
23. органiзованiсть	
24. ретельнiсть	
25. схильнiсть до розумного ризику	
26. наполегливiсть у досягненнi мети	
27. твердiсть	

28. рішучість	
29. сміливість	
30. мужність	
31. самовладання й витримка	
32. хоробрість	
33. здатність до керівництва людьми	
34. акуратність у роботі	
35. посидючість	
36. терплячість	
37. критичне відношення до своєї роботи	
38. цілеспрямованість	
39. дисциплінованість	
40. незалежність і самостійність суджень	
41. інтерес до техніки, керування механізмами	
42. здатність до швидкого рахунку в розумі	
43. аналітичне мислення, здатність до встановлення логічних закономірностей	
44. наявність яких схильностей й інтересів сприяє освоєнню професії (напишіть) _____	

45. наявність досвіду роботи з подібної спеціальності	
46. зосередженість в умовах перешкод	
47. здатність вести спостереження за декількома об'єктами одночасно	
48. здатність швидко перемикаати увагу з одного виду діяльності на інший	
49. швидкий перехід від однієї діяльності до іншої (швидка зміна спрямованості уваги)	
50. одночасне виконання декількох видів діяльності або декількох дій у процесі однієї діяльності (розподіл уваги)	
51. короткочасне запам'ятовування оперативної інформації	
52. тривале збереження інформації в пам'яті	
53. запам'ятовування, збереження й відтворення різних рухів	
54. точне відтворення матеріалу відразу після короткого його зорового пред'явлення	
55. точне відтворення матеріалу відразу після короткого його слухового пред'явлення	
56. уміння забувати вже використану й непотрібну в подальшій	

діяльності оперативну інформацію	
57. вміння передбачати можливі зміни обстановки й очікувані результати діяльності	
58. здатність створювати правильне уявлення про реальні процеси на основі закодованої інформації	
59. спостережливість	
60. логічність	
61. інтуїція, догадливість, здатність передбачати	
62. схильність аналізувати виникаючі в ході діяльності ситуації шляхом практичного маніпулювання (впливу) об'єктом	
63. здатність проаналізувати ситуацію й прийняти рішення на основі наявних наочних образів (сприйняття, уявлення)	
64. здатність оперувати абстрактними поняттями й міркуваннями при оцінці обстановки й ухваленні рішення	
65. вміння прийняти рішення в дуже короткий термін	
66. швидке й точне виконання арифметичних дій	
67. здатність чітко й лаконічно формулювати розпорядження, повідомлення	

68. швидке сприйняття й розуміння письмової інформації	
69. гарна дикція й виразна мова	
70. правильне й швидке формулювання своїх думок письмово	
71. витривалість до тривалих фізичних навантажень	
72. велика фізична сила	
73. здатність до одночасного виконання руками і ногами координованих і точних рухів	
74. точні й координовані рухи обома руками	
75. рухливість пальців, здатність швидко й точно маніпулювати за допомогою пальців (виконувати дрібні дії)	
76. стійкість до укачування	
77. стійкість до перевантажень	
78. швидкий темп рухових дій	
79. швидка адаптація до нових умов	
80. витривалість до напруженої й тривалої розумової діяльності	
81. здатність не послабляти увагу під впливом переляку або несподіваних зовнішніх впливів	
82. уміння зберегти працездатність в умовах аварійної ситуації, дефіциту часу, при дії сильних подразників й у напружених	

ситуаціях	
83. уміння зберегти працездатність й активність при стомленні, що розвивається	
84. уміння зберегти активність при малій завантаженості інформацією (побороти нудьгу, сонливість)	
85. висока емоційна стійкість	
86. здатність до розрізнення основних кольорів	
87. здатність до розрізнення сили зорового подразника	
88. правильна окомірна оцінка величини предметів (відстаней)	
89. розрізнення дрібних або віддалених предметів	
90. виявлення й розрізнення просторового розташування предметів	
91. здатність до оцінки швидкості й напрямку руху об'єкта	
92. оцінка й порівняння інтенсивності зорового подразника	
93. уміння дізнаватися й розрізняти кольори	
94. оцінка розходжень форми фігур	
95. розрізнення величини кутів	
96. витривалість (мала стомлюваність) зорового аналізатору	
97. стійкість до довгостроково діючого світлового подразника	



98. швидке відновлення зорової функції після впливу раптового й сильного світлового подразника	
99. швидка адаптація до світла й темряви	
100. дізнання тихих і недостатньо чітких звуків	
101. швидке визначення напрямку, звідки виходить звук	
102. дізнання й розрізнення звукових ритмів	
103. витривалість (мала стомлюваність) слухового аналізатора	
104. стійкість до довгостроково діючого звукового подразника	
105. швидке відновлення слухової функції після раптового й сильного звукового подразника	
106. точне розрізнення звукових подразників по гучності	
107. точне розрізнення звукових подразників за тоном (висотою), тембру	
108. виявлення й розрізнення запахів	
109. впізнання й розрізнення смакових відчуттів	
110. вібраційна чутливість	
111. впізнання й розрізнення рухових ритмів	
112. швидка й точна рухова реакція на зоровий подразник	
113. швидка й точна рухова реакція на слуховий подразник	

114. швидка й точна рухова реакція на об'єкт, що рухається	
115. здатність оцінювати й порівнювати часові проміжки	
116. тривале збереження інтенсивної (концентрованої) уваги, незважаючи на утому й дію постійних подразників	
117. швидке запам'ятовування зорової інформації	
118. швидке запам'ятовування слухової інформації	
119. уміння виділити в інформації найбільш істотне (головне)	
120. уміння діяти нешаблонно, швидко приймати рішення в обстановці, що змінюється	
121. здатність мовного апарату до інтенсивної й тривалої роботи без зривів	
122. швидке сприйняття й розуміння усного мовлення	

Назвіть інші якості, які, на Вашу думку, відсутні в даному переліку, але є професійно важливими для даної посади й оцініть їхній ступінь важливості також за семибальною шкалою

---

---

---

## Додаток Б

### СУЧАСНІ ПІДХОДИ ЩОДО ПРОФЕСІОГРАФІЧНОГО ОПИСУ ЕКСТРЕМАЛЬНОГО ВИДУ ДІЯЛЬНОСТІ В ОВС УКРАЇНИ<sup>3</sup>

Професійну діяльність працівники якої виконують свої службові обов'язки в особливих умовах, пов'язаних із ризиком для життя та здоров'я, називають **екстремальною**. До цього виду діяльності відносять роботу підрозділів міліції швидкого реагування „Беркут”, „Сокіл”, підрозділів ДСО „Титан”, груп затримання відділів державної служби охорони.

Загальним для них є те, що виконання службових обов'язків пов'язано з високим ступенем ризику, потребує великого напруження психічних і фізичних ресурсів, прийняття відповідальних рішень в умовах дефіциту часу. Працівники спецпідрозділів повинні бути максимально зібраними та мати постійну бойову готовність до виконання своїх службових обов'язків. Робота в умовах підвищеного ризику, серйозної загрози життю та здоров'ю працівника може призводити до того, що працівники нерідко переживають події, що виходять за рамки звичайного досвіду. Ці переживання можуть травмувати психіку практично здорової людини. Тому чітке та суворе дотримання вимог особистої безпеки працівниками спец підрозділів є найважливішим фактором запобігання втрат серед особового складу в умовах повсякденної діяльності та екстремальних ситуаціях. Підрозділ швидкого реагування за наказом Міністра внутрішніх справ України може бути тимчасово передислокований в інші регіони держави для участі в невідкладних заходах щодо

---

<sup>3</sup> Наводиться за: Ануфрієв М.І., Ірхін Ю.Б., Курко М.Н., Нещерет Т.В., Омельченко С.В., Синівський В.В., Шаповалов О.В. Професіографічна характеристика основних видів діяльності в органах внутрішніх справ України (кваліфікаційні характеристики професій, професіограми основних спеціальностей): Довідник. – К.: МВС України; КІВС, 2003. – 80 с.

забезпечення правопорядку, боротьби зі злочинністю, у тому числі виявленні, локалізації і знешкодженні злочинних угруповань та озброєних злочинців, а також здійснювати безпосередню фізичну охорону посадових осіб та окремих громадян.

### *Загальна характеристика професії.*

Робота працівника підрозділу швидкого реагування „Беркут”, „Сокіл”, „Титан” тощо, полягає у виконанні бойових задач по боротьбі зі злочинністю, забезпеченні правопорядку під час проведення загальнодержавних, громадсько-політичних, спортивно-видовищних, культурно-масових, релігійних заходів та проведенні спеціальних операцій по охороні громадського порядку.

Професія працівника спец підрозділу знаходиться в числі десятих найскладніших професій на Землі. За рівнем розвитку та стресогенності вона прирівнюється до діяльності льотчика-випробувача. При цьому враховуються наступні ознаки схожості: характер і зміст праці; її розмаїтість, комплексність, самостійність; масштабність; складність керівництва; підвищена відповідальність. За основним видом цю роботу відносять до оперативно-тактичної діяльності; за категорією - до виконавської; за ступенем складності виконання функцій – до 9 ступеня за 10-бальною шкалою.

Діяльність працівників спецпідрозділів здійснюється в середовищі й в умовах, важливим складовим елементом яких об'єктивно виступає психологічна реальність. Так, поряд із необхідністю протистояння відверто злочинним кримінальним проявам антигромадської поведінки, правовому нігілізму, що набув певного поширення в суспільстві в останні часи, працівникам необхідно вміти розумітися на психологічних причинах, мотивах, потребах, почуттях та інших психологічних особливостях поведінки різних прошарків населення.

Основні завдання підрозділів швидкого реагування полягають у:

- Охороні прав та законних інтересів громадян від злочинних посягань та інших антигромадських дій;
- Постійної готовності до дій у ситуаціях, що ускладнюють оперативну обстановку в різних регіонах держави;
- Забезпеченні громадського порядку та безпеки в районах зі складною оперативною обстановкою, при надзвичайному стані й надзвичайних обставинах, підчас масових та спеціальних заходів;
- Участі в спеціальних операціях по затриманню озброєних злочинців, членів організованих злочинних угруповань, звільненню заручників, припиненню терористичних актів, відбиттю нападів на будівлі, приміщення, споруди, транспортні засоби або звільненню їх у разі незаконного захоплення;
- Участі в забезпеченні, спільно з підрозділами УДСО та СБУ, державної охорони посадових осіб. Здійснення, за окремим розпорядженням керівництва, безпосередньої фізичної охорони посадових осіб та окремих громадян.

Функції спецпідрозділу полягають у:

- забезпеченні та підтримці громадського порядку й безпеки на вулицях та в інших громадських місцях, об'єктах транспорту, у тому числі підчас проведення загальнодержавних та спеціальних заходів;
- здійсненні заходів щодо попередження, припинення та локалізації групових порушень громадського порядку, масових безпорядків, пов'язаних із цим інших протиправних дій, виявлення та затримання осіб, до них причетних, як на території області так і в інших регіонах України;
- проведенні самостійно та спільно з іншими правоохоронними органами України цільових рейдів та спеціальних операцій по забезпеченню правопорядку на вулицях та інших громадських місцях, відпрацювання найбільш

криміногенних місць із метою виявлення та попередження злочинів та інших правопорушень, у т.ч. на споживчому ринку;

– здійснення спільно з іншими службами та підрозділами органів внутрішніх справ України спеціальних заходів щодо виявлення, блокування та знешкодження терористів, членів бандитських угруповань та інших озброєних злочинців.

При виконанні завдань із ліквідації наслідків аварії, катастроф, пожеж, стихійного лиха, інших надзвичайних подій, а також надзвичайних подій криміногенного характеру на спец підрозділи додаткового покладаються такі функції:

- охорона громадського порядку й безпеки в районі виникнення надзвичайної події на території, що до нього прилягає;
- участь у невідкладних заходах щодо рятування, евакуації людей та надання їм першої медичної допомоги;
- участь в охороні особливо важливих об'єктів, а також об'єктів транспорту та життєзабезпечення населення, у збереженні майна, що залишилось без нагляду, попередженні та припиненні фактів розкрадання власності, її навмисного псування або знищення;
- участь у виконанні заходів із тимчасового обмеження або й заборони руху транспорту, пішоходів вулицями й дорогами як у районі виникнення надзвичайної події, так і на території, що прилягає, огляді в установленому порядку транспортних заходів, пасажирів та їх вантажу і багажу;
- участь у проведенні заходів, пов'язаних із розблокуванням транспортних магістралей, об'єктів життєзабезпечення, розгородженням перешкод під час припинення та локалізації масових безпорядків, а також під час виникнення надзвичайних подій, викликаних іншими причинами, у тому числі техногенного й природного характеру.

### Санітарно-гігієнічні умови та безпека праці

Служба в спец підрозділі міліції здійснюється в складі службових нарядів добовим чергуванням. Автопатруль у складі 3-х працівників здійснює патрулювання місцевості та по сигналах, що знаходять із чергових частин, оперативно виїжджають на місце події.

Працівники спецпідрозділів постійно стикаються із ситуаціями збройного єдиноборства з кримінальними елементами. Такі ситуації нерідко загрожують життю та здоров'ю працівників. Тому вони більш за все піддаються великим нервово-психологічним перевантаженням, стресам та психосоматичним захворюванням.

Опитування працівників спецпідрозділів показало, що 90% з них вважають свою роботу важкою. Найбільш негативними факторами виявились:

- великі нервово-психологічні перевантаження;
- прийняття відповідальних рішень в умовах дефіциту часу;
- небезпека для життя;
- небезпека для життя;
- негативні емоційні впливи;
- високий темп роботи;
- необхідність підтримувати постійну бойову готовність до дій у надзвичайних умовах.

### **Захворюваність і травматизм працівників спецпідрозділів**

Незалежно від професійної підготовленості працівників ОВС та наявності у них відповідних професійно важливих якостей, дія надсильних подразників, до яких відносяться безпосереднє протиборство зі злочинцями, перевтома, дефіцит часу й інформації, застосування зброї, гострий психологічний конфлікт, дія природних та техногенних сил, викликає певні негативні зміни фізичного і, насамперед, психічного стану, що суттєво погіршує ефективність вирішення службових завдань і небезпечним чином впливає на особистість працівника. Аналіз практичного досвіду показує, що найбільш поширені психологічні складові загибелі та поранень працівників спец підрозділів, що трапляються під час виконання ними службових обов'язків, полягають у:

- прорахунках планування заходів ОРД;
- неповноті інформаційно-аналітичного опрацювання операцій;
- дефіциту часу, який використовується при прийнятті оперативних рішень;
- некваліфікованих діях працівників під час виконання запланованих заходів.

Професійна діяльність також сприяє виникненню простудних, серцево-судинних захворювань, хвороб кістково-м'язової системи, нирок, травматизму, психічних розладів.

Тому існуючий стан професійної діяльності дозволяє за рівнем виробничого травматизму й частоті загибелі працівників віднести її до групи високого професійного ризику.

#### Вимоги професії до працівника

Напруженість й екстремальність, ризик для життя та здоров'я є обов'язковими умовами діяльності працівників спец підрозділів. Екстремальна діяльність, що має характерною ознакою оперативність та здійснюється в умовах конфліктності, психологічного протиборства, висуває різнобічні й високі вимоги щодо підготовленості особового складу



підрозділів швидкого реагування до ефективного вирішення оперативно-службових завдань. До кандидатів у спецпідрозділи ставляться підвищені вимоги до фізичного та психологічного стану. У підрозділ приймаються особи із числа найкращих працівників органів внутрішніх справ, військовослужбовців, звільнених у запас, громадян України, які мають необхідну фізичну підготовку, психологічну стійкість і здатність впевнено діяти в екстремальних умовах та виконувати завдання, покладені на підрозділ.

Базовими професійно значущими якостями працівника екстремальної діяльності є:

- професійна спостережливість (уміння вибирати при спостереженні дані, інформацію, необхідні для рішення поставленої задачі; спроможність об'єктивно оцінювати ситуацію);
- здатність до комунікативної взаємодії з соціальним оточенням (встановлення контакту з різними категоріями осіб, розуміння людей, узгодження станів та взаємодія, інформаційний обмін та проведення переговорів, здійснення психологічного впливу, уміння дати об'єктивну оцінку діям інших людей і швидка реакція на їхні невірні дії);
- наявність розвинутої професійної пам'яті (наочно-образної, логічної, оперативної);
- розвиненість навичок розумової діяльності при відборі та селекції службової інформації, обґрунтуванні управлінських рішень;
- емоційна до саморегуляції та самоконтролю, психофізична стійкість в екстремальних умовах;
- визначені вольові якості (сміливість, принциповість, схильність до виправданого ризику, спроможність брати на себе відповідальність у складних ситуаціях, упевненість у собі й спроможність прийняття правильне рішення при нестачі необхідної інформації й відсутності часу на її осмислення; адекватна оцінка своїх сил; упертість у переборювання виникаючих труднощів; спроможність до зберігання високої активності).

### Мотиваційні аспекти діяльності

Вивчення мотиваційної сфери професії екстремальної діяльності показало, що воно ґрунтувалося на виділенні двох груп мотивів, які відбивають споживчу й продуктивну тенденції. Мотив спілкування служить цілям того й іншого. Споживчу тенденцію характеризують мотиви підтримання життєзабезпечення, потягу до комфорту, прагнення до придбання соціального статусу. Продуктивну тенденцію – мотиви загальної активності, творчої активності, суспільної користі. Характерне переважання мотиву спілкування й загальної активності над усіма іншими. Найменшою значимістю (за середніми даними) характеризується мотив творчої активності. І це закономірно, тому що працівник спецпідрозділу у своїй професійній діяльності підпорядковується вимогам статутів, настанов та інших службових документів, що регламентують його службу.

Серед мотивів, у першу чергу, називають:

- прагнення до ризику, небезпеки;
- приклад друзів, знайомих, що працюють в органах внутрішніх справ України;
- військова служба в спецпідрозділах;
- схильність до воєнізованої служби;
- прагнення до морального задоволення від роботи;
- можливість мати пільги, стабільний заробіток.

### Вимоги до загальноосвітньої й спеціальної підготовки

Джерелами комплектування спецпідрозділів кваліфікованими спеціалістами є вище та середні навчальні заклади МВС України.

Посади рядового та молодшого начальницького складу комплектуються особами із числа цивільної молоді у віці від 18 до 30 років, які отримали повну середню освіту, пройшли дійсну військову службу в Збройних силах, курси початкової підготовки на базі училищ професійної підготовки МВС України, мають позитивний досвід роботи в стройових підрозділах МВС України та за станом здоров'я здатні виконувати покладені обов'язки.

Працівники спецпідрозділів проходять загальну та спеціальну професійну підготовку, щорічний медичний огляд, психологічне тестування щодо їх професійної придатності та психологічної сумісності в колективі. Такий підхід до відбору та підготовки кадрів забезпечує належний професійний ріст працівників спецпідрозділів, високий рівень спеціальної підготовки.

### **Загальні умови та вимоги щодо вступу до професійного навчального закладу**

При вступі до навчального закладу з підготовки працівників органів внутрішніх справ України кандидати повинні відповідати наступним критеріям:

- досягти встановленого віку (18 років);
- мати середню або вищу освіту;
- мати довідки медичного закладу про стан фізичного та психічного здоров'я та можливість виконувати функціональні обов'язки працівника органів внутрішніх справ України;
- відсутність порушень кандидатом громадського порядку, зловживання спиртними напоями та наркотичними речовинами;
- відсутність вироку про заборону займатися даним видом діяльності;
- наявність постійного місця проживання.

**Під час відбору кандидатів на навчання в навчальні заклади з підготовки працівників органів внутрішніх справ України використовуються спеціальні процедури професійно-психологічного відбору із застосуванням психодіагностичного інструментарію. Виходячи з усього комплексу вимог, особлива увага приділяється наявності професійно важливих та морально-ділових якостей кандидатів на службу в органах та підрозділи внутрішніх справ України.**

Протипоказання до виконання професійних обов'язків

Серед протипоказань до служби в підрозділах швидкого реагування визначаються наступні:

- невміння швидко приймати найоптимальніше з усіх можливих рішень у ситуації, яка змінюється;
- невміння переборювати страх під час роботи в складних умовах;
- недисциплінованість, відсутність почуття обов'язку та відповідальності;
- нездатність до взаємодії з іншими людьми під час виконання спільної роботи;
- відсутність тактовності, вміння спілкуватись з людьми різного соціального статусу;
- неспроможність прогнозувати розвиток подій, брати до уваги ймовірність зміни ситуації;
- недостатній рівень освітньої підготовки, нездатність до професійного навчання та відсутність наявності необхідних показників таких психічних процесів як пам'ять, увага, логічне мислення, емоційна стійкість.

На сьогодні у МВС України розроблена наступна психограма працівника екстремального виду діяльності (див.

таблицю Б.1).

**Таблиця Б.1**

**Психограма працівника екстремального виду діяльності МВС України**

№ з/п	Вимоги професії до індивідуально-психологічних якостей	Професійно важливі якості	Психодіагностичні методики	Діагностичні показники придатності
1	<i>Професійна Спрямованість</i>	Соціальний тип: професія типу „людина-людина”	Методика Холланда;  методика ДДО	С,А,К  Відповідь „+” на запитання: 2а,4б,6б,8а,12а,14б,16б,18а
2	<i>Інтелектуальні Особливості</i>	Загальний інтелект (вербальний, невербальний), здатність до аналізу інформації, уміння встановлювати контакт, зрозуміти хід думок, здатність до аналітичного мислення	КОТ,  Методика Равена,  тест Амтхауера  „Числові ряди”	від 13 балів і вище  вищий за середній  високий  високий
3	<i>Увага</i>	Концентрація, стійкість, розподіл, переключення	Коректурна проба (тест Анфімова)  тест ВН-2	Вищий за середній
4	<i>Особливості</i>	Оперативна, зорова,	Тест ОП-1,	

	<i>Пам'яті</i>	наочно образна	Мнемо тест, тест КНОП-1	Вищий за середній
--	----------------	----------------	----------------------------	-------------------

Продовження таблиці Б.1

5	<i>Емоційно-вольові якості</i>	Стресостійкість, незалежність, самостійність, реальний погляд на речі, сумлінність, раціональність поведінки, емоційна стабільність, врівноваженість, сміливість, заповзятливість, витриманість, спокійність, високий самоконтроль	Методика стійкості до стресових ситуацій, ММРІ, Тест Кеттелла, Тест Люшера, тест Сонді	Високий рівень (менш 39 балів)  Q2-, M-, G-, N+, E+, C+, Q4+, F+, Q3+, H+, B+  35,31 кольорі – на перших позиціях Ерготропний тип реагування (емоційно-вольовий)
6	<i>Комунікативні та організаторські якості</i>	Активність в соціальних контактах, комунікативність нахили, організаторські нахили	Методика Русалова (ОСТ), тест Томаса, методика діагностики рівня конфліктності, КОС-2	СЕР+, СП+, СТ.+  10 балів низький рівень  вищий за середній
7	<i>Окомір</i>	Точність окоміру	Методика „Окомір”	Вищий за середній
8	<i>Особливості нервової системи</i>	Рухливість, лабільність, врівноваженість	Теппінг-тест, ПНН, Рефлексометрія	Сильний тип Н.С. високий вищий за середній

9	<i>Просторова уява</i>	Комбінаторність, просторова координація	Тест Амтхауера (О. Ткаченко)	Високий рівень
---	------------------------	--	---------------------------------	----------------

Однак, ми вважаємо, що запропонована психограма (табл. Б.1) не враховує в повному обсязі особливості спеціалізації у межах екстремального виду діяльності, і в першу чергу – фахівців снайперських груп.



Додаток В

**ОПИТУВАЛЬНИК “НПС”**  
**(НЕРВОВО-ПСИХІЧНА СТІЙКІСТЬ)**

**Інструкція:** Вам пропонується відповісти на 86 запитань, направлених на виявлення деяких особливостей Вашої особистості. Будьте відверті, довго не роздумуйте над змістом питань, давайте природну відповідь, яка першою прийде Вам у голову. Пам'ятайте, що немає «хороших» або «поганих» відповідей. Якщо Ви відповідаєте «Так», поставте у відповідній клітці реєстраційного бланка знак «+» (плюс), якщо Ви вибрали відповідь «Ні», поставте знак «-» (мінус). Уважно стежте за тим, щоб номер питання анкети і номер клітки реєстраційного бланка співпадали. Не пропускайте висловів.<sup>4</sup>

1. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
2. Меня легко переспорить.
3. Я избегаю поправлять людей, которые высказывают необоснованные утверждения.
4. Люди проявляют ко мне столько сочувствия и симпатии, сколько я заслуживаю.
5. Иногда я бываю уверен, что другие люди знают о чем я думаю.
6. Бывали случаи, что я не сдерживал своих обещаний.
7. Временами я бываю совершенно уверен в своей никчемности.
8. У меня никогда не было столкновений с законом.

---

<sup>4</sup> Питання наведені мовою оригіналу (прим. авт.).

9. Я часто запоминаю числа, не имеющие для меня никакого значения (например, номера автомашин и т.п.).
10. Иногда я говорю неправду.
11. Я впечатлительнее большинства других людей.
12. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
13. Определенно, судьба не благосклонна ко мне.
14. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
15. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
16. Я легко теряю терпение с людьми.
17. У меня отсутствуют враги, которые по-настоящему хотели бы причинить мне зло.
18. Иногда мой слух настолько обостряется, что это мне даже мешает.
19. Бывает, что я откладываю на завтра то, что можно сделать сегодня.
20. Если бы люди не были настроены против меня, я достиг бы в жизни гораздо большего.
21. В игре я предпочитаю выигрывать.
22. Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы избежать встречи с человеком, которого я не желаю видеть.
23. Большую часть времени у меня такое чувство, будто я сделал что-то не то или даже плохое.
24. Если кто-нибудь говорит глупость или как-нибудь иначе проявляет свое невежество, я стараюсь разъяснить ему его ошибку.
25. Иногда у меня бывает чувство, что передо мной нагромоздилось столько трудностей, что одолеть их просто невозможно.
26. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.

27. В моей семье есть очень нервные люди.
28. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставлю его безнаказанным.
29. Должен признать, что временами я волнуюсь из-за пустяков.
30. Когда мне предлагают начать дискуссию или высказать мнение по вопросу, в котором я хорошо разбираюсь, я делаю это без робости.
31. Я часто подшучиваю над друзьями.
32. В течение жизни у меня несколько раз менялось отношение к моей профессии.
33. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особенно не задумываясь, соглашался с мнением других.
34. Я часто работал под руководством людей, которые умели повернуть дело так, что все достижения в работе приписывались им, а виноватыми в ошибках оказывались другие.
35. Я безо всякого страха захожу в комнату, где другие уже собрались и разговаривают.
36. Мне кажется, что по отношению именно ко мне особенно часто поступают несправедливо.
37. Когда я нахожусь на высоком месте, у меня появляется желание прыгнуть вниз.
38. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
39. Мои планы часто казались мне настолько трудновыполнимыми, что я должен был отказаться от них.
40. Я часто бываю рассеянным и забывчивым.
41. Приступы плохого настроения у меня бывают редко.
42. Я бы предпочел работать с женщинами.
43. Счастливей всего я бываю, когда я один
44. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.

45. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.
46. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
47. Я человек нервный и легко возбудимый.
48. Меня очень раздражает, когда я забываю, куда кладу вещи.
49. Бывает, что я сержусь.
50. Работа, требующая пристального внимания мне нравится.
51. Иногда я бываю так взволнован, что не могу усидеть на месте.
52. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех.
53. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
54. Иногда я принимаю валериану, элениум или другие успокаивающие средства.
55. Человек я подвижный.
56. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
57. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.
58. Бывало, что я отвечал на письма не сразу после прочтения.
59. Раз в неделю или чаще я бываю возбужденным и взволнованным.
60. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы или учебы. Переход к новым условиям жизни, работы или учебы кажется мне невыносимо трудным.
61. Иногда случалось так, что я опаздывал на работу или свидание.
62. Голова у меня болит часто.
63. Я вел неправильный образ жизни.

64. Алкогольные напитки я употребляю в умеренных количествах (или не употребляю вовсе).
65. Я часто предаюсь грустным размышлениям.
66. По сравнению с другими семьями в моей очень мало любви и тепла.
67. У меня часто бывают подъемы и спады настроения.
68. Когда я нахожусь среди людей, я слышу очень странные вещи.
69. Я считаю, что меня очень часто наказывали незаслуженно.
70. Мне страшно смотреть вниз с большой высоты.
71. Бывало, что я целыми днями или даже неделями ничего не мог делать, потому что никак не мог заставить себя взяться за работу.
72. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
73. У меня бывали периоды, когда я что-то делал, а потом не знал, что именно я делал.
74. Когда я пытаюсь что-то сделать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
75. Думаю, что я человек обреченный.
76. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я даже не могу усидеть на месте.
77. Временами мне кажется, что моя голова работает медленнее.
78. Мне кажется, что я все чувствую более остро, чем другие.
79. Иногда совершенно безо всякой причины у меня вдруг наступает период необычайной веселости.
80. Некоторые вещи настолько меня волнуют, что мне даже говорить о них трудно.
81. Иногда меня подводят нервы.
82. Часто у меня бывает такое ощущение, будто все вокруг нереально.

83. Когда я слышу об успехах близкого знакомого, я начинаю чувствовать, что я - неудачник.

84. Бывает, что мне в голову приходят плохие, часто даже ужасные мысли, и я никак не могу от них отвязаться.

85. Иногда я стараюсь держаться подальше от того или иного человека, чтобы не сделать или не сказать чего-нибудь такого о чем потом пожалею.

86. Часто, даже когда все складывается для меня хорошо, я чувствую, что мне все безразлично.

### АНКЕТА «НПС»

П.І.Б. \_\_\_\_\_

вік \_\_\_\_\_

1.	9.	17.	25.	33.	41.	49.	57.	65.	73.	81.
2.	10.	18.	26.	34.	42.	50.	58.	66.	74.	82.
3.	11.	19.	27.	35.	43.	51.	59.	67.	75.	83.
4.	12.	20.	28.	36.	44.	52.	60.	68.	76.	84.
5.	13.	21.	29.	37.	45.	53.	61.	69.	77.	85.
6.	14.	22.	30.	38.	46.	54.	62.	70.	78.	86.
7.	15.	23.	31.	39.	47.	55.	63.	71.	79.	
8.	16.	24.	32.	40.	48.	56.	64.	72.	80.	

*«Ключ» для обробки даних за анкетною «НПС»*

*Шкала щирості*

**Ні:** 1,6,10,12,15,19,21,23,26,38,44,49,52,58,61

*Шкала нервово-психічної стійкості*

**Так:** 2,3,5,7,9,11,13,14,16,18,20,22,25,27,28,29,31,32,33,34,36,37,39,40,42,43,45,  
47,48,51,53,54,56,57,59,60,62,63,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,  
80,81,82 83,84,85,86

**Ні:** 4,8,17,24,30,35,41,46,50,55,64

Обробку починають зі шкали щирості, яка використовується для оцінки достовірності відповідей. Якщо опитуваний одержав 10 і більше балів, то використовувати результати анкетування не рекомендується, а причини нещирості слід з'ясувати в процесі бесіди, з подальшим висновком про рівень нервово-психічної стійкості.

Потім підраховується кількість збігів з «ключем» за шкалою нервово-психічної стійкості (за кожен збіг нараховується 1 бал). Кількість одержаних працівником міліції балів оцінюють за наступною таблицею (див. табл. В.1).

Таблиця В. 1

**Характеристика рівнів нервово-психічної стійкості по методиці  
«НПС»**

Кількість балів по шкалі НПС	Рівень НПС	Висновки та рекомендації
33 і більше	Низький	Низький рівень нервово-психічної стійкості. Висока вірогідність нервово-психічних зривів. Необхідна консультація психоневролога (невропатолога,



		психіатра).
19-32	Середній	Нервово-психічно стійкий. Проте існує вірогідність нервово-психічних зривів в напружених, екстремальних ситуаціях.
18 і менше	Високий	Високий рівень нервово-психічної стійкості. Нервово-психічні зриви маловірогідні.

## Додаток Г

### ***КОРОТКА ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ВІТЧИЗНЯНОГО СТРЕЦЬКОГО МИСТЕЦТВА***

Мистецтво влучної стрільби широко використовувалося стародавніми народами задовго до нашої ери. Стародавні рукописи, легенди, археологічні знахідки дозволяють зробити висновок про те, що стрільба з лука довгий час була не тільки необхідною умовою існування, але й одним з видів змагань багатьох народностей і племен. Стрільба з лука була одним з основних елементів військово-фізичної підготовки в стародавній державі Урарту (IX-VI ст.ст. до н. е.). У стародавніх державах, розташованих на території Кавказу, на пишних святкуваннях невід'ємною частиною були змагання стрільців. Майстерними стрілками були скіфи, які склали основне населення степів Північного Причорномор'я, і сармати, що жили на території Західного Прикубання. Усілякі змагання в стрільбі мали найширше розповсюдження в багатьох сибірських і алтайських племен.

Феодальний лад, що прийшов на зміну рабовласницькому закріпив необхідність військово-фізичної підготовки воїнів, що включала стрільбу, яка завойовувала все більш міцні позиції.

Слов'яни-язичники славилися своєю пристрастю до різних ігрищ, стрілецьких змагань.

Арбалет, який прийшов на зміну луку став як би перехідним ступенем між луком і рушницею. Арбалет в Західній Європі став відомий в XI в., проте на Русі він з'явився значно раніше. Уже в 991 р. н.е. стрільці Стародавнього Новгороду вправлялися в стрільбі із самострілів (різновид арбалету).

Точна дата появи вогнепальної зброї на Русі не встановлена. Але в літописах, наприклад Іпатівському (1261 і 1291 рр.), Новгородському (1382г.), зустрічаються назви «матраци» («матрац» з турецької означає «рушницю»), «пуськічі».

Велика заслуга в розповсюдженні і вдосконаленні вогнепальної зброї належить царю Івану Грозному. За його указом в 1547-1550 рр. були створені стрілецькі полки піхотинців, озброєних пищалями і самопалами. Івану Грозному належить також ініціатива проведення в Москві щорічних оглядів рушничної стрільби, що була своєрідним стрілецьким змаганням.

Петро I (1672-1725), створюючи російську регулярну армію, постійно проявляв цікавість до всього нового, що з'являлося в той час у вогнепальній зброї.

Своєрідну снайперську школу проходили під особистим керівництвом прославленого полководця О. В. Суворова (1730-1800) єгеря Кубанського і Кримського корпусів. Ці єгеря виділялися спеціально для знищення ворожих командирів.

Військово-педагогічну систему О. В. Суворова послідовно розвинув великий полководець М. І. Кутузов (1745-1813), який в 1786 р. написав першу в історії російського військового мистецтва настанову з бойової підготовки легкої (єгерської) піхоти. Одним з основних елементів цієї підготовки була стрільба з вогнепальної зброї.

Регулярно стрілецькі змагання проводилися тільки в армії. Займатися стрільбою як спортом могли лише особи привілейованого класу. Стрілецький спорт у Росії розвивався у край повільно.

Лише в кінці 60-х років XVIII сторіччя в країні стали виникати окремі, часто мало пристосовані тири для стрільби з пістолетів. За ініціативою власників цих тирів іноді проводилися стрілецькі змагання, але єдиних правил стрільби не було. Та все ж інтерес до стрілецьких змагань в Росії підвищувався, що сприяло виникненню перших стрілецьких товариств. Одне з них - Стрілецьке, перейменоване пізніше в Товариство любителів стрільби, - було створене в Петербурзі в 1806-1807 рр. Членами клубу в основному були заможні військові чини. Час від часу проводилися змагання зі стрільби, переважно з пістолета. У 1834 р. в Петербурзі відкривається перший публічний тир, де за певну платню будь-

який охочий міг постріляти з рушниць і пістолетів, а, починаючи з 1851 р., подібні тири стали з'являтися при різних розважальних закладах, на ярмарках.

В кінці 80-х років XIX сторіччя виникло Російське атлетичне товариство, у якому була й стрілецька секція. Саме цьому товариству належить ініціатива проведення щорічних змагань стрільців.

У 1894-1895 рр. в Хабаровську, Москві, Петербурзі, Петрозаводську, Києві і деяких інших містах проводилися змагання, за умовами яких треба було уразити з армійської гвинтівки з дистанції 200 м мішень діаметром 1 аршин (0,71 м). Більше половини учасників, як правило, виконати цього не могли.

У ті роки стрілецьких товариств у Швейцарії, наприклад, налічувалося 2733, у Франції - 900, у Німеччині - 712, в Італії - 568, в Австро-Угорщині - 400. А в Росії в кінці XIX сторіччя, окрім указаних, вище практичну діяльність із стрілецького спорту вели Петербурзький кружок любителів спорту, Петербурзьке товариство кімнатної стрільби, Ризьке стрілецьке товариство.

Створеним у 1899 р. Південноросійським стрілецьким товариством були вперше введені золоті і срібні жетони на звання стрільця 1-го й 2-го розрядів.

Комісія Імператорського товариства правильного полювання (1897г.) розробила перші в Росії «Правила стрільби кулею з рушниць військового зразка і з рушниць всіх зразків».

З 1900 р. у Росії стали регулярно проводитися чемпіонати країни зі стрілецького спорту, учасниками яких були члени стрілецьких товариств і кружків. Зазвичай, вони влаштовувалися весною, у квітні - травні, на Семенівському стрільбищі під Петербургом.

З «вільної» гвинтівки стріляли на дистанції 100 аршин (приблизно 71 м) по 10 куль в кожну мішень із центральним білим кругом («десятка») діаметром 2 дюйми (близько 5 см) і дев'ятьма дюймовими кругами.

За правилами змагань кожен учасник міг виконувати вправи протягом місяця. Число конкурсних мішеней не обмежувалося: краща з них за вибором стрільця представлялася в суддівську колегію. І лише в останній день змагань всі учасники робили по 10 пострілів в контрольну мішень, яка також представлялася на конкурс. Стрільба проводилася з положення «стоячи» без упору з відкритого майданчика.

Стрільба з пістолета або револьвера також тривала місяць. Кожному учасникові видавалося 30 конкурсних мішеней з печаткою і підписами суддів. Виконувалося по 7 пострілів обов'язково у присутності судді і пред'являлося 5 кращих мішеней для участі в конкурсі. Чемпіон нагороджувався великою золотою медаллю і перехідним кубком. Трійка призерів, що йшли за ним, нагороджувалася відповідно золотою, срібною й бронзовою малими медалями.

Великою популярністю в ті роки користувалася дуельна стрільба з пістолета на 25 м по чавунних мішенях-силуэтах. Змагання проводилися у формі «кульок», тобто всі учасники стріляли попарно, кожен у два людські силуети. Якщо обидва уцілювали в мішень (без урахування місця попадання), то метроном прискорювався до тих пір, поки один з учасників не робив промах (час для прицілювання і пострілу визначався за метрономом з частотою ударів від 60 в хвилину і вище).

За командою «Увага!» учасник повинен був утримувати пістолет в опущеній руці, торкаючись рукояткою ноги. Потім під метроном давалася команда «Вогонь! Раз! Два! Три!», по якій можна було підняти руку і стріляти.

На початку російсько-японської війни тульський зброяр Василь Прохоров, зібравши на заводі мосинську гвинтівку, пішов з нею на фронт, де уславився влучним стрільцем, убивши 76 солдатів супротивника. Коли почалася перша світова війна, майстер передав свою гвинтівку сину Никифору, і той не осоромив батька - на його рахунку 51 германець.

У царській армії завжди заохочували за влучну стрільбу. У музеях можна побачити значки-призи «За відмінну стрільбу з гвинтівки», а в приватних колекціях фалеристів - раритет, імператорський приз «За стрільбу з револьвера». Влучних стрільців уміли й застосовувати. Відомий наказ N 27 1905 року по 6-й Сибірській дивізії, в якому, зокрема, мовилося – «...в кожній роті корисно відокремити декілька кращих стрільців (4-6) під командою унтер-офіцера, а в батальйоні - офіцера для стрільби по групах начальників в артилерії супротивника.»

Грізним випробуванням для нашої держави стали громадянська війна й іноземна воєнна інтервенція. Партія більшовиків призвала весь народ встати на захист Батьківщини. 22 квітня 1918 р. ВЦВК видає декрет «Про обов'язкове навчання військовому мистецтву», для втілення якого при Революційній Військовій Раді Республіки створювалося Головне управління загального військового навчання і формування частин Червоної Армії («Всевобуч»), очолюване М. І. Подвойським. Стрілецька підготовка стає однією з основних частин програми військового навчання. При Головному управлінні «Всевобуча» створюється відділ фізичного розвитку і спорту, який фундирував перші військово-спортивні клуби й інші спортивні об'єднання. Велика частина стрільців-спортсменів була мобілізована в «Всевобуч» для навчання стрільбі командного складу і підготовки інструкторів.

Справжнім ентузіастом і одним з перших організаторів стрілецького спорту в нашій країні був учасник громадянської війни комдив О.О.Смірнський. Будучи інспектором стрілецької справи «Всевобуча» Азербайджанської республіки, він організував в Баку у 1921 р. з бійців-розвідників мішенну команду, поклавши тим самим початок стрілецьким гурткам. Восени 1921 р. при активній участі О. О. Смірнського були проведені I Закавказькі стрілецькі змагання. 10 команд брали участь в змаганнях зі стрільби з бойової гвинтівки на 300 м і з револьвера.

У цей час у Москві за ініціативою досвідчених стрільців і інструкторів О. Каша, М. Бутурліна, М. Булигіна і інших при Головній військовій школі фізичної освіти трудящих і Вищих стрілецьких курсах також створюються

стрілецькі секції. У 1922 р. в Кусково на стрільбищі курсів «Постріл» були вперше проведені крупні стрілецькі змагання за участю курсантів військових шкіл і цивільних стрільців Москви, Петрограду, Закавказзя. Починаючи з цього року став розігруватися перехідний приз, встановлений Головним артилерійським управлінням РСЧА.

У вересні 1923 р. на стрільбищі в Кусково були проведені I Всесоюзні стрілецькі змагання за участю 80 спортсменів.

У тому ж році РВР організує стрілецькі змагання на першість Червоної Армії і Військово-морського Флоту.

Не дивлячись на гострий брак спортивної зброї, тирів, інструкторів, стрілецький спорт ставав усе популярнішим. З метою об'єднання численних стрілецьких кружків під єдиним керівництвом у липні 1924 р. був виданий декрет ВЦВК про організацію стрілецької секції при Вищій раді фізичної культури (ВРФК), яку очолив О. О. Смірнський.

Підготовка армії стрільців стала в ті роки дійсно всенародною справою. 20 червня 1925 р. був виданий урядовий циркуляр про сприяння розвитку стрілецького спорту для зміцнення обороноздатності країни з боку всіх організацій. У тому ж місяці пройшло свято червоного стрільця під гаслом «Країні потрібен влучний стрілець!». У вересні 1925 р. у пресі з'явилося звернення Голови ЦВК СРСР М. І. Калініна, Наркомату Оборони і ЦК ВЛКРМ до всіх радянських, партійних і профспілкових організацій. Воно закінчувалося закликом, підхопленим всією країною: «Пролетар, даєш влучного стрільця!» Число стрільців-спортсменів росло, підвищувалася і їх спортивна майстерність.

У 1926 р. наші спортсмени вперше взяли участь в міжнародних змаганнях. На запрошення Німецького стрілецького союзу в місто Кассель виїхала команда спортивного товариства «Динамо», очолювана О. О. Смірнським. Не дивлячись на те, що наші спортсмени стріляли зі зброї господарів змагань, вони отримали упевнену перемогу, зайнявши в стрільбі «лежачи» з малокаліберної гвинтівки всі 8 перших місць і вигравши зустріч у стрільбі стоячи.

У 1931 р. для підготовки інструкторських кадрів вищої кваліфікації і інструкторів-снайперів в Кусково була відкрита школа «Снайпінг», що зіграла згодом виключно важливу роль в підготовці воїнів-снайперів для фронту.

Комсомол країни виступив ініціатором створення Всесоюзного фізкультурного комплексу «Готовий до праці й оборони СРСР» (ГПО). На основі висунутих пропозицій був розроблений і в березні 1931 р. затверджений ВРФК комплекс ГПО I ступеня, куди входив, як обов'язковий, норматив зі стрільби. З січня 1933 р. було введено II ступінь комплексу ГПО, що містив вищі вимоги і передбачав систематичні тренування. Першими значкистами ГПО II ступеня стали командири і курсанти Військової академії ім. Фрунзе.

У 1932 р. Президія ЦС ОСОАВІАХІМ СРСР заснувала значки «Ворошилівський стрілець» I ступеня (стрільба з малокаліберної гвинтівки) і II ступеня (стрільба з армійської гвинтівки), а також «Юний ворошилівський стрілець».

Крім виконання стрілецького нормативу потрібно було добре знати матеріальну частину бойової й спортивної зброї. Масова здача норм на значок «Ворошиловській стрілок» вже до 1935 р. дала більш ніж двохмільйонну армію підготовлених стрільців.

Хасан, Халхін-Гол мало змінили відношення до тих, кого пізніше стали називати снайперами, але показали, що армія в цілому уміє влучно стріляти. А ось радянсько-фінська війна поповнила багаж снайпера безцінним досвідом - досвідом «зозулі». Це був жорстокий урок. Про фінських снайперів можна говорити багато, але відзначити необхідно найголовніше - уміння влучно стріляти, майстерно маскуватися й маневрувати на полі бою. «Зозулями» їх прозвали за те, що нерідко вогняні позиції вони готували в кронах дерев, що повністю покривали Карельський перешийок, а між собою переговорювалися, наслідуючи птахам.



Суворим випробуванням життєстійкості нашого народу стала Велика Вітчизняна війна. З самого її початку кваліфіковані спортсмени і тренери поступили в розпорядження Головного управління «Всеобуча», створеного за наказом Державного Комітету Оборони у вересні 1941 р.

На фронті і в тилу ворога билися стрілки-спортсмени, що стали ініціаторами широкого патріотичного руху снайперів-винищувачів.

Зараз мало хто пам'ятає ім'я Героя Радянського Союзу Василя Зайцева, снайпера, чия фраза, сказана в дні оборони Сталінграду – «відступати нікуди, за Волгою для нас землі немає», - стала крилатою.

Тривалий час у вершини Мамаєва кургану працював німецький снайпер, якого ніяк не могли виявити. За місцевістю вела спостереження вся група В.Зайцева, вивчивши її фактично напам'ять, проте результату не було. Але одного разу увечері...

Зі спогадів В.Г Зайцева: «Промені сонця, що заходило, освітили висоту. Трохи нижче за вершину валялися снарядні гільзи. Знічев'я я налічив двадцять три штуки. Стоп! А ця без дна!.. Я трохи підвівся. І раптом там, в трубці, - ніби креміль висік іскру...»

Усе, що відбулося далі, потрібно записувати в підручник у снайперській справі (якщо такий писатимуть). Рано вранці, по вже відомій прикметі, снайпер був знов виявлений. Чекаючи зручного моменту для пострілу, Зайцев більш півгодини тримав його в прицілі снайперської гвинтівки, і як тільки гітлерівець, вистріливши по відволікаючій цілі, підвів голову від оптики, у відповідь постріл уразив його між очей...

Снайперський рух, що почалося ініціативою зі сталінградських окопів, було підтримано Військовою радою фронту. При цьому командування не тільки зажадало підвищення вогневої виучки з особистої стрілецької зброї, але і поставило завдання перед частинами з підготовки снайперських артилерійських і кулеметних розрахунків.

Наказ командувача Сталінградським фронтом «Про розвиток снайперського руху і використання снайперів у боротьбі з ворогом» від 29 жовтня 1942 року вимагав - «...1. У всіх частинах створити команди снайперів і організувати їх підготовку в ході боїв. 2. У кожному взводі мати не менше двох-трьох снайперів. 3. Дії снайперів широко популяризувати, усілякі успіхи в бою всебічно заохочувати». До 20 листопада 1942 року вимоги наказу були виконані.

Для підготовки і навчання користувалися різними способами, основними з яких стали короткострокові курси при учбових батальйонах і снайперські гуртки. Начальників снайперських команд навчали на зборах при армійських курсах молодших лейтенантів.

Наприклад, у жовтні - листопаді 1942 року на зборах начальників снайперських команд училося: у 57-й армії - 36 чоловік, в 28-й армії – 42.

Найефективнішим був метод навчання снайперському мистецтву в невеликих групах безпосередньо на передньому краю. Залікова стрільба проводилася не по мішенях.

Результати снайперської роботи були вражаючими. Так, в 13-й гвардійській стрілецькій дивізії 98 снайперів знищили 3879 солдатів і офіцерів ворога, в 39-й гвардійській стрілецькій дивізії 70 снайперів знищили 2572 ворога. У середньому, на одного снайпера в 62-й і 64-й арміях, приходилося по 25-30 убитих солдатів супротивника.

Ми, на жаль, не змогли встановити весь список прославлених снайперів часів Великої Вітчизняної війни. Приводимо лише перелік тих, про кого ми змогли хоч щось дізнатися:

- ✓ **І.Ф. Абдулов** - за 1942-1943рр. знищив 298 німецьких солдатів і офіцерів і 5 фашистських снайперів;
- ✓ **Н.П. Адамія** - за 6 місяців 1942 року знищив близько 200 солдатів і офіцерів супротивника, загинув в 1942 році;
- ✓ **І.П. Антонов** - з грудня 1941 р. по листопад 1942 р. знищив 302 фашисти;
- ✓ **В.М. Безголосов** - знищив 279 солдатів і офіцерів супротивника;

- ✓ **І.І. Бочаров** - до березня 1944 року знищив 248 солдатів і офіцерів супротивника;
- ✓ **М.І. Буденков** - до вересня 1944 року знищив 437 солдатів і офіцерів супротивника;
- ✓ **Л.В. Буткевіч** - до липня 1943 року знищив 315 солдатів і офіцерів супротивника;
- ✓ **Н.С. Ведерников** - знищив близько 300 фашистів;
- ✓ **І.Д. Вежлівцев** - за період з листопада 1941 по січень 1942 рр. знищив 134 солдатів і офіцерів супротивника;
- ✓ **Г.І. Велічко** - в 1941- 1943 рр. знищив більше 300 солдатів і офіцерів супротивника;
- ✓ **П.І. Голіченков** - з 22 червня по грудень 1941 р. знищив 140 солдатів і офіцерів супротивника;
- ✓ **В.І. Голосов** - з червня 1941 по червень 1943 рр. знищив 422 солдатів і офіцерів супротивника, зокрема - 70 снайперів; особисто підготував 170 снайперів, що знищили більше 3000 солдатів і офіцерів супротивника;
- ✓ **П.О. Гончаров** - з серпня 1942 по червень 1943 рр. знищив 380 солдатів і офіцерів супротивника;
- ✓ **О. Гордієнко** - знищив 417 солдатів і офіцерів супротивника;
- ✓ **І.П. Гореліков** - з червня 1942 по грудень 1943 рр. знищив 305 солдатів і офіцерів супротивника;
- ✓ **І.Л. Грігор'єв** - знищив 300 солдатів і офіцерів супротивника; навчив 130 снайперів;
- ✓ **Д.Т. Доєв** - знищив 226 солдатів і офіцерів супротивника, 3 снайперів; загинув в 1943 році;
- ✓ **Ф.Т. Дьяченко** - з 1942г. по лютий 1944г. знищив 425 солдатів і офіцерів супротивника;
- ✓ **В.Г. Зайцев** - лише за період з 10.10-17.12 1942 р. знищив 225 солдатів і офіцерів супротивника;
- ✓ **А. Ідрісов** - з 1941 по березень 1944 рр. знищив 349 солдатів і офіцерів супротивника;
- ✓ **Н.Я. Ільїн** з 1941г. по листопад 1942 р. знищив 216, а всього - 494 солдати і офіцери, загинув в 1944 році;
- ✓ **В.Ш. Квачантірадзе** - до травня 1944 року знищив 215 солдатів і офіцерів супротивника;
- ✓ **Н.В. Ковшова і М. Поліванова** - знищили близько 300 солдатів і офіцерів супротивника, загинули в 1942 році;

- ✓ **Г.І. Костиріна** - з серпня 1942 по листопад 1943 знищила більше 400 солдатів і офіцерів, зокрема за 3 місяця 120 солдатів і офіцерів супротивника;
- ✓ **Кульбертінов** - знищив 487 солдатів і офіцерів супротивника;
- ✓ **А.А. Курбанов** - з серпня по жовтень 1943 р. убив 150 солдатів і офіцерів супротивника;
- ✓ **О.П. Лебедев** - з травня 1942 по червень 1943 рр. знищив 307 солдатів і офіцерів супротивника, загинув в 1943 г.;
- ✓ **С.П. Лоскутов** - з 1941 по червень 1942 знищив 117 солдатів і офіцерів супротивника;
- ✓ **І.І. Маркин** - за період з 19 по 24 липня 1943 р. знищив 138 солдатів і офіцерів супротивника і 6 кулеметних точок, а всього з травня 1942 по 1945 рр. - 340 солдатів і офіцерів супротивника;
- ✓ **В.І. Медведєв** - знищив 331 солдата і офіцерів супротивника;
- ✓ **І.С. Мудрецова** - знищила 143 солдатів і офіцерів супротивника;
- ✓ **С.Д. Номоконов** - знищив 367 солдатів і офіцерів супротивника;
- ✓ **Є. Ніколаєв** - за період з 1941 по 1942 рік знищив 324 солдатів і офіцерів супротивника;
- ✓ **Ф. Охлопков** - особовий рахунок 427 солдатів і офіцерів за 1 рік і 9 місяців. Всього (+ з кулемета) - більше 1000!!!
- ✓ **Л.М. Павліченко** - Герой Радянського Союзу, відомий снайпер 54-го стрілецького полку 25-ї стрілецької дивізії. Лейтенант Людмила Павліченко в поєдинках під Одесою і Севастополем з снайперської гвинтівки СВТ-40 знищила 309 солдатів і офіцерів супротивника;
- ✓ **С.В. Петренко** - до вересня 1944 року знищив 422 солдатів і офіцерів супротивника;
- ✓ **В.М. Пчелінцев** - знищив 102 солдати і офіцери супротивника;
- ✓ **Ф.Я. Рубахо** - Герой Радянського Союзу, знищив 346 солдатів і офіцерів супротивника, загинув в 1943 році;

- ✓ **М.Ф. Семенов** - за період з 29 серпня 1941 р. по 10 червня 1943 р. знищив 218 фашистів. Окрім цього, він навчив і виховав 94 снайперів-вимищувачів, які, у свою чергу, додали до цього списку 580 солдатів і офіцерів супротивника.
- ✓ **І.М. Сидоренко** - знищив близько 500 солдатів і офіцерів супротивника;
- ✓ **Я.М. Сметнев** - знищив 279 солдатів і офіцерів супротивника;
- ✓ **Ф.О. Смолячков** - знищив 125 солдатів і офіцерів супротивника, загинув в 1942 році;
- ✓ **М.М. Сохін** - знищив 202 солдати і офіцери супротивника;
- ✓ **Студентов** - знищив 170 солдатів і офіцерів супротивника;
- ✓ **Ж.Є. Тулаєв** - з травня по листопад 1942 знищив 262 солдатів і офіцерів супротивника;
- ✓ **П.Т. Труфанов** - за день знищив 30 солдатів і офіцерів супротивника;
- ✓ **М.Т. Усик** - за 2 роки знищив 300 солдатів і офіцерів супротивника;
- ✓ **Ф.І. Чегодаєв** - знищив 250 солдатів і офіцерів супротивника.

За мужність і героїзм, проявлений у боротьбі з фашистськими загарбниками, сотні фронтівих снайперів були нагороджені бойовими орденами і медалями. Звання Героя Радянського Союзу було присвоєне снайперам Петру Пчелінцеву, Івану Меркулову, Людмилі Павліченко, Хусену Андрухаєву.

Після закінчення Великої Вітчизняної війни, часу розквіту снайперського мистецтва, досвід снайперів увійшов до бойових статутів і настанов. Немало спогадів лягло на полиці бібліотек у сторінках книг і журналів. Але досвід корисний, перш за все, своїм застосуванням. І ось тут настає час ставити питання - чому?. Чому нова снайперська гвинтівка СГД з'явилася у військах лише через два десятки років після війни? Чому конструкторські удосконалення її за стільки років так і не дійшли до військ? Чому залишили по одному снайперу в мотострілкових взводах? Чому із часом ми втратили масовість в стрілецькому спорті, яка з початку 80-х рр. минулого сторіччя потихеньку стала

перетворюватися на келійність? До чого це привело, - красномовно показали події в Афганістані й Чеченській республіці Росії.

Необхідність в снайперах в Афганістані відчули відразу. Потрібно було щось протиставити «духам», які стріляли з «Бурів» і довгоствольних рушниць майже з кілометрових дистанцій. Та й вирішувати вогняні задачі в горах за допомогою добре підготовлених снайперів було куди як зручніше.

У середині 80-х років минулого століття запрацювали збори по підготовці снайперів в «учебках» Іюлотані і Отара. Ландшафт, рослинність та і клімат тут були схожі з афганським, два-три місяці навчання цілком забезпечували підготовку снайпера до роботи в умовах гірничо-пустинної місцевості. Одним словом, за річку потекли цілком підготовлені кадри. Так вони і текли до травня - червня 1988 року, коли в 40-у армію прийшло останнє поповнення, а снайперів як і раніше використовували відповідно до штату – по одному у взводі. Але ініціативу ніхто не гальмував, - тільки завдяки цьому і з'явилися у взводах і групах ще 2-3 снайпери.

Командири розуміли, що снайпер деколи може вирішити результат бою, тому самі займалися вдосконаленням підготовки цих фахівців. Проте про застосування снайперських груп, формування снайперських підрозділів почути так і не довелося. Але, сказати, що Афганістан нічого не додав до досвіду застосування снайперів - означає свідомо збрехати. Без малого десять років війни внесли корективи в Настанову по стрілецькій справі (7,62-мм снайперська гвинтівка Драгунова) і Курс стрільб.

У 1987 році видається навчально-методичний посібник «Підготовка снайперів», а в 1988 році виходить у світ «Методика підготовки снайперів» (автор Григорович З. Ф.) - на сьогодні один з кращих посібників, який, на жаль, не дійшов до військ. З'явилися гірські учбові центри. Заговорили про модернізацію СГД. Але розмови так і залишилися

розмовами. Тим паче, що після розвалу Радянського Союзу, силовим структурам знов створених держав стало не до проблем підвищення якості підготовки фахівців...

Січнева ніч 1994 року в Грізному (Російська Федерація) відкрила кривавий бенкет нової війни, де снайпери стали головними гостями. Чеченські снайпери-автоматники, снайпери-кулеметники, снайпери-гранатометники, діючи трійками або в складі великих груп, улаштували полювання на «федералів» в палаючому місті.

Треба відзначити, війська розгойдувалися недовго. Почалося постачання в російські частини гвинтівок ВСС, знов з'явилися оптичні приціли на автоматах, на посаді снайперів підбиралися більш менш підготовлені солдати. Російська армія починала згадувати уроки минулого...

## МЕТОДИКА ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ СНАЙПЕРСЬКИХ ГРУП СПЕЦІАЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛІВ МВС УКРАЇНИ<sup>5</sup>

### *Основні ідеї методики:*

1. Розширення “зони надійності” фахівців снайперських груп за рахунок:
  - ✓ знання і розуміння процесів, що відбуваються в людському організмі під впливом стрес-факторів підвищеної інтенсивності;
  - ✓ високої мотивації професійної діяльності, усвідомлення власного професійного вибору;
  - ✓ професійної готовності до діяльності, впевненості у своїх знаннях, уміннях і навичках;
2. Навчання елементарним навичкам саморегуляції, візуальної діагностики психічних станів, екстреної психологічної само- і взаємодопомоги;
3. Включення психологічних механізмів ефективної групової взаємодії.

Навчальні заняття скомпоновані в два блоки. Це дозволяє також використовувати частини методики окремо, тому що усі вони мають завершений вигляд і, крім того, комбінувати елементи психологічної підготовки з будь-якими іншими напрямками підготовки фахівців снайперських груп.

Заняття проводяться в спортивному залі і на полігоні (стрільбище) у формі професійного тренінгу з використанням великої кількості різноманітних вправ, які застосовуються у різних школах та напрямках психологічної науки: НЛП, освітньої кінесіології, тілесно-орієнтованої і групової психотерапії, гештальттерапії й ін. Вправи сполучаються з елементами спеціальної, вогневої та фізичної підготовки, вимагають для свого виконання залучення тими, кого навчають, широкого спектру професійних навичок.

Особлива увага при проведенні занять приділяється мотивуванню фахівців снайперських груп на активну роботу з освоєння пропонованого матеріалу, як у процесі навчання, так і в ході самостійної роботи.

---

<sup>5</sup> В основу методики покладено розробки Комарова К.Э. Психологическая подготовка к действиям в условиях повышенного риска («стресс-менеджмент») // <http://www.rosपो.ru/ps/stress-managment.doc>.



## ІНДИВІДУАЛЬНА ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ СНАЙПЕРСЬКИХ ГРУП

### 1.1. Мета і задачі індивідуальної психологічної підготовки, схема роботи, очікуваний кінцевий результат

Індивідуальна психологічна підготовка фахівців снайперських груп є основною частиною описуваної методики і своєю головною метою має створення індивідуально-психологічних передумов підтримки максимальної бойової ефективності кожного снайпера на всьому протязі дій в особливих умовах.

Дійсна мета досягається шляхом вирішення наступних задач:

- 1) сприяти самоідентифікації кожного члена снайперської групи, самовизначенню кожним учасником своїх професійних цілей і задач;
- 2) показати приховані можливості людської психіки і способи керування ними;
- 3) навчити основним навичкам саморегуляції і самопомоги в умовах підвищених стресових навантажень.

Успішно досягнутою поставлену мету можна вважати при наявності у фахівців снайперських груп наступних знань, умінь, навичок, якостей і станів:

- ✓ розуміння свідомості і добровільності свого професійного вибору;
- ✓ знання основних стресогенних факторів і можливих результатів їхнього впливу на організм, знання процесів, що відбуваються в організмі людини під впливом цих факторів;
- ✓ уміння слухати і чути власне тіло, чітко розпізнавання внутрішнього сигналу небезпеки;
- ✓ уміння тривалий час підтримувати себе в стані «розслабленого чекання», придбання твердої навички зосередження і тривалого свідомого утримання уваги;

- ✓ уміння користуватися основними навичками саморегуляції, прийомами надання екстреної психологічної само- і взаємодопомоги;
- ✓ придбання навичок усвідомленої зміни психологічних станів, знання свого оптимального бойового стану, уміння швидко входити в нього;
- ✓ знання декількох практичних способів і профілактичних вправ для підтримки на високому рівні індивідуальної і групової психогієни.

## **1.2 Методика індивідуальної психологічної підготовки фахівців снайперських груп спеціального підрозділу МВС України**

*Місця проведення занять:* спортивний зал, полігон, стрільбище.

*Матеріальне забезпечення:* папір, кольорові олівці, ручки, 10 м мотузки (репшнура) на групу, світлонепроникні пов'язки на очі, особиста зброя, формений або спеціальний одяг.

Кількість тих, кого навчають, на одного ведучого – не більше 6 чоловік.

### **1 навчальний день**

**Тема:** Самоідентифікація членів групи. Приховані можливості людської психіки.

*Мета занять:* почати розширення «зони стабільності» кожного члена снайперської групи через самоідентифікацію і мотивування діяльності, через залучення резервних можливостей психіки.

*Задачі ведучого:*

- 1) встановити психологічний контакт із групою;

- 2) роз'яснити план майбутньої роботи і її теоретичні основи;
- 4) зробити самоідентифікацію членів групи, допомогти учасникам у здійсненні цілепокладання;
- 5) показати приховані можливості психіки людини в екстремальних умовах;
- 6) дати ряд практичних порад і чітко сформульоване завдання для самостійної роботи.

План роботи:

1. Знайомство ведучих із групою, встановлення психологічного контакту (15 хв.).

- Ведучий представляється аудиторії, коротко розповідає про себе;
- ті, кого навчають, представляються ведучому і всій групі називаючи своє прізвище, ім'я, по батькові, свої чекання від тренінгу.

2. Мотивування тих, кого навчають, на роботу на тренінгу (60 хв.).

**Ведучий говорить про психологічну підготовку, як комплекс взаємозалежних заходів, спрямованих на формування і розвиток психологічних якостей і станів фахівців снайперських груп, що забезпечують ефективне рішення ними професійних задач.**

*Ведучий: «Досвід показує, що як би добре не були підготовлені фахівці снайперських груп в плані вогневої, спеціальної, а також фізичної підготовки, без солідної психологічної підготовки вони ніколи не досягнуть професійної майстерності. Тільки завдяки якісно організованій психологічній підготовці*

*окремі фрагменти професіоналізму здатні об'єднатися в цілісну картину професійного світосприймання, самосвідомості, самовідчуття.*

*Психологічна підготовка передбачає формування і розвиток цілого ряду професійно значимих якостей.*

*1. Професійні відчуття і сприйняття:*

- просторово-часове орієнтування (уміння визначати на око відстань до видимих об'єктів і між ними; навички визначення відстаней до об'єктів, що не спостерігаються, за характером видаваного ними шуму; здатність визначати лінійні величини об'єктів без їхнього фізичного проміру; навички оцінки абсолютної і відносної швидкості об'єктів, що рухаються; уміння визначати своє положення щодо сторін обр'ю без спеціальних приладів, здатність обчислювати якісно-кількісні характеристики об'єктів при утрудненні або неможливості візуального доступу до них і ін.);*
- візуальна психодіагностика людей і соціальних груп у ситуаціях професійної діяльності (експрес-оцінка емоційних станів людей; визначення їхніх можливих намірів, мотивів вчинків; виявлення системи взаємозв'язків між людьми, що демонструють відсутність таких і ін.);*

- керування можливостями сенсорних систем (навички швидкої адаптації очей до рівня освітленості, зниження порогів чутливості слухового аналізатора та ін.).

2. Професійна увага (навички концентрації уваги на об'єктах професійної ситуації і його розподілу), розширення обсягу уваги і поліпшення його стійкості до впливу різних «перешкод» тощо.

3. Професійна пам'ять (розвиток навичок швидкого запам'ятовування, якісного збереження й ефективного відтворення і впізнання інформації, пов'язаної зі службовою діяльністю; підвищення перешкодоусталеності пам'яті в умовах екстремальної діяльності).

4. Професійне мислення (навички комплексної оцінки надзвичайної ситуації, аналізу системи актуальних і потенційних погроз і можливостей несприятливого розвитку ситуації і т.д.).

5. Розвиток ідеомоторики (здатність до уяви й уявного тренування у виконанні дій і операцій, необхідних у професійній діяльності).

6. Навички психічної саморегуляції (зняття стресових станів; створення продуктивної емоційно-вольової напруги; зниження інтенсивності болючих відчуттів без застосування фармакологічних засобів).

7. Навички надання екстреної психологічної допомоги собі, товаришам

*по службі при ескалації психотравмуючих факторів у кризових ситуаціях і ін.*

*8. Уміння безконфліктно й ефективно спілкуватися з колегами й іншими людьми.*

*Ваша діяльність сполучена з дією різноманітних стресогенних факторів. Постійно присутня небезпека для життя і здоров'я, невизначеність і раптові зміни обстановки професійної діяльності, необхідність безперервного логічного і психологічного аналізу великого потоку інформації, напружена увага, висока відповідальність за якість виконання задачі вимагають мобілізації усіх Ваших фізичних і психічних можливостей, уміння керувати своїми почуттями і станами.*

*Для Вас украй важливо уміти вчасно помітити вплив стресогенних факторів, швидко й ефективно розрядити виниклу психічну напруженість, зняти негативний емоційний стан і утому, знайти внутрішню стабільність, знизити болючі відчуття. Не менш важливою у Вашій діяльності є здатність миттєво здійснювати вольову мобілізацію, збирати воєдино усі фізичні і психічні сили.*

*Це підтверджується декількома обставинами.*

*По-перше, переживання гострих і хронічних несприятливих психічних станів веде до істотного зниження ефективності професійної діяльності*

*фахівця. Ученими доведено, що сприятливий психічний стан підвищує ефективність дій приблизно на 20 %, м'язову силу - до 90 %, чутливість зору і слуху - на 35 - 65 %, знижує число помилок і неточностей у діях у 5 - 10 разів! При цьому поліпшуються увага, спостережливість, кмітливість; знижується стомлюваність. Негативні переживання, навпроти, приводять до розсіювання уваги, перенесення її з об'єктів спостереження на внутрішні процеси і стан, зниженню вольової готовності до негайної дії.*

*По-друге, тривале перебування у владі негативних емоційних станів (тривоги, чекання невідомого, незадоволеності, злості і т.п.), невміння знизити гостроту переживання несприятливих впливів чревате ще й тим, що впливає на організм людини. Ще в стародавності був помічений зв'язок між емоціями людини і її фізичним станом. Вважалося, наприклад, що необхідність постійно стримувати емоції руйнує серце; заздрість і злість уражають органи травлення; сум, зневіра, туга прискорюють старіння; постійний страх завдає шкоди щитовидній залозі; невтримне горе спричиняє цукровий діабет. Сьогодні вже добре відомо, що тривалі нервові перевантаження здатні зруйнувати самий міцний організм.*

*По-третє, нездатність керувати своїми почуттями і настроєм негативно позначається на взаєминах з колегами, членами родини й ін., веде*

до виникнення психічної несумісності, конфліктам, ворожнечі й ін.

*Підтримці сприятливих психічних станів у чималому ступені сприяють зовнішні фактори: раціоналізація режиму, інтенсивності, складності задач професійної діяльності; забезпеченість надійними засобами захисту; висока соціальна захищеність; сприятливий соціально-психологічний клімат у колективі; нормалізація режиму харчування і відпочинку. Однак, вирішальна роль тут належить засобам внутрішньої оптимізації станів - прийомам психічної саморегуляції про які ми будемо багато говорити на майбутньому тренінгу».*

- Ведучий представляє майбутній тренінг, говорить про його мету, задачі, порядок проведення, наводить правила роботи на тренінгу;
- Прикладами з життя (відзивами учасників минулих груп) ведучий ілюструє розповідь про тренінг, його ефективність і корисність;
- Ведучий пропонує тим, кого навчають, виконати **вправу «Медитація часу смерті»**

Ведучий: *«Зараз я пропоную виконати Вам одну дуже важливу вправу, що називається «Медитація часу смерті».*

*Споконвіків смерть завжди слідує рука об руку з людиною. Вона завжди була і є зараз її головним жахом і, для деяких, головним радником і*



*вчителем. Немає класика філософії, літератури, який би не писав про смерть. Смерть відитовхує і, одночасно, притягає людину. Кожний з Вас неодноразово думав про смерть. Згадайте, як це було...Коли це було востаннє...Зараз Ви займаєтеся справою, що дуже близько, на один крок, підводить Вас до смерті...Своєї або чужої...Подумайте про це...(пауза 1 хв.)*

*Стежте за вашим подихом... ви вдихаєте і видихаєте... відзначайте попутно, які частини Вашого тіла рухаються, коли ви дихаєте... помітьте, де Ваше тіло торкається стільця (підлоги, килима і т.д.)... Дозвольте собі довіритися стільцеві (підлозі, килимові і т.д.) нехай він сам підтримує Ваше тіло.*

*Уявіть, що ви дізналися про те, що Вам залишилося жити три роки. Ви будете зовсім здорові весь цей час... Яка Ваша перша реакція на цю звістку?.. Чи почали Ви відразу будувати плани або розлютилися, що Вам дане так мало часу?*

*Замість того, щоб випробувати «ненависть до того, що мерхне світло», або зав'язнути в трясовині фантазій про деталі смерті, що насувається, вирішіть краще, як Вам хочеться провести цей час, як Ви хочете прожити ці останні три роки.*

- ✓ *Де б Ви хотіли їх прожити? (Пауза 3 хв.)*
- ✓ *З ким би Ви хотіли їх прожити? (Пауза 3 хв.)*
- ✓ *Чи хочете Ви працювати? (Пауза 2 хв.)*
- ✓ *Учитися? (Пауза 2 хв.)*

*Після того як Ваша уява побудує картину життя протягом цих трьох років, порівняйте її з тим життям, яким Ви живете зараз.*

- ✓ *У чому подібність між ними? (Пауза 2 хв.)*
- ✓ *У чому відмінність? (Пауза 2 хв.)*
- ✓ *Є чи в цій уявлюваній картині щось, що Ви хотіли б включити у Ваше нинішнє існування?*

*Тепер добре усвідомте, що припущення про Вашу смерть через три роки - це тільки гра уяви, що знадобилася, щоб виконати вправу. Ви можете відкинути ці думки. Але залиште від цієї гри те, що Вам підходить і що Ви хотіли б зберегти. Запам'ятаєте, який досвід Ви придбали, виконуючи цю вправу. Подумайте про це...(пауза 3 хв.)».*

*Коментар:*

*Застосовувана тут вправа відноситься до числа сильних засобів психологічного впливу, часто викликає сильні емоції, хоча вони і придушуються в даний момент у, зв'язку зі слабкою «розігрітістю» групи. У*

будь-якому випадку вона залишає слід практично у всіх учасників, про що свідчать відгуки тих, хто вже пройшов навчання за цією методикою. Для більш ефективного впливу даної справи групу потрібно попередньо підготувати, зосередити людей на собі, своїх переживаннях і відчуттях, думках про майбутнє, зосередити на майбутній справі, на найважливішій темі – темі смерті. Цю задачу покликана вирішити вступна частина справи, вступне слово ведучого.

- Ведучий чітко формулює для тих, кого навчають, наступну аксіому: ***«усі Ваші наступні життєві плани залежать від того, чи зможете Ви зберегти життя, фізичне і психічне здоров'я і виконати поставлену задачу в ході майбутніх дій»*** і поєднує дану аксіому з основними цілями тренінгу (*створення індивідуально-психологічних передумов підтримки максимальної бойової ефективності кожного снайпера на всьому протязі дій в особливих умовах*).

### 3. Самоідентифікація тих, кого навчають, як основа свідомості прийняття рішень (80 хв.).

*Теза:* «Висока мотивація професійної діяльності, усвідомлення своїх особистих цілей і задач, уявлення про діяльність і її умови значно розширюють «зону стабільності», сприяють підвищенню стресоусталеності й адаптивності фахівця снайперської групи».

### **Воля вибору і прийняття відповідальності за зроблений вибір**

Ведучий на наочних прикладах роз'ясняє тим, кого навчають, теоретичне положення про те, що усвідомленість вибору дає відчуття контролю над ситуацією, керування нею, почуття впевненості в собі, відчуття здатності відповідати за зроблений вибір і, тим самим, багато в чому забезпечує основу стресоусталеності, істотно знижує ризик дезадаптації в стресових ситуаціях. Пояснення з найдавніших часів служить для людини способом контролю навколишнього світу і самого себе (первісні релігії – як спроба знаходження контролю над силами природи). Крім того, усвідомленість і самостійність ухвалення важливого рішення людиною дозволяє їй надалі легше приймати всі наслідки зробленого вибору.

Для самоідентифікації тих, кого навчають, у контексті професійної діяльності ведучий нагадує про майбутні ситуації підвищеного ризику і пропонує виконати кілька вправ.

#### **Вправа «Від чого і для того, щоб».**

- *кожен член групи одержує завдання письмово дати 3 коротких відповіді на запитання – «Від чого я працюю фахівцем снайперської групи?»*
- *далі кожен член групи одержує завдання написати 5 пропозицій, що починаються словами: «Я збираюся працювати фахівцем снайперської групи для того, щоб...»... При цьому ведучому необхідно звернути особливу увагу на те, щоб ті, кого навчають, зрозуміли змістовну різницю між вираженнями «Від чого» і «Для того, щоб».*
- *потім ведучий пропонує порівняти відповіді на запитання з написаними пропозиціями і підводить тих, кого навчають, до усвідомлення добровільності їхнього вибору («Не хочеш робити щось, - чому не змінюєш професію, рід занять» тощо).*

**ДЛЯ ПОДАЛЬШОГО ПРОЯСНЕННЯ САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ І ПІДГОТОВКИ ДО  
ВИЯВЛЕННЯ ЦІЛЕПОКЛАДАННЯ ВИКОНУЄТЬСЯ ВПРАВА «ХТО Я? ЯКИЙ Я?»**

**Мета вправи:**

- мотивувати тих, кого навчають, на особистісні зміни;
- зосередити тих, кого навчають, на самих себе для визначення в контексті майбутніх подій «списку» необхідних внутрішніх змін.

**Процедура.** - Кожен учасник одержує папір і олівець. Групі даються наступні інструкції:

*«З чого ж починається психологічна підготовка? У першу чергу з оцінки себе самого як особистості. Необхідно щиро розібратися у своїх особистих достоїнствах і недоліках. Необхідно гранично щиро і чітко відповісти собі на три запитання: «Чого я хочу?», «Що я можу?», «Що я повинний?». У цих «хочу», «можу» і «повинний» укладена вся людина, її внутрішній світ, її особистість. Відповідь на питання «Хто я такий?» допоможе Вам, у свою чергу, відповісти на питання про «хочу» «можу» і «повинний».*

*Відповідаючи на питання, Ви зможете краще усвідомити свої сильні і слабкі сторони, визначити, які якості варто розвивати в собі, а які треба відкинути. Вийде своєрідна «дефектна відомість» своєї особистості і поліпшений «проект» самого себе. Зробити це необхідно, інакше робота над собою буде неконкретною, безглуздою і безрезультатною. В руках у Вас папір і олівець. Ви будете робити записи. Ці записи тільки для Вас. Без Вашого*

*бажання їх ніхто не побачить. Отже:*

*- Протягом 10-ти хвилин проставте в стовпчик номера від 1 до 7 і дайте сім відповідей на питання «Хто я?». При цьому можна враховувати будь-які свої іпостасі соціальні ролі - усе, що покажеться Вам підходящим для того, щоб описати себе фразою, що починається з «Я - ...».*

*- Потім протягом 10-ти хвилин дайте сім відповідей на запитання «Який я?». При цьому можна враховувати будь-які свої характеристики, риси, інтереси, емоції - усе, що покажеться Вам підходящим для того, щоб описати себе фразою, що починається з «Я - ...».*

*- Далі протягом наступних 5-ти хвилин, письмово дайте 3 відповіді на питання «Чого я боюся?»*

*- Потім двічі уважно перечитайте відповіді, що вийшли, і протягом 15 хвилин дайте по три відповіді на запитання (саме в такій послідовності задаються з інтервалом у 4 хв.): «Чого я хочу?» - «Що я можу для цього зробити зараз?» - «Чого не вистачає в мені для досягнення моїх бажань?».*

*- Після закінчення часу на окремому листі папера, спираючись на результати вправи, за 8-10 хвилин складіть свою «дефектну відомість», у 3-х колонках якої відіб'єте: «Мої позитивні сторони і якості»; «Мої недоліки»; «Сьогодні мені особливо необхідно ... (якості, уміння й ін.)».*

По закінченні виконання вправи ведучий пропонує тим, кого навчають, на підставі зробленої роботи написати 2-3 особисті цілі, які вони будуть прагнути досягти при виконанні майбутніх задач. Написані цілі відкласти до кінця занять.

#### **КОМЕНТАР:**

***ЗРОЗУМІЛО, ЩО «ДЕФЕКТНА ВІДОМІСТЬ», ЩО СКЛАДАЄТЬСЯ В РЕЗУЛЬТАТІ ВИКОНАННЯ ВПРАВИ, БУДЕ ВІДБИВАТИ АКТУАЛЬНИЙ СТАН ТОГО, КОГО НАВЧАЮТЬ, НАЙБІЛЬШ ХВИЛЮЮЧІ ЙОГО В ДАНИЙ ЧАС ПИТАННЯ, ПРОБЛЕМУ, РІШЕННЯМ ЯКОЇ ВІН ЗАРАЗ ЗАКЛОПОТАНИЙ. ОСКІЛЬКИ МАЙБУТНЯ РОБОТА В УМОВАХ ПІДВИЩЕНОГО РИЗИКУ Є ПРАКТИЧНО ДЛЯ ВСІХ ЗНАЧИМИМ СТРЕСОГЕННИМ ФАКТОРОМ, ТО І «ДЕФЕКТНІ ВІДОМОСТІ» БУДУТЬ ВІДБИВАТИ, В ОСНОВНОМУ, СИТУАЦІЮ В КОНТЕКСТІ ДАНОЇ ПРОБЛЕМИ. ЗОСЕРЕДЖЕННЯ ТИХ, КОГО НАВЧАЮТЬ, НА ФОРМУЛЮВАННІ ОСОБИСТИХ ЦІЛЕЙ ПО ЗАКІНЧЕННІ РОБОТИ***

**НАД «ДЕФЕКТНИМИ ВІДОМОСТЯМИ» ПОКЛИКАНО ЩЕ БІЛЬШ ЗАГОСТРИТИ УВАГУ НА СВОЇХ СЛАБКИХ МІСЦЯХ У КОНТЕКСТІ МАЙБУТНЬОЇ ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ І МОТИВУВАТИ ТИХ, КОГО НАВЧАЮТЬ, НА ЇХНІЙ ПОШУК І УСУНЕННЯ.**

**ПО ВИКОНАННІ ЗАВДАНЬ ТРЕТЬОЇ ЧАСТИНИ, ВЕДУЧИЙ, ПРОТЯГОМ 15 ХВИЛИН, ПРОВОДИТЬ ІЗ ГРУПОЮ КОРОТКИЙ “ШЕРРІНГ” (ОБМІН ДУМКАМИ) ЗА НАСТУПНИМ ПЛАНОМ:**

- ✓ **ХТО ХОТІВ БИ ВИСЛОВИТИСЯ ПО ЯКОМУ-НЕБУДЬ ПИТАННЮ?**
- ✓ **ХТО НЕ ЗМІГ СФОРМУЛЮВАТИ ДЛЯ СЕБЕ ОСОБИСТІ ЦІЛІ І ЧОМУ?**
- ✓ **КОМУ БУЛО ВАЖКО ВИЗНАЧИТИ ТРИ СВОЇХ БАЖАННЯ? ЧОМУ?**
- ✓ **КОМУ БУЛО ВАЖКО ЗАПОВНИТИ В «ДЕФЕКТНІЙ ВІДОМОСТІ» КОЛОНКУ «СЬОГОДНІ МЕНІ ОСОБЛИВО НЕОБХІДНО...? ЧОМУ?»**
- ✓ **У КОГО Є ПИТАННЯ? ХТО ХОТІВ БИ ЩО-НЕБУДЬ СКАЗАТИ?**

**Ведучий об’являє 15-ти хвилинну перерву.**

**4. МОТИВУВАННЯ ТИХ, КОГО НАВЧАЮТЬ, НА АКТИВНУ І ЦІЛЕСПРЯМОВАНУ САМОСТІЙНУ РОБОТУ ІЗ САМОДОСЛІДЖЕННЯ І САМОПІДГОТОВКИ ДО ДІЙ У СИТУАЦІЯХ ПІДВИЩЕНОГО РИЗИКУ. ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ПІДХОДУ ДО РІШЕННЯ ЗАДАЧ. (100 ХВ.).**

**ТЕЗА: «ТІЛЬКИ АКТИВНА САМОСТІЙНА РОБОТА, ОБУМОВЛЕНА ЗНАЧИМІСТЮ ЦІЛЕЙ, ЩО ДОСЯГАЮТЬСЯ ЛЮДИНОЮ, ПРИВОДИТЬ ДО ПОЗИТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТУ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ. ТІЛЬКИ ПРОФЕСІЙНИЙ ПІДХІД ДО РІШЕННЯ ПРОБЛЕМ, ПОВ’ЯЗАНИХ З ДІЯЛЬНІСТЮ В УМОВАХ ПІДВИЩЕНОГО РИЗИКУ ДОЗВОЛЯЄ ЛЮДИНІ ЗБЕРЕГТИ ФІЗИЧНЕ І ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ’Я».**

**ВВЕДЕННЯ ПОНЯТТЯ «ПРОФЕСІОНАЛІЗМ», СТОСОВНО ДО БУДЬ-ЯКОГО РОДУ ДІЯЛЬНОСТІ.**

**ВЕДУЧИЙ: «УСІ ПРИСУТНІ ТУТ ЗА РОДОМ СВОЄЇ ДІЯЛЬНОСТІ БІЛЬШ-МЕНШ**

**ЧАСТО ЗШТОВХУВАЛИСЯ У СВОЇЙ ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ З РІЗНОМАНІТНИМИ РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИМИ СИТУАЦІЯМИ. ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ПОДІБНИХ СИТУАЦІЙ ЛЮДИНІ ПОТРІБНА ПІДВИЩЕНА, А ЧАСТО МАКСИМАЛЬНА НАПРУГА ВСІХ ЇЇ ФІЗИЧНИХ І ПСИХІЧНИХ СИЛ. НЕ СПРАВИТИСЯ ІЗ РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНОЮ СИТУАЦІЄЮ ОЗНАЧАЄ, У КРАЩОМУ ВИПАДКУ, ОДЕРЖАТИ ФІЗИЧНУ АБО ПСИХІЧНУ ТРАВМУ, А В ГІРШОМУ ВИПАДКУ – УТРАТИТИ ВОЛЮ АБО ЖИТТЯ. Є ДВА ШЛЯХИ ВИРІШЕННЯ ПОДІБНИХ ЗАДАЧ. ШЛЯХ АМАТОРСЬКИЙ І ШЛЯХ ПРОФЕСІЙНИЙ. ШЛЯХ АМАТОРСЬКИЙ ПРИПУСКАЄ З ВИСОКИМ ЕНТУЗІАЗМОМ ЗІБРАТИ В КУЛАК УСІ СВОЇ ФІЗИЧНІ І ПСИХІЧНІ СИЛИ І «ТРЯСТИ», ТОБТО ПРОБУВАТИ І ПОМИЛЯТИСЯ, ЗНОВУ ПРОБУВАТИ І ЗНОВУ ПОМИЛЯТИСЯ, ПОКИ НЕ ВИЙДЕ, АБО «ДАВИТИ», ТОБТО ПРИКЛАДАТИ МАКСИМУМ ЗУСИЛЬ В ОДНОМУ (КОЖНОМУ) МІСЦІ, ЛИБОНЬ ПРОБЛЕМА ЗРУШИТЬСЯ. ТАКИЙ ШЛЯХ МОЖЛИВИЙ ДЛЯ КОРОТКОЧАСНОЇ ДІЇ В ПОЛІ ПІДВИЩЕНОГО РИЗИКУ. ЧЕРЕЗ ЯКИЙСЬ ЧАС СИЛИ ВИСНАЖУЮТЬСЯ, ЕНТУЗІАЗМ ВИСИХАЄ, ВІДБУВАЮТЬСЯ ФАТАЛЬНІ ПОМИЛКИ І ВСЕ ЦЕ СУМНО ЗАКІНЧУЄТЬСЯ. ЗАТЕ МОЖНА ПІСЛЯ (ЗА УМОВИ, ЩО ЗАЛИШИВСЯ ЖИВИЙ) УСЕ ЖИТТЯ БИТИ СЕБЕ КУЛАКОМ У ГРУДИ І КРИЧАТИ: «Я БАТЬКІВЩИНУ ГРУДЬМИ ЗАКРИВ!!!» АБО ЩОСЬ У ЦЬОМУ РОДІ.**

**ШЛЯХ ПРОФЕСІЙНИЙ МАЄ НА УВАЗІ РІШЕННЯ БУДЬ-ЯКИХ ЗАДАЧ З ВИТРАТОЮ НАЙМЕНШИХ ЗУСИЛЬ І ЗАСОБІВ, ДОВГИЙ ШЛЯХ В ОБРАНІЙ ПРОФЕСІЇ, А НАПРИКІНЦІ – ПОЧЕСНУ ПЕНСІЮ І СПОКІЙНУ, ЗДОРОВУ СТАРІСТЬ У КОЛІ ЛЮБЛЯЧОЇ РОДИНИ У ВЛАСНОМУ ЗАМІСЬКОМУ БУДИНКУ (ПРАЦЮ ДІЙСНИХ ПРОФЕСІОНАЛІВ ЗАВЖДИ ВИСОКО ЦІНУЮТЬ І ДОБРЕ ОПЛАЧУЮТЬ).**

**ЩО Ж ВІДРІЗНЯЄ ПРОФЕСІОНАЛА (У БУДЬ-ЯКІЙ СПРАВІ) ВІД АМАТОРА? НА МІЙ ПОГЛЯД – ТРИ ЯКОСТІ:**



1. УМІННЯ ДОМАГАТИСЯ НЕОБХІДНОГО РЕЗУЛЬТАТУ З НАЙМЕНШОЮ ВИТРАТОЮ СИЛ І ЗАСОБІВ;
2. ПОСТІЙНИЙ РУХ, САМОВДОСКОНАЛЕННЯ В ОБРАНІЙ ПРОФЕСІЇ (ТОМУ ЩО НЕМАЄ МЕЖ МАЙСТЕРНОСТІ) І ВІДКРИТІСТЬ НОВОМУ;
3. ПРОФЕСІЙНЕ МИСЛЕННЯ, ТОБТО ЗДАТНІСТЬ УСІ ПОДІЇ, ПРЕДМЕТИ, ФАКТИ І ЯВИЩА РОЗГЛЯДАТИ З ПОГ. ДЕСІЇ.

РУХ ДО ПРОФЕСІОНАЛІЗМУ – ЦЕ ПРОЦЕС ІНДИВІДУАЛЬНИЙ, ДОВГИЙ І ВАЖКИЙ. НАВІТЬ ПРОРОБИВСЯ НА ЦЬОЇ ПОСАДІ БІЛЬШ 10-ТИ РОКІВ МОЖНА НЕ СТАТИ В НІЙ ПРОФЕСІОНАЛОМ, МОЖНА І НАВПАКИ. ЧИ СТАТИ НА ШЛЯХ ПРОФЕСІОНАЛІЗМУ – ОСОБИСТИЙ ВИБІР КОЖНОГО. ВИРІШУЙТЕ ДЛЯ СЕБЕ САМІ.



<sup>6</sup> Буданов А.В. Педагогика личной профессиональной безопасности сотрудников органов внутренних дел. М.: Академия управления МВД России, 1997 г.

*РИС.1: «ЗІРКА ВИЖИВАННЯ»*

***ВЕДУЧИЙ ОБГОВОРЮЄ З ГРУПОЮ ДАНУ МЕТАФОРУ, ЗАГОСТРЮЮЧИ УВАГУ НА ТОМУ, ЩО ВСІ ЕЛЕМЕНТИ ПРЕДСТАВЛЕНОЇ СИСТЕМИ ПРАЦЮЮТЬ ТІЛЬКИ В НЕРОЗРИВНОМУ ЗВ'ЯЗКУ. ПРИ ЦЬОМУ, ОСНОВОЮ ВСІЄЇ СИСТЕМИ Є «МОРАЛЬНИЙ ДУХ», А ЯКЩО ТОЧНІШЕ, ТО ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ФАХІВЦЯ СНАЙПЕРСЬКОЇ ГРУПИ СТРИЖНЕМ ЯКОЇ, У СВОЮ ЧЕРГУ, Є МЕТА ЗДІЙСНЮВАНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.***

***НАПРИКЛАД, ЕЛЕМЕНТ «ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА» ПОЄДНУЄ В СОБІ РЯД СКЛАДОВИХ.***

***«ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ПОЄДНУЄ В СОБІ ЦІЛИЙ РЯД СКЛАДОВИХ.***

***ПЕРЕЛІЧИМО ЛИШЕ ДЕЯКІ З НИХ.***

*Головний базовий компонент фізичної готовності це рівновага. Рівновага як фізична, так і психологічна. Рівновага в емоціях і в думках. Вона повинна*

*бути автоматичною, постійно діючою, присутньою у кожного в даний момент і здатною підтримуватися, якщо імпульс (поштовх, психологічний вплив) підсилюється.*

*Другий компонент фізичної готовності - витривалість, особливо серцево-судинної і нервової системи. Фізична витривалість збільшується за рахунок вироблення витривалості психологічної, а також за рахунок аеробного навантаження, таких вправ, як біг, плавання. Психологічну витривалість необхідно розвивати шляхом фізичних вправ на витривалість і спеціальних дихальних і медитаційних вправ.*

*Третій компонент фізичної готовності - гнучкість. Гнучкість і рухливість як зв'язок і суглобів, так і психіки, інтелекту. Твердість (негнучкість) представляє небезпечну проблему під час бойової роботи. З нею пов'язані скутість, страх, невпевненість у собі. Твердість (негнучкість) фізична викликається, в основному, психологічними бар'єрами, тобто ригідністю психіки. Гнучкість підсилюється через розтягнення і розслаблення. Гнучкість збільшується, коли мускули знаходяться в динамічному натягу, взаємодіючи один з одним у правильному тонусі. А для цього необхідно навчитися слухати і чути своє тіло, керувати ним.*

*Четвертий компонент фізичної готовності - це зосередженість,*

здатність концентруватися. Зосередженість є результатом правильної координації психологічного і фізичного начал у людині і зустрічається, якщо психологічне і фізичне начало в людині доповнюють один одного. Навички високої концентрації можуть бути досягнуті за допомогою спеціальних прийомів (психотехнік) у досить стислий проміжок часу при регулярному тренуванні. Без навичок концентрації немислима результативна стрільба, виконання різноманітних складнокоординованих дій. Є два бар'єри в досягненні концентрації: нерішучість і надкомпенсація. Нерішучість часто пов'язана з недостатньою гнучкістю. Надкомпенсація може визначатися як «надмірне старання», складовою частиною якого буде перенапруга і невміння розслабитися.

П'ятий компонент фізичної готовності - швидкість. Вона досягається постійним тренуванням, доки техніка швидкості не стане природною як психологічно, так і фізично, доки не скоротиться «час запізнювання». Швидкість життєво важлива для нарощування фізичної готовності. Основа швидкості – погоджена і несуперечлива робота мускулатури тіла людини, а також вихідний розслаблений стан тіла і психіки. Навчитися свідомо розслаблювати і напружувати тіло, почувати стан і роботу м'язів тіла – залог освоєння швидкісного виконання будь-яких складних технічних

елементів.

*Шостим компонентом фізичної готовності є мускульна сила. Нижчий ранг мускульної сили серед факторів, що визначають фізичну готовність, пов'язаний з тим, що інші фактори можуть компенсувати недостатність мускульної сили своєю дією. У той же час, фізично дуже сильний фахівець володіє меншою силою, якщо він позбавлений здібності до балансу, витривалості або гнучкості.*

*Сьомим компонентом фізичної готовності можна назвати простоту. Звичайно тільки просте, надійне, повторене на тренуваннях незліченну кількість разів, не підводить в екстремальних ситуаціях, виконується без свідомого контролю, на рівні автоматизму і зі швидкістю і силою недоступними в звичайному стані. Точне, систематичне і послідовне повторення фундаментальних базових початків приводить до найвищої фізичної готовності».*

Ведучий пропонує тим, кого навчають, висловлюватися стосовно інших променів «зірки виживання», загальними зусиллями складаючи основні положення (вимоги до фахівця снайперської групи) по кожному променю.

***ПО ЗАКІНЧЕННЮ РОЗГЛЯДУ ПРОМЕНЯ «ВОГНЕВА ПІДГОТОВКА» ВЕДУЧИЙ РОЗ'ЯСНЮЄ СПІВВІДНОШЕННЯ У СИСТЕМІ «ЛЮДИНА-ЗБРОЯ» (ПРО ВЕРХОВЕНСТВО ЛЮДИНИ В РОЗГЛЯНУТІЙ СИСТЕМІ, ПОСТУЛАТ – ЗБРОЯ Є ПРОДОВЖЕННЯ ДУХУ***

*ЛЮДИНИ І ДІЄ НЕ ЗБРОЯ, А ЛЮДИНА).*

- *ВЕДУЧИЙ, ГРУНТУЮЧИСЬ НА ПРАКТИЧНИХ ПРИКЛАДАХ, ОПИСУЄ ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН ПОКЛАДАННЯ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ЗА СВОЮ БЕЗПЕКУ НА ОЗБРОЄННЯ І ТЕХНІЧНІ ЗАСОБИ, ДАЄ ХАРАКТЕРИСТИКУ ПРОФЕСІОНАЛА В СФЕРІ ПОВЕДІНКИ ЗІ ЗБРОЄЮ ЯК ЛЮДИНУ, ЩО ПОМІЧАЄ НАЯВНІСТЬ У НЕЇ ЗБРОЇ ТІЛЬКИ ПІСЛЯ АДЕКВАТНОГО ЇЇ ЗАСТОСУВАННЯ;*

**КОМЕНТАР:**

- *ВЕДУЧИЙ МЕТОДОМ ГРУПОВОГО ОБГОВОРЕННЯ ПРИВОДИТЬ ТИХ, КОГО НАВЧАЮТЬ, ДО УСВІДОМЛЕННЯ АКСІОМИ: «ПРАЦЮЄ НЕ ЗБРОЯ, А ЛЮДИНА»; «БЕЗ ЛЮДИНИ ВСІ ТЕХНІЧНІ ЗАСОБИ – КУПА МЕТАЛУ».*

*В ОСТАННЮ ЧЕРГУ РОЗГЛЯДАЄТЬСЯ ПОНЯТТЯ ЦЕНТРА «ЗІРКИ ...»:*

*МОРАЛЬНИЙ ДУХ.*

*ПІД МОРАЛЬНИМ ДУХОМ У ДАНОМУ ВИПАДКУ МАЄТЬСЯ НА УВАЗІ ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН, ЩО ДОЗВОЛЯЄ АДЕКВАТНО ДІЯТИ В СИТУАЦІЯХ ПІДВИЩЕНОГО РИЗИКУ І ПО ВИХОДУ З НИХ, ТАК НАЗВАНИЙ «ДУХ ВОЇНА», ЩО ДОСИТЬ НЕПОГАНО ВИРАЖЕНИЙ ДЕВІЗОМ СИЛ СПЕЦІАЛЬНИХ ОПЕРАЦІЙ США: «ПЕРЕМОГТИ І ВИЖИТИ, ЩОБ ПЕРЕМОГТИ ЗНОВУ». ДАНЕ ПОНЯТТЯ І ЙОГО ІНТЕРПРЕТАЦІЇ ОБГОВОРЮЮТЬСЯ ВЕДУЧИМ З ГРУПОЮ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ ЗАГАЛЬНОГРУПОВОЇ ДУМКИ. ОСНОВОЮ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ МОЖЕ СТАТИ АКСІОМА: «ЛЮБИЙ РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ, ВОГНЕВОЇ, ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НЕ ДАСТЬ НІЧОГО БЕЗ ВІДПОВІДНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ, ТОМУ ЩО В КРИТИЧНІЙ СИТУАЦІЇ СТРАХ, ПАНІКА Й ІН. НЕГАТИВНІ ПСИХІЧНІ СТАНИ ЗРОБЛЯТЬ УСІ ФІЗИЧНІ НАВИЧКИ МАРНИМИ».*

*ДЛЯ ПОСИЛЕННЯ СВОЄЇ ПОЗИЦІЇ ПО ДАНОМУ ПИТАННЮ ВЕДУЧИЙ ПРИВОДИТЬ НАСТУПНИЙ ТЕОРЕТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ ПРО БЕЗПОСЕРЕДНІЙ ВПЛИВ*

### **ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ СИТУАЦІЇ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ:**

*«Відомо, що дестабілізуючим фактором у ситуації небезпеки є не тільки, а часом не стільки страх сам по собі (страх, викликаний небезпекою), скільки "страх перед страхом", у тому числі психологічно "паралізуюче" сприйняття людиною об'єктивних реакцій його організму на небезпеку. Усе, що відбувається з організмом у ситуації небезпеки незвично, і, може бути навіть, неприємно, але це нормально і, у кінцевому рахунку, - працює на виживання. Але при психологічній неготовності фахівця снайперської групи нижчеперелічений «букет» симптомів цілком блокує його доцільні дії, паралізує або вводить у стан ажитації – безцільних активних хаотичних дій.*

#### **Фізичний вплив страху на людський організм.**

*Мимовільна емоційна реакція на почуття небезпеки або погрози характеризується високим рівнем збудженості:*

- ✓ *учащається серцебиття;*
- ✓ *підвищується кров'яний тиск;*
- ✓ *збільшується кількість цукру в крові (дає енергію);*
- ✓ *підвищується кислотність у порожнині живота (активно засвоюється їжа):*
- ✓ *підсилюється згортаємість крові (зменшується небезпека від поранень);*

- ✓ більше крові доливає до мускулів (тонус мускулів росте);
- ✓ капіляри прикриваються - більше крові попадає до внутрішніх органів;
- ✓ підсилюється активність мозкових центрів по свідомому контролю за діями мускулів;
- ✓ зір стає більш гострим;
- ✓ слух стає більш чуйним;
- ✓ зазначені вище зміни функцій в організмі можуть викликати перекручування сприйняття.

Ця характеристика впливу страху на людський організм виступає, у свою чергу, як передумова для з'ясування досить складного, заснованого на реаліях практичної діяльності алгоритму внутрішньої мобілізації, метою якої є перехід до активних дій по виконанню професійної задачі і забезпеченню особистої безпеки в критичній ситуації.

Такий алгоритм можна представити у наступному вигляді та охарактеризувати в такий спосіб:

**1. Поява небезпеки:**

- ✓ тривога.

**2. Усвідомлення уразливості:**

- ✓ слабкість і безпорадність як усвідомлювана реакція.



### **3. Я повинен щось робити:**

- ✓ фаза перефокусування (переключення) від внутрішнього тупика до зовнішніх фізичних дій.

### **4. Виживання:**

- ✓ необхідний контроль за ситуацією. Рішення;
- ✓ свідоме або неусвідомлене виникнення плану дій.

### **5. "Поїхали!":**

- ✓ - приступаємо до дії;
- ✓ - починається відповідна реакція (противника);
- ✓ - наша свідомість в основному сфокусувалася;
- ✓ - наростає усвідомленість дії.

### **6. Результат:**

- ✓ незважаючи на страх, ми йдемо на це;
- ✓ тактика і дії здійснюються.

Виходячи з приведених теоретичних даних ведучий дає групі практичну пораду, що відноситься до променя «тактико-спеціальна підготовка»:

*- Уявіть собі ситуацію: на Вас несеться величезний здоровань з мечем (це така гостро відточена залізна смуга, якщо пам'ятаєте) і у Вас у руках не що-небудь, а такий же меч. Ніколи думати, не можна промахнутися, здоровань цей Вас у спокої не залишить після свого першого промаху (а він навряд чи промахнеться). За першим ударом піде другий, за ним ще і ще. Зупинився – загинув. Сьогодні ситуація*

*начебто б здається інішою: почув постріл, упав за камінь, подумав, подивився і лежи собі, стріляй. Отож – це не професійний підхід. Власне кажучи з тих «сивих» часів при раптовому зіткненні із супротивником нічого не перемінилося. Зупинився – загинув. Не можна уповати на непрофесіоналізм супротивника, на його промахи. Омана вважати, що вогнепальна зброя дає нам час подумати. Немає цього часу. Індивідуальне раптове зіткнення (а так найчастіше і буває) – це робота рефлексів і автоматизмів. Думати – це потім, якщо буде чим.*

*-Робота на автоматизмах і рефлексах вимагає особливого стану свідомості, його «відкритості», «порожнечі» і «готовності», стану, що заснований на повному усвідомленні своїх дій і, на основі цього, уявному неконтролюванні своїх дій, на спостереженні думкою за тілом, тому що вона (думка) виявляється в критичних ситуаціях набагато повільніше тіла. Практика Дзен і бойові мистецтва Сходу, наші вітчизняні бойові системи дуже багато часу приділяли станові свідомості своїх адептів. Люди вчилися цьому все життя. Ми ж з Вами торкнемося цього найважливішого питання в наступних частинах нашої роботи.*

*-На заняттях по тактико-спеціальній підготовці напрацюйте для себе до автоматизму кілька найпростіших тактичних навичок, що дозволять Вам негайно почати діяти, скоротити час «запізнювання», «замороження» на місці. Ці навички допоможуть Вашій психіці в критичний момент не «зависнути» у точці «Я уразливий» і «Що робити», а проскочити до моменту доцільної дії.*

Ведучий після паузи в 30-40 секунд, призначеної для того, щоб учасники зібралися з думками і прийняли рішення, продовжує: *«Якщо хто-небудь з Вас потрапить у ситуацію, що буде снитися йому потім у кошмарних снах і переслідувати в нав'язливих думках (усяке буває в житті), прийміть трохи перевірених часом порад (головне – не думайте, що Ви такий унікальний і в інших подібного не було):*

### ***1. Спілкування.***

*Ви повинні спілкуватися з іншими людьми.*

## **2. Співчуття.**

*Співчуття друг до друга і жаль, що подібна ситуація була.*

## **3. Контроль.**

*Контроль за самим собою і за ситуацією.*

## **4. Переконаність.**

*Ви вірите, що зробили те, що повинні були зробити.*

## **5. Чиста совість.**

*Ви вірите, що зроблене Вами було правильним.*

**ПІСЛЯ ЦЬОГО ВЕДУЧИЙ ПРОТЯГОМ 15 ХВИЛИН ПРОВОДИТЬ ІЗ ГРУПОЮ КОРОТКИЙ**

**“ШЕРТИНГ” (ОБМІН ДУМКАМИ) ЗА НАСТУПНИМ ПЛАНОМ:**

- ✓ **ХТО ХОТІВ БИ ВИСЛОВИТИСЯ ПО ЯКОМУ-НЕБУДЬ ПИТАННЮ?**
- ✓ **ХТО ЩО КОРИСНОГО ПІДКРЕСЛИВ ДЛЯ СЕБЕ З ЦІЄЇ ЧАСТИНИ ЗАНЯТТЯ?**
- ✓ **ХТО, ЯК ВІН ВВАЖАЄ, НІЧОГО НЕ ОТРИМАВ ВІД ЦІЄЇ ЧАСТИНИ ЗАНЯТТЯ? ЧОМУ?**
- ✓ **У КОГО Є ЗАПИТАННЯ? ХТО ХОТІВ БИ ЩО-НЕБУДЬ СКАЗАТИ?**

**ВЕДУЧИЙ ОБ'ЯВЛЯЄ 15-ТИ ХВИЛИННУ ПЕРЕРВУ.**

**5. «СЛУХАТИ» І «ЧУТИ» ТІЛО – ОСВОЄННЯ ВЛАСНОГО ОБОРОННОГО РЕФЛЕКСУ. ПОСТАНОВКА ІНДИВІДУАЛЬНОГО СИГНАЛУ НЕБЕЗПЕКИ (70 ХВ.).**

**ТЕЗА: «ЗА ТИСЯЧОЛІТТЯ ЕВОЛЮЦІЇ ЛЮДСЬКЕ ТІЛО ПЕРЕТВОРИЛОСЯ У НАЙДОСКОНАЛІШИЙ БОЙОВИЙ МЕХАНІЗМ. У КОЖНОМУ З НАС ЗБЕРІГАЄТЬСЯ БЕЗЦІННИЙ ДОСВІД НАШИХ ПРЕДКІВ – ВОЇНІВ І МИСЛИВЦІВ – ЯКИМ МИ МОЖЕМО ПРИ БАЖАННІ СКОРИСТАТИСЯ».**

**ПОЧИНАЮЧИ З ДАНОЇ ЧАСТИНИ, ЗАНЯТТЯ ДОЦІЛЬНО ПЕРЕНОСИТИ НА ПОЛІГОН, ТАКТИЧНЕ ПОЛЕ, АБО В СПОРТИВНИЙ ЗАЛ.**

**Вправа «Дистанція безпеки»**

Ведучий, зібравши групу після перерви, пропонує провести експеримент. Вибирає одного бажаного. Ведучий розташовує добровольця в 10-15 метрах від себе, обличчям до себе: *«Ваша задача буде дуже простою: можете закрити очі, можете тримати їх відкритими, як Вам хочеться. Через якийсь час я почну повільно наближатися до Вас, а Ви прислухайтеся уважно до того, що відбувається у Вашому тілі. Слухайте своє тіло. Як тільки щонебудь всередині у Вас зміниться, як тільки Ви відчуєте які-небудь зміни в собі, дайте мені знати про це підняттям руки».*

Ведучий починає повільно наближатися до фахівця снайперської групи і, як тільки той подасть сигнал, зупиняється і позначає цю точку яким-небудь предметом.

*Коментар:*

Звичайно, з першого разу, випробуваний зупиняє експериментатора на якійсь відстані від себе. Відстань може варіюватися від 10 м до 10-15 см в залежності від психологічних особливостей і актуального стану випробуваного. В одного випробуваного отримані в різний час дистанції можуть мінятися в залежності від ситуації в якій він знаходиться, особистості

експериментатора, оточення, наявності або відсутності зброї тощо.

Далі ведучий пропонує випробуваному повернутися правим боком і повторює всю процедуру знову.

Потім процес повторюється при положенні випробуваного лівим боком до експериментатора і спиною. Кожне місце подачі сигналу про зупинку відзначається на місцевості.

По закінченні ведучий малює на листі папера випробуваного (вид зверху) і довкола нього ту границю, що експериментатор не переборов.

Для уточнення і твердого запам'ятовування сигналу небезпеки, тобто того відчуття, що було у випробуваного при наближенні до нього експериментатора, ведучій задає ряд питань:

- ✓ Що це таке навколо Вас, що я не зміг перебороти (указуючи на отриману схему)?
- ✓ З чого воно складається?
- ✓ Як з'єднується, взаємодіє з Вами?
- ✓ Які відчуття Ви відчували, коли я наближався до цієї границі?
- ✓ Де у Вашому тілі ці відчуття локалізувалися?
- ✓ На що ці відчуття були схожі?
- ✓ Чи можете Ви їх згадати, викликати зараз? Підсильте їх. Запам'ятайте їх.

Після твердого запам'ятовування випробуваними своїх відчуттів, ведучій вчить керувати ними.

Далі ведучий пояснює дію продемонстрованого механізму: *«Людський організм – найскладніша і найдосконаліша бойова машина. Тільки свої здібності в цьому плані ми використовуємо на 4-5%. У людини є ціла система, що відповідає за виживання, так званий «рептилійний мозок», древні відділи нашого мозку прямо керуються залозами внутрішньої секреції, джерелом величезної енергії організму. Наша підсвідомість одержує постійно величезну кількість різних сигналів, аналізує їх не прибігаючи до допомоги свідомості, видає різні команди і сигнали. Свідомість же менш моторна, діє значно повільніше підсвідомості й у нашому повсякденному житті очолює, найчастіше гальмує, відтинає, блокує сигнали і команди підсвідомості. Тому ми, задумавши про «вічне», можемо не помітити того, що мчить на нас і сигналізує автомобіль. У природних умовах розвитку такий замислений індивід не прожив би і дня. Так само і на війні або при проведенні спецоперації. Довше живе той, хто довіряє своїй підсвідомості, чує свій внутрішній голос, у кого працює інтуїція. А що таке інтуїція? Це просто підсвідома, швидкісна обробка інформації, що надходить, і діє на основі наявного власного досвіду в даній області. Інтуїція (чуття майстра)*

*припускає відкритість навколишньому світові, несвідому увагу до нього. Несвідому тому, що все те, на що ми свідомо звертаємо увагу визначає те, що ми упускаємо з поля своєї уваги. Запам'ятайте це. На відміну від свідомого неусвідомлена увага охоплює всі події, що відбуваються навколо нас. Робота логічного мислення людини забезпечує, у першу чергу, групові дії, групове виживання. Робота образного мислення забезпечує індивідуальне виживання.*

*Нервова система, до якої відносяться головний мозок, спинний мозок і розгалужена мережа нервів у всьому тілі, є для нашого організму начебто центральною ЕОМ, що збирає й обробляє інформацію про все, що відбувається всередині і зовні. Цей комп'ютер посилає всім органам накази про те, як вони повинні діяти відповідно до ситуації на даний момент. Не вдаючись у подробиці, опишу тільки один вид таких наказів, що віддаються організмові через нервову систему. Цей наказ занесений у базову пам'ять нашого живого комп'ютера й автоматично спрацьовує всякий раз, коли ситуація здається нам загрозливою. А як Ви змогли помітити у своєму повсякденному житті й у проведеному нами експерименті, у досвіді в кожного з нас є ситуації, коли наближення до нас іншої людини було чревате небезпечними наслідками.*

*Механізм, про який йде мова, одержав назву оборонного рефлексу і є протягом всієї історії*

існування людини як біологічного виду найважливішим фактором виживання. Ми, не задумуючись, користуємося їм всякий раз, коли почуваємо наближення погрози, коли чогось боїмося. Стоїть організмові прийняти сигнал небезпеки (а в нормальному стані такий сигнал повинен прийматися неусвідомлено, на рівні підсвідомості), як відбувається цілий ланцюжок фізіологічних і біохімічних змін: учащаються серцебиття і подих, підвищується рівень напруги м'язів, міняється склад крові й інших рідких середовищ нашого тіла і т.п. Весь цей комплекс реакцій і називається оборонним рефлексом. Ми з Вами спостерігали його прояв у найлегшій формі, тому що в нашій ситуації явної погрози, як такої, не було.

Головний результат усіх цих процесів, що стрімко відбуваються – стрибкоподібне підвищення наявної в нас енергії, щоб можна було скористатися нею при зустрічі з небезпекою. Чим більше погроза, тим різкіше стрибок, тим більший обсяг енергії нам надається. Кожний з Вас не раз чув різні історії про те, як хтось, тікаючи від собак, перемахнув через 5-ти метровий забір, хтось розірвав руками автомобільний ремінь безпеки, що заважав йому залишити палаючу машину, а якась жінка перевернула машину, під яку потрапила її дитина... Отож, усе це цілком можливі випадки. Використовуючи енергію, що виділяється, ми можемо вступити в боротьбу з тим, що нам загрожує, ми можемо втекти від небезпеки. Байдуже, яку лінію поведінки ми виберемо, - оборонний рефлекс, закладений у нашу нервову систему, зробить свою справу, моментально приведе організм у бойову готовність і тим самим допоможе нам вижити. Цей рефлекс сформувався у людини за довгі роки еволюції і не раз служив їй гарну службу.

Однією з особливостей оборонного рефлексу є те, що він не відрізняє реальної погрози від вигаданої, удаваної. Усякий раз, коли нам чудиться небезпека (нехай навіть ситуація сприйнята нами невірно), мозок посилає організмові відповідний наказ і усе відбувається точно так само, як і у випадку реальної погрози. А виходить, чим частіше навколишня обстановка здається нам ворожою, тим більше часу наш організм перебуває в бойовій готовності під впливом оборонного рефлексу.

Як усяка людська функція, цей рефлекс загострюється в міру тренування і притупляється, коли ним користуються рідко. Люди, яким властиве відчуття відносної захищеності, потрапляючи в кризову ситуацію, випробують реакцію середньої інтенсивності, у той час як інші, котрим часто доводилося почувати себе під загрозою, в аналогічному випадку відчують реакцію більш могутню і стрімку і шанс вижити в загрозовій ситуації в них, відповідно, вище. Звідси йде стара солдатська мудрість про те, що в



*першому ж бої гине 8 з 10 новобранців, а двоє, що залишилися в живих найчастіше доживають до кінця війни.*

*Отже, оборонний рефлекс, якщо навчитися правильно його використовувати, зробить нам безцінну послугу. І тепер, перш ніж приступити до безпосереднього тренування, дозвольте пару слів сказати про те, що в «мирних умовах» стримує роботу оборонного рефлексу і напрацьованих бойових автоматизмів. Чому ми часто, навіть бачачи спрямовану на себе зброю або чуючи стрілянину за кутом, застигаємо на місці, замислюючись, потрібно або не потрібно нам упасти, зробити що-небудь?»*

Ведучий на прикладах із практики правоохоронних органів (як найбільш підходящих і найбільш наочних у даному питанні) пояснює дію механізму соціальних заборон і стереотипів, що діють у суспільстві з найдавніших часів (порушення подібних правил поведінки завжди і скрізь каралося вигнанням зі співтовариства, у наш час правила сильно змінилися); про результати впливу стереотипів мислення на працівників у ситуаціях підвищеного ризику, про сумнів у правомірності своїх дій, що призводять до поранень або загибелі правоохоронців і ін.

Ведучий: *«Справа в тому, що в нас включаються соціальні стереотипи й обмеження, норми і правила цивілізованої людини, що «повинна будь-яке*

*протиріччя вирішувати словами». Це викликає сумнів, а сумнів вбиває людину. У буквальному значенні цього слова. У бандита немає сумнівів, немає соціальних стереотипів. Він давно їх переступив і тому знаходиться в більш вигідних умовах, на крок попереду. Його палець на спуску не мерзне. Він не замислюється, стріляти або не стріляти, вдарити ножем чи ні. Ваш палець, несвідомо, на частку секунди, замешкається, засумнівається. Як ні як у людину зброю навели. А в нього близькі, рідні і т.п. Ця частка секунди і буде вирішальною. Запам'ятайте одне просте правило, що діє при проведенні спецоперації по припиненню злочинних дій або знешкодження терористичних угруповань: **правий той, хто залишається живий.** Зброя завжди готова до бою, зброя завжди спрямована вбік погляду, навів зброю – стрілай, без потреби – не наводь на людину.*

**НУ ЩО Ж, ПІСЛЯ ПЕРЕРВИ НА ОБІД КОЖНИЙ З ВАС ЗНАЙДЕ СВІЙ СИГНАЛ НЕБЕЗПЕКИ».**

*Ведучий 10 хвилин відводить на запитання тих, хто навчається. Пояснює утруднення, нагадує порядок виконання вправи. Дає тим, кого навчають, завдання на обідню перерву: уважно прислухатися до свого організму, постаратися визначити, про що говорять сигнали, які надходять, і якими зовнішніми причинами вони обумовлені.*

Ведучий об'являє 45-ти хвилинну перерву на обід.

Відпрацювання **вправи «Дистанція безпеки»** (90 хв.).

Ведучий: *«На наших заняттях ми будемо учитися з максимальною користю використовувати те, що дісталось нам у спадщину від наших предків – воїнів і мисливців. Ми будемо учитися чути своє тіло, свою підсвідомість, керувати ними. Ми будемо учитися використовувати той безцінний досвід виживання, що був накопичений нашими предками за тисячоріччя боротьби за життя і який є в кожному з нас. Приступимо до відпрацювання вправи «Дистанція безпеки». Задача кожного з Вас – визначити свій сигнал небезпеки і навчитися впевнено керувати ним. Відпрацювавши першу частину вправи, визначивши свій сигнал небезпеки, закріпите його в пам'яті, у відчуттях, візуалізуйте його, знайдіть свій аутоякір, тілесний знак для користування сигналом і трохи попрацюйте з ним. На все це у Вас є 30 хвилин. Потім заміна і робота в зворотну сторону».*

Ведучий поділяє тих, кого навчають, на пари, визначає місця для роботи кожній парі (робочі простори не повинні перетинатися) і дає команду на початок роботи. У ході відпрацювання коректує тих, кого навчають, виправляє явні помилки.

По закінченні відпрацювання вправи проводить короткий "шеррінг" (розбір) за наступним планом:

- ✓ У кого не вийшло визначити свій сигнал небезпеки? Чому?
- ✓ Хто не зміг знайти тілесний знак для керування сигналом?
- ✓ Хто не упевнений, що зможе користуватися придбаним інструментом? Чому?
- ✓ Які є запитання, хто хотів що-небудь сказати?

При наявності в групі невпевнених у можливості користуватися сигналом, а при відсутності таких, - запросивши 1 добровольця, ведучій пропонує йому стати на будь-яке місце в робочому просторі, закрити очі, розгорнутися обличчям в будь-яку сторону або повернутися кілька разів навколо своєї осі і «включити» свій сигнал небезпеки. Далі ставиться задача: відчувши «спрацювання» свого сигналу, відразу ж, не замислюючись ні про що, зробити перший рух, який захочеться (або розгорнутися у бік небезпеки, що в 90% випадків відповідає первинному імпульсові при одержанні сигналу). 2 – 3 особам із групи ведучий пропонує тихо пройти з різних напрямків і з різними тимчасовими інтервалами повз випробуваного, а всім іншим – уважно стежити за тим, що відбувається.

Звичайно при виконанні цієї частини вправи позитивний результат буває

дуже високий, порядку 85% - 90%, про що учасники групи, які спостерігали, і розповідають випробуванням докладно в ході обговорення, що організується ведучим. При підведенні підсумків ведучий в обов'язковому порядку нагадує про необхідність регулярно тренувати отриману навичку до вироблення автоматизму користування нею.

Ведучий об'являє перерву на 10 хвилин.

*Коментар:*

У деяких випадках, при наявності часу і можливостей, можна проводити перевірку отриманої навички («тілесного сигналу небезпеки») у тих, кого навчають, при проведенні занять по тактико-спеціальній підготовці, при відпрацюванні теми: «Пересування снайперської групи в районі проведення спеціальної операції».

**6. ОПТИМАЛЬНИЙ ПСИХІЧНИЙ СТАН ФАХІВЦЯ СНАЙПЕРСЬКОЇ ГРУПИ В УМОВАХ ПРОВЕДЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОПЕРАЦІЇ (250 ХВ.).**

**ТЕЗА: «ОПТИМАЛЬНИЙ ПСИХІЧНИЙ СТАН ФАХІВЦЯ СНАЙПЕРСЬКОЇ ГРУПИ В УМОВАХ ПРОВЕДЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОПЕРАЦІЇ Є НАЙВАЖЛИВИШИМ ЧИННИКОМ ЕФЕКТИВНОЇ РОБОТИ, ЗБЕРЕЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО І ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПРОФЕСІОНАЛА».**

**ДАНУ ЧАСТИНУ ЗАНЯТТЯ ДОЦІЛЬНО ПРОВОДИТИ НА ПОЛІГОНІ, ТАКТИЧНОМУ ПОЛІ, АБО В СПОРТИВНОМУ ЗАЛІ.**

Перед початком практичної частини заняття ведучий робить невеликий вступ про адаптивні можливості організму людини.

Ведучий: *«Людський організм – унікальне і досконале створення природи. Народна мудрість говорить про те, що людина до усього звикає. І це, дійсно, так.*

*Життя людини завжди було сполучене з небезпеками. Не випадково наші далекі предки, роблячи перші кроки по шляху еволюції, вчилися користуватися каменем не тільки як знаряддям праці, але і як зброєю. Боротьба за існування змушувала людей усіма правдами і неправдами чіплятися за життя, пристосовуватися до будь-яких негод, які б важкі вони не були, сміло йти назустріч небезпекам.*

*Для людей, чиє життя постійно сполучене з небезпеками, дуже важлива попередня підготовка, як фізична, так і психологічна. Фахівці снайперських груп, які мають діяти тривалий час в умовах підвищеного ризику для життя і здоров'я, повинні пройти попередньо процес адаптації, у результаті якого організм поступово здобуває стійкість, що раніше була відсутня, до визначених факторів навколишнього середовища і, таким чином, одержує можливість повноцінно працювати в складних умовах. Люди, що пройшли адаптацію, мають шанси не тільки зберігати саме життя, але і вирішувати задачі, раніше для них нерозв'язані.*

*Процес адаптації дуже складний і багатоступеневий. На першому його*

*етапі, - етапі адаптації до будь-якого нового фактору, організм близький до максимуму своїх можливостей, але вирішує виниклу задачу далеко не повністю. Однак через деякий час, якщо людина не гине, а фактор, що вимагає адаптації, продовжує діяти, можливості живої системи зростають - на зміну екстремальній, або терміновій, стадії процесу приходить стадія ефективної і стійкої адаптації. Це перетворення - вузлова ланка всього процесу, його наслідки найчастіше вражаючі.*

*Більшість людей, поставлених в екстремальні ситуації, з яких немає виходу, не гинуть, а здобувають той або інший ступінь пристосованості до них і зберігають своє життя до краєвих часів. Протягом порівняно короткого відрізка своєї історії людство пройшло через періоди рабства, кріпосного права, світових воєн, але при цьому не деградувало, продемонструвавши високу ефективність адаптації до екстремальних ситуацій. Звичайно, ціна такої адаптації невиправдано висока, але ці безперечні факти неминуче приводять до висновку, що організм повинен мати досить ефективні спеціалізовані механізми, які обмежують стресову реакцію і попереджують стресорні ушкодження і, що саме головне, - дозволяють зберегти життя і здоров'я.*

*У цілому, все це відповідає добре відомому життєвому спостереженню*

– люди, які пройшли через суворі життєві іспити, здобувають визначену стійкість до факторів середовища, що ушкоджують, тобто життєвоусталені в будь-якій екстремальній ситуації.

Ваша задача сьогодні – розпочати процес адаптації до дій, які з високою ймовірністю відбуваються в ході проведення різноманітних спеціальних операцій, запустити і «налагодити» адаптаційний механізм, виходячи з принципу: «попереджений – значить озброєний».

### **Вправи з обмеженням ведучого аналізатора**

Ведучий пропонує групі провести експеримент. Для цього в обмеженому просторі (приблизно 3х5м для групи у 6 чоловік) група поділяється на дві рівні частини. Обидві команди вишикуються друг напроти друга в різних кінцях майданчика і зав'язують очі. Далі ведучий пропонує кожному повільно дійти до протилежного кінця майданчика і ні з ким не зштовхнутися. Прибувши на місце самостійно повернутися обличчям убік майданчика і, не знімаючи пов'язки з очей, чекати наступного завдання.

Далі тим, кого навчають, пропонується пробігти до протилежного кінця майданчика і зупинитися, не повертаючись і не знімаючи пов'язки.

Потім тим, кого навчають, пропонується спиною вперед пробігти до протилежного кінця майданчика і зупинитися, не повертаючи і не знімаючи



пов'язки.

По виконанні цієї частини вправи ведучий пропонує, не знімаючи пов'язок, узяти за руки сусідів ліворуч і праворуч, щоб вийшов єдиний ланцюжок. Ведучий допомагає побудувати ланцюжок, бере за руку крайнього і починає з поступовим прискоренням, по складних траєкторіях, по пересіченій місцевості водити групу протягом 1,5 – 2-х хвилин.

Після цього ведучий пропонує зняти пов'язки і поділитися своїми відчуттями.

Запитання:

- ✓ Як себе відчуваєте?
- ✓ Сильно втомилися?
- ✓ Де напруги в тілі, що болить?
- ✓ Які відчуття були в процесі виконання вправи?
- ✓ Які думки приходили в голову?

Ведучий загострює увагу тих, кого навчають, на тому, що при відсутності важкої роботи і значного фізичного навантаження більшість з них відчувають стомлення і перенапругу. Висновок: відключення ведучого аналізатора – зору – поставило організм у стресові умови і ментально спрацював оборонний рефлекс, змусивши тіло відповісти перенапругою.

Через якийсь час, якщо продовжувати виконувати подібні вправи, організм адаптується і напруга зникне. Ведучий наводить приклад: *«Усі Ви бачили пістолет Марголіна, стріляли з нього. Дуже гарний спортивний пістолет. А знаєте, що людина, яка створила його, - Михайло Володимирович Марголін, був сліпим? Він утратив зір на бойовому кораблі. Свій пістолет він створював уже будучи сліпим. Замість зору він розвив у себе інші органи почуттів, що практично замінили йому зір. Марголін відчував опір металу, баланс зброї, абстрактно бачив балістику кулі, він на обмац визначав величини деталей з точністю до 0,01 мм. Без палиці і поводиря швидко і вільно ходив по вулиці. Швидко і без промаху стріляв з пістолета на звук. На відстань 10-15 м на звук цокання кишенькових годинників кидав ніж і попадав. У нього розвилось гостре почуття просторової орієнтації, почуття на людей і предмети. Ось так людина може адаптуватися до будь-яких ситуацій».*

Ведучий пропонує продовжити експеримент, для чого всім учасникам групи треба спочатку вишукатися в одну шеренгу з інтервалом 50 см., лягти на землю (підлогу) на живіт, витягнути руки уздовж тулуба. Потім ведучий повідомляє умови вправи: *«приготуйтеся, настройтеся, зберіться, напружте м'язи ніг, тулуба, рук, шиї. По моїй команді Вам необхідно буде*

*зробити різкий старт і ривок, пробігти 10м. Час я засікаю по останньому. Не розслабляйтеся. Тримайте всю мускулатуру в тонусі, у напрузі. Команда може піти в будь-який момент». Повторюючи формулу напруги ведучий тримає тих, кого навчають, у передстартовій готовності 1,5-2 хв. і дає команду. Час фінішу на позначеному рубежі засікається по останньому і повідомляється всій групі.*

*Після цього ведучий пропонує всій групі розслаблено пострибати, скинути із себе напругу, повернутися на місце старту і зайняти вихідне положення. Ведучий: «А тепер ми з Вами цілком повторимо виконану тільки що вправу з одною невеличкою зміною. Постарайтеся цілком розслабитися. Не думайте ні про що. Слухайте тільки мій голос. Розслабте обличчя, м'язи шиї, розслабте плечі і руки, розслабте спину і живіт. Дихайте рівно і спокійно, вдих через ніс, видих через відкритий рот. Закрийте очі. Розслабте ноги від стегон до самих кінчиків пальців. Розслабте все тіло. Розтечіться по землі (підлозі) як велика медуза, відчуйте всі нерівності і горбки під собою. Не чекайте моєї команди, просто лежіть, спокійно дихайте, розслабляйтесь й одержуйте задоволення. Не засніть тільки...МАРШ!». Час засікається по останньому. У ході всіх проведених тренінгів він виявлявся кращім за попередній час.*

Результати вправи, відчуття і думки учасників обговорюються групою. Висновки ведучого націлені на формування в тих, кого навчають, стійкої думки про доцільність і можливість **стану розслабленого чекання**.

*Коментар:*

Станом розслабленого чекання можна назвати такий стан людини, при якому кісткова мускулатура розслаблена, знаходиться в нормальному тонусі, подих і пульс відповідають станові спокою. Свідомість вільна від думок, міркувань і ін. логічних дій, зосереджена на подиху або спогляданні оточення, присутня установка на моментальну готовність до дії.

**Наступна вправа**, яку ведучий пропонує спробувати виконати – це **падіння вперед або на спину** (за бажанням і ступенем готовності) **з цілком напруженим і цілком розслабленим тілом**.

У практиці проведення тренінгів ніхто поки так і не зважився упасти назад з цілком напруженим тілом. Зберігаючи тіло розслабленим, на спину падають практично усі. При цьому часто виникає метафора: «П'яний з воза падає - нічого йому не робиться, а тверезий упаде - обов'язково собі щось зламає».

Далі ведучий пропонує кожному самотійно стрибнути нагору. Але перший раз зробити це з положення – стоячи на прямих напружених ногах, з

напруженим тулубом, а другий раз – стоячи на підігнутих (під кутом 15-20 градусів) розслаблених ногах з розслабленим тулубом.

Групі пропонується обговорити свої спостереження, відчуття, думки. Ведучий робить загальний висновок про те, що оптимальним станом для перебування в ситуаціях підвищеного ризику є стан розслабленого чекання. У протилежному випадку можна просто «перегоріти» і до моменту необхідності діяти – виявитися без сил, без бажання робити що-небудь, гранично утомленим. Ведучий звертає увагу групи на те, що відпрацьований сигнал небезпеки нормально діє тільки в стані розслабленого чекання, а при перенапрузі «забивається» шумами організму і його «не чути».

Ведучий: *«Але є ще одна схована небезпека – неконтрольовані свідомістю вогнища напруги в тілі. Стисніть ліву руку в кулак з усіх своїх сил і тримайте так, доки я не скажу. Не послабляйте руку. Тримайте міцно. Ще міцніше. (проходить 30 сек.) Відпускайте. Які відчуття в тілі? Слабкість у ногах? Піт? Руки тремтять? Правильно, а здавалося б напружували тільки одну руку. Так і в тілі. Є ділянка перенапружених м'язів, - вона стомлює все тіло, забирає енергію, непомітно вимотує організм тому, що не розслаблюється навіть уночі. А уявіть, якщо перенапружене все тіло? Потім йдуть болі, необоротні зміни, хвороби і т.д. Яким чином такі ділянки*

*утворюються і як проводити їх профілактику ми поговоримо з Вами далі».*

*Ведучий об'являє 5-ти хвилинну перерву.*

У процесі перерви ведучий непомітно підготовлює який-небудь імітаційний засіб (вибухо-пакет, або щось інше, що видає гучний, раптовий звук).

По закінченні перерви ведучий збирає групу, просить працівників закрити очі і розслабитися, потренуватися у переході в стан розслабленого чекання і, зненацька, у безпосередній близькості від них, пускає в хід імітаційний пристрій.

*Ведучий: «А зараз дуже уважно прислухайтеся і зафіксуйте усі відчуття в тілі. Хто що зумів відстежити? Напруга в животі. Напружилися ноги і руки. Піднялися плечі. Зжались кулаки. Забилося серце. Участився подих. Захотілося закрити голову руками. Дуже добре. Відстежте ділянки найбільшої напруги в м'язах. Так. Голеностоп. Плечі і шия. Обличчя. Живіт.*

*Зараз розглянемо, що ж відбулося. Спрацював оборонний рефлекс. У кожного з Вас він спрацював по різному, у залежності від Вашого життєвого досвіду, схильності і т.п. Даний рефлекс має на увазі усього лише*

*три простих дії, залишених нам у процесі еволюції: нападати, тікати і затаїтися (завмерти, прикинутися мертвим).*

*Чим же характеризуються ці три дії організму? А характеризуються вони різним станом різних груп м'язів, різною діяльністю органів і, відповідно, різною поведінкою людини. Крайніми формами поведінки при високому рівні діючого стресогенного фактору є так називані ажитація, сутінковий стан свідомості і ступор. Чим же вони характеризуються?*

***Ажитація** найбільш поширена. Вона виражається в прагненні утекти, сховатися, не бачити і не чути усього, що лякає. У руховому плані реакція ажитації обумовлює здійснення людиною автоматичних дій захисного характеру. Наприклад, вона закриває очі, втягує голову в плечі, прикриває обличчя або тіло руками, пригинається до землі, відштовхується від джерела небезпеки, біжить геть. В організмі в цей час відбуваються серйозні зміни. Під впливом гормону адреналіну кров у великому обсязі спрямовується до органів, що забезпечують рух, переважно в ноги. Від інших органів кров у цей час відливається, особливо від головного мозку. Саме тому його робота погіршується, і налякана людина часто не знає толком, куди ж їй бігти.*

*На людей зі слабкою нервовою системою підвищення рівня адреналіну в крові робить зворотний вплив: воно паралізує їхні м'язи. Це теж природна реакція,*

*вироблена в процесі еволюції: щоб тебе не торкнулися, прикинутися мертвим, оскільки жоден хижак не харчується падлом. Та й у бою із собі подібними, в гарячці бою, людям звичайно не до того, щоб займатися вбитими.*

***Ступор** виявляється в тому, що людина застигає на одному місці, або стає вкрай повільною і неспритною, а то і просто падає без свідомості. Усе це тому, що м'язи судорожно зжались, їхнє кровопостачання різко погіршилося, координація рухів порушилася.*

***Сутінковий стан свідомості** виражається в провалах пам'яті (людина не пам'ятає того, що вона тільки що робила), алогічності мислення, емоційному надзбудженні. Зовні сутінки свідомості виглядають як свого роду приступ божевілля, непослідовні або безглузді агресивні дії у відношенні джерела страху. Правда, повномасштабна агресія, як форма прояву страху, зустрічається досить рідко. Зате її атрибути загальновідомі: це злобне вираження обличчя, загрожуючі жести і поза, крик або вереск. У їхній основі криється несвідоме прагнення злякати супротивника, що іноді вдається, а іноді – ні.*

*Отже, **стресова поза жертви** нам усім прекрасно знайома. Згадайте себе при зустрічі з начальством: голова утягнена в плечі (щоб не розбили),*



*спина колесом (голову ховає), ноги підігнуті (щоб бігти легше було), очі бігають по сторонах, не фокусуються в одній точці (укриття шукають), подих дрібний, поверхневий, частий (тому що грудна клітка стиснута). Перенапружені трапецевидні м'язи на спині, м'язи гомілки і голеностопу.*

**Стрессова поза агресора.** *Згадайте себе в дитинстві, або перед строем підлеглих: голова відкинута назад (показана шия, я, мовби не боюся), груди колесом (щоб більше здаватися, либонь злякається ворог), ноги прямі і напружені (щоб вище бути), кулаки стиснуті, щелепа стиснута, погляд в одну точку, на ворога, нічого по сторонах не зауважуючи. Перенапружені лицьові м'язи, кисті і зап'ястя, м'язи передньої частини гомілки, лопаток і попереку.*

*Стан ступору розглядати будемо далі, у процесі занять, при наданні взаємодопомоги, тому, що в цьому стані людина – не боєць.*

*Тепер згадайте, які групи м'язів у Вас напружилися більше всього? До якої реакції Ви більш схильні? Які місця у Вашому тілі найчастіше болять? Це прямо може бути пов'язане з нагромадженням стресу. М'язи накопичують і «тримають» у собі стрес. Далі розглянемо, що ж із усім цим робити».*

*Ведучий пропонує тим, кого навчають, виконати кілька вправ, що*

дозволяють скидати нервову напругу, знаходити і підтримувати в собі оптимальний стан розслабленого чекання.

### **Вправа «Скидання нервової напруги рухом»**

Ведучий: *«Ми з Вами розглядали реакцію організму на стрес. Основою даної реакції є викид у кров гормонів катехоламінової групи – адреналіну і норадреналіну, які викликають скорочення гладкої мускулатури кровоносних судин кісткових м'язів і, тим самим, забезпечують підвищене надходження в м'язи крові, насиченої киснем і живильними речовинами. Але уявіть собі ситуацію, коли гормони виділилися в кров, кровоносні судини розширилися, але Ви застигли на місці, або змушені не робити активних рухів. Що відбувається при цьому? Кисень, що є окислювачем для живильних речовин, що переносяться кров'ю, не надходить у достатній кількості, м'язи не працюють і не можуть використовувати живильні речовини, що попадають у них. В остаточному підсумку, м'язи забиваються не окисленими до кінця продуктами розпаду, відбувається отруєння внутрішнього середовища організму й інші неприємні явища. Та й самі гормони, що виділилися, розкладаючись при недостатній кількості кисню в крові, перетворюються в отруйні з'єднання. Найпростішим і дуже корисним виходом з даної ситуації є старий, випробований спосіб – **дати відразу ж після стресової ситуації***

*організові фізичне навантаження: віджатися, присісти, пробігти невелику дистанцію. Цим Ви очистите організм від продуктів розпаду й уникнете нагромадження шкідливих речовин у м'язах і крові. Те ж саме і з м'язами. Якщо відчуваєте непорядок, «застій» у якійсь групі м'язів, дайте на неї фізичне навантаження, а після цього розслабте. Для кращого розслаблення розімніть ці м'язи руками, якщо не дотягується, попросіть товариша пом'яти Вам це місце, якщо нікого попросити, помніть м'яза об який-небудь твердий предмет, поперекидайтеся, покатайтеся розслабленою спиною по пластиковій пляшці з гарячою водою і т.п.».*

#### **Знаходження власного оптимального стану**

*Ведучий: «А зараз кожний з Вас, з моєю допомогою, постарайтесь знайти для себе оптимальний стан, запам'ятати його і навчитися в нього входити і його підтримувати.*

*Для початку запам'ятайте декілька важливих **принципів:***

- ✓ У людини тіло і психіка найтіснішим чином взаємопов'язані. При напруженому тілі не може бути вільної, розслабленої психіки. При зайнятій, завантаженій, напруженій психіці не може бути розслабленого тіла..*
- ✓ Тіло напружує психіка. Голова напружує тіло.*
- ✓ Психіку напружують емоції: страх, гнів, відраза, горе, лютть, радість і*

*ін. Найчастіше є присутнім страх. Страх смерті, страх болю, страх втрати, страх самотності, страх відповідальності. Тільки звільнившись від емоцій ми розслаблюємо тіло. Без емоцій ми звичайно робимо рутинну, звичну, повсякденну роботу. Робимо її навіть не завантажуючи голову змістом цієї роботи. Проведення бойової спецоперації - це робота для тих, хто вибрав професію, пов'язану з правоохоронною діяльністю. Вчиться жити і працювати, а не виживати.*

✓ *Основою стану психіки є подих. Навчиться правильно дихати, контролювати свій подих, навчиться переборювати страх. Недарма всі традиційні військові системи Сходу стільки уваги приділяли і приділяють свідомості і подиху.*

*Як метафору для пояснення перерахованих принципів я хотів би нагадати вам древню східну притчу про свідомість у двобої. Вона говорить про те, що свідомість у двобої повинна бути як озеро в безвітряну місячну ніч. Поки озеро гладке, воно відбиває один цілий місяць і противник один. Але ось подув вітер страху, непевності, міркувань і гладь озера покрилася брижами. І ось вже сотні місяців, шматочків місяців відбиваються у хвилях. Ось вже ціле полчище супротивників.*

*На мій погляд ця притча у повному обсязі відбиває суть питання про*

*стан свідомості.*

*Виконаємо наступну **вправу**:*

*Сядьте або ляжте навколо мене, кому як зручно. Постарайтеся, щоб поза була як можна менш напруженою. Закрийте очі.*

*Уважно слухайте мій голос.*

*Зверніть увагу на свій подих. На вдих... І на видих... На вдих... І на видих...*

*Вдихайте через ніс... Видихайте через рот... Вдих... Видих...*

*Представте, що усередині у Вас знаходиться маленький ліхтарик... І він висвітлює зсередини ті частини тіла, що я називаю...*

*Там, де є напруга м'язів, буде темніше, там, де м'язи досить розслабилися, буде світліше.*

*Зараз ми зробимо подорож по Вашому тілу. Постарайтеся освітити його, як впливає зсередини... Вдих... Видих...*

*Висвітлюємо чоло, щоки, язик, розслаблюємо і ледве відкриваємо рот...*

*Шия попереду і позаду...*

*Плечі. Опустіть, відпустити плечі...*

*Руки, кисті, пальці до самих кінчиків...*

*Груди, живіт. Відпустіть живіт... Животом... вдихніть... і видихніть...*

*Спина... Поперек... Освітіть її зсередини як слід, щоб не залишилося темних*

*плям. Спокійний вдих... Видих... Вдих... Видих...*

*Сідниці... Стегна... Коліна... Уважніше перегляньте стегна...*

*Вдих... Видих...*

*Гомілка... Стопа... П'ятка... Пальці на ногах... Вдих... Видих...*

*Чоло... Щоки... Язик... Усе тіло зверху вниз ще раз...*

*Вдих... Видих... Повільний вдих через ніс... Видих через рот...*

*Не змінюючи стану тіла, повільно відкрийте очі...*

*Дозвольте подихові стати ледве глибше... ще ледве-ледве глибше...*

*Прислухайтеся до свого тіла... До свого подиху... до вдиху... і видиху...*

*Запам'ятайте, зафіксуйте в пам'яті цей стан... Він Вам стане у пригоді...*

*Ще якийсь час у ньому побудьте... Запам'ятайте... І як тільки я лягну в долоні, швидко підніміться на ноги... Але тільки тоді, коли лягну... А поки тіло розслаблене... Стежте за своїм подихом... За вдихом... і за видихом...*

*(хлопок у долоні) Встали.*

*Які відчуття в тілі? Відпочившими почуваете себе? Так!*

*А зараз спробуйте знову увійти в цей стан самостійно, але тепер стоячи і поблизу вогневого рубежу».*

Ведучий переводить групу до вогневого рубежу (або будь-якого навчального місця, де використовуються імітаційні засоби) і пропонує

поблизу стріляючих спробувати прийти в необхідний стан. ( 20хв )

*Ведучий: «Кожен звучний постріл буде віддаватися усередині Вашого тіла мимовільним скороченням м'язів. Не боріться з цим. Зосередьтеся на подиху і займіться переглядом тіла. Згадуйте стан. Ви повинні навчитися входити в нього швидко, без зайвих дій, без перегляду, а лише подаючи собі умовний сигнал. Повинні виробляти в себе умовний рефлекс. За академіком І.П.Павловим. Шукайте стан. Як тільки досягнули його, повільно підходьте до мене, намагаючись не порушити його. Стан у міру тренування повинен підтримуватися й у русі».*

Далі, по виконанні завдання всіма тими, кого навчають, ведучій пропонує кожному визначити для себе тригер, пусковий сигнал, для входження в цей стан. Тригер може бути будь-якої форми. Тілесним жестом, відчуттям, положенням, здавлюванням, усім, що асоціюється в того, кого навчають, із бажаним станом. Це можуть бути звук, словесна формула, уявна візуальна картина, набір рухів, усе, що завгодно. ( 20 хв )

*Ведучий: «Створіть для себе ритуал, особливу дію, що буде у Вас пов'язано з майбутньою бойовою роботою. Виконуйте його завжди. Нехай це стане Вашою традицією, особливістю поведінки. Я бачив багато подібних ритуалів. Люди створювали їх для себе неусвідомлено, спираючись тільки на*

*свій досвід, на свої проби і помилки. Один мій знайомий, наприклад, швидко упакувавши речі і підготувавши зброю, лягав на ліжко на спину, складав руки на груди і дивився в стелю. Саме так до команди «На вихід». А інший, навпаки, до самої команди, повільно, ретельно і методично укладав речі, протирав зброю й в останній момент, спішно, на бігу, підганяв спорядження. І тільки так, завжди. У кожного був свій ритуал. Ніхто не міг пояснити, чому він робить саме так. На питання «Чому?» звичайно була відповідь: «Я завжди так роблю». І все.*

Кожному з тих, кого навчають, пропонується, вибравши для себе тригер, самостійно потренуватися у входженні в стан і утриманні його на тлі сильних звукових подразників (поруч ведеться стрільба). Дуже зручно відпрацювання даного психологічного питання сполучати з заняттями вогневою підготовкою, тому що основою стабільної стрільби є стабільний психічний стан. ( 20 хв )

Перевірити засвоєння навичка можна на вогневому рубежі при проведенні стрільб, а також при проведенні занять з фізичної підготовки, при подоланні елементів смуги перешкод, що вимагають рівноваги (яка залежить від рівноваги психічної).

Далі ведучий обговорює з групою проведену частину заняття, залишає час для відповідей на запитання.( 10 хв )



Ведучий об'являє перерву 10 хв.

При наявності часу і можливостей на цьому етапі бажано проводити об'єднання занять з психологічної підготовки з заняттями з вогневої підготовки. При початковому освоєнні стану релаксації тим, кого навчають, пропонується виконати декілька простих стрілецьких вправ з СГД. Раніше ті, кого навчають, неодноразово виконували запропоновані стрілецькі вправи.

Далі умови виконання тієї ж самої стрілецької вправи повинні ускладнюватися, - на вогневий рубіж снайпери виходять після подолання елементів смуги перешкод і, крім того, у вправу бажано ввести елемент змагання – швидкість виконання вправи в цілому. При цьому, основне завдання остається незмінним – на вогневому рубежі прийти в необхідний стан релаксації.

По закінченні перерви ведучий пропонує тим, кого навчають, виконати і взяти на озброєння ще кілька методів роботи зі своїм психічним і фізичним станом.

**Метод активної м'язової релаксації**

*«Зараз Ви готові до того, щоб послідовно напружувати, а потім – розслаблювати основні групи м'язів Вашого тіла з метою зняття зайвої напруги. Сядьте зручніше (при можливості рекомендується лягти на спину).*

*Ви можете послабити або зняти деталі Вашого одягу, що стискають.*

*Закрийте очі. Уважно слухайте мої команди і намагайтеся точно їх*

виконувати. Для кожної групи м'язів, на якій ми будемо зосереджуватися, я буду давати докладні інструкції з виконання релаксаційних вправ. Не починайте виконувати вправи, поки я не скажу: «Почали!»

Запам'ятайте, що при виконанні всіх наступних вправ активної м'язової релаксації, Ви будете робити глибокий вдих і одночасно сильно напружувати відповідні групи м'язів. Підкреслюю, що напруга м'язів здійснюється тільки на вдиху!

Під час повного видиху здійснюється розслаблення цієї групи м'язів з фіксацією Вашої уваги на тих приємних відчуттях, якими супроводжується процес розслаблення м'язів (відчуття тепла, приємної важкості і знемоги в м'язах, зменшення почуття втоми й ін.). Зразкове співвідношення часу вдиху і видиху – 1 до 5, тобто на 1 одиницю часу вдиху (і напруги групи м'язів) 5 одиниць часу видиху (і розслаблення м'язів). В цілому буде задіяно 14 основних груп м'язів».

**1. Права кисть.** «Зараз, по моїй команді Ви зробите глибокий вдих і одночасно сильно стиснете праву кисть у кулак. Потім по команді, здійсніте повний видих, одночасно розслаблюючи кисть і фіксуючи свою увагу на тих приємних відчуттях, що з'являються у Вас у розслаблених м'язах кисті. Приготувалися! Робимо глибокий вдих і сильно стискаємо в кулак

*кисть правої руки. Раз! Робимо повний видих і одночасно розтискаємо кисть. Два! Зосередьте свою увагу на тому, як у м'язах кисті з'являється приємна важкість, м'язи наповнюються теплом. Три! Відчуйте, як з м'язів йде втома. Чотири! Зафіксуйте у своїй пам'яті це виникаюче почуття приємного розслаблення і заспокоєння. П'ять!».* (Повторити 1-2 рази).

2. **Ліва кисть.** Вправа виконується, як і в попередньому випадку. (Повторити 1-2 рази).

3. **Праве плече.** «За моїм сигналом Ви зробите глибокий вдих, одночасно сильно стиснете в кулак праву кисть і напружите біцепс правої руки. Приготуйтеся! Робимо глибокий вдих, сильно стискаємо в кулак праву кисть і напружуємо біцепс правої руки. Раз! Робимо повний видих, розслаблюємо кисть і біцепс. Два! Зосередьте свою увагу на тому, як у м'язах правої руки з'являються приємні відчуття. Три! Почуття втоми залишає Ваше тіло. Чотири! Ви розслаблюєтеся і відпочиваєте. Зафіксуйте в пам'яті ті приємні відчуття тепла і спокою, що з'являються в м'язах Вашої правої руки. П'ять!».

 (Повторити 1-2 рази).

4. **Ліве плече.** Вправа виконується, як і в попередньому випадку. (Повторювати 1-2 рази).

5. **М'язи чола.** «На вдиху максимально підніміть вгору брови (начебто Ви

чомусь сильно здивувалися). При цьому очі залишаються закритими. Раз! На видиху розслабте м'язи чола. Відчуйте, як м'язи чола розслаблюються». (Повторити 1-2 рази).

6. **М'язи носа і повік.** «Очі залишаються закритими. На вдиху сильно наморщити ніс і міцно зажмурте очі (начебто в очі потрапило мило). Раз! На видиху розслабте м'язи носа і м'язи повік. Дайте собі можливість відчутти, як у Вас розслаблюються м'язи обличчя». (Повторити 1-2 рази).

7. **М'язи рота.** «Очі закриті. На вдиху ощурьтеся, різко напружте м'язи рота, при цьому кути рота сильно опустити донизу. Раз! На видиху розслабте м'язи рота. Відчуйте, як у Вас розслаблюються м'язи рота, розслаблюються всі м'язи обличчя». (Повторити 1-2 рази).

8. **М'язи шиї.** «На вдиху голову сильно нахилити вперед, лопатки максимально підняти вгору і зрушити їх до хребта. Раз! На видиху розслабити м'язи шиї, лопатки різко кинути» униз. Відчуйте і зафіксуйте в пам'яті, як у м'язах шиї і в області коміркової зони з'являється тепло і почуття приємної важкості». (Повторити 1-2 рази).

9. **М'язи живота.** «На вдиху потрібно сильно напружити і втягти усередину м'язи живота. Раз! На видиху - розслабити м'язи живота і відчутти, як приємне тепло розливається в області сонячного сплетіння, як

*м'язи живота наповнюються приємною вагою. Відчуйте, як Вас залишає почуття втоми і виникає заспокоєння». (Повторити 1 -2 рази).*

**10. М'язи області проміжності.** *«На вдиху сильно напружити і втягнути усередину м'язи проміжності. Раз! На видиху розслабте м'язи проміжності і відчуйте, як у них з'являється приємне почуття тепла і ваги». (Повторити 1-2 рази).*

**11. М'язи правого стегна.** *«На вдиху різко напружте м'язи правого стегна. Раз! На видиху здійсніть розслаблення м'язів стегна. Зафіксуйте у своїй пам'яті те приємне почуття ваги і тепла, що з'являється в м'язах стегна». (Повторити 1 -2 рази).*

**12. М'язи лівого стегна.** *Вправа виконується, як і в попередньому випадку. (Повторити 1-2 рази).*

**13. М'язи правої стопи.** *«Ногу витягніть уперед. Поставте її на п'яту. На вдиху великий палець правої ноги максимально потягніть на себе. Раз! На видиху - розслабте ікроножний м'яз, «відпустіть» великий палець. Зафіксуйте у своїй пам'яті ті приємні відчуття тепла і ваги, що з'являються в ікроножній м'язі і м'язах стопи. Усі м'язи Вашого тіла зараз дуже важкі. Ви розслаблені. Запам'ятаєте ці приємні відчуття. Протягом деякого часу насолоджуйтеся цим відчуттям розслаблення (пауза 2-3 хвилини)».*

(Повторити 2 рази).

14. **М'язи лівої стопи.** Вправа виконується, як і в попередньому випадку.

(Повторити 1-2 рази).

У завершальній частині роботи, щоб переконатися, що фахівці снайперських груп запам'ятали порядок вправ із групами м'язів, вони перелічуються ще раз. Одночасно підкреслюється, що фіксація приємних відчуттів, що виникають при релаксації груп м'язів, здійснюється тільки на видиху.

Далі ведучий пропонує **«експрес-метод» зняття м'язової напруги**

Ведучий: *«Якщо Вам необхідно швидко скинути напругу, зробіть в такий спосіб: поставте ноги на ширині плеч, зігніть руки в ліктях, стисніть пальці в кулаки, зробіть повний вдих, затримайте подих і напружте все тіло від верхівки до пальців ніг на 10 секунд. Після цього зробіть довгий видих і розслабтеся цілком при цьому. Повторіть цю вправу три рази. Після останнього повторення зберігаючи розслаблене тіло злегка підстрибніть вгору і жорстко приземліться на п'яти, протряхнувши при цьому все тіло. Зробіть три таких стрибки».* (10 хв)

Підведення підсумків дня (15 хв.).

Ведучий збирає групу. Нагадує тематику, цілі і задачі тренінгу, відпрацьовані протягом дня теми. Проводить короткий розбір організаційної частини роботи. Коротко говорить про те, у чому буде полягати робота наступного дня. Дає тим, кого навчають, домашнє завдання наступного змісту: до початку занять наступного дня в обов'язковому порядку прочитати свої записи, зроблені в ході роботи із самоідентифікації і цілепокладання, не менш 6 разів у різних

ситуаціях випробувати входження через тригер у стан розслаблення і не менш 2 разів «включити» свій сигнал небезпеки і випробувати його в приміщенні і поза приміщенням.

Потім ведучий відводить 10 хвилин на запитання тих, кого навчають, і на те, щоб усі бажаючі змогли висловитися (допускаються висловлення з будь-якого приводу, якщо для людини важливо висловити це саме зараз).

*Коментар:*

Звичайний стан групи наприкінці першого навчального дня можна охарактеризувати як «розгубленість, бажання робити що-небудь, незрозуміння, що необхідно робити крім конкретно запропонованих завдань». Даний стан можна охарактеризувати також як стан здивованої розгубленості, що сприяє більш легкому протіканню змін, закріпленню нового, одержуваного як усвідомлено, так і підсвідомо досвіду. Основним мотивом групи є «довідатися що-небудь ще цікаве».

Найбільш характерні висловлення фахівців снайперських груп по закінченні першого дня тренінгу:

- ✓ «Я розгубився від того обсягу інформації, що одержав сьогодні»;
- ✓ «Виявляється, я про скількох важливих речей не мав навіть і уявлення. Хочеться вчитися»;
- ✓ «Дуже хочеться домогтися гарних результатів, попрацювати над собою, але поки ще не розумію, що потрібно робити»;
- ✓ «Голова йде навкруги, усе дуже цікаво, але, здається спершу дуже складним»;
- ✓ «Мені здається дуже корисним те, що я сьогодні робив. Не знаю, як зможу це засвоїти, але дуже хочеться»;
- ✓ «Я брав участь у бойових спецопераціях і відразу ж зрозумів усю важливість того, про що сьогодні говорили. Це дуже нам потрібно. Хочеться навчитися багато чому»;
- ✓ «Хоча і цікаво те, про що розповідають, але мені здається неможливо цьому навчитися за кілька днів»;

- ✓ «Не знаю, чи придасться мені все це, але хлопці говорять, що це дуже важливо, і я вчуся».

## 2 навчальний день

**Тема:** Підтримання оптимального психічного і фізичного стану в умовах масованої дії стрес-факторів. Саморегуляція. Само- і взаємодопомога в стресових ситуаціях.

Мета занять: підготувати фахівців снайперських груп до активної протидії основним стрес-факторам професійної діяльності в особливих умовах проведення спеціальної операції.

МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ: *ПОЛІГОН, ТАКТИЧНЕ ПОЛЕ АБО СПОРТИВНИЙ ЗАЛ.*

Задачі ведучого:

- 1) закріпити психологічні навички, отримані в ході занять першого дня;
- 2) відробити з тими, кого навчають, основні навички саморегуляції і самопомоги в стресових ситуаціях;
- 3) показати основні прийоми і способи психологічної взаємодопомоги і психологічної реанімації при масованому впливі стрес-факторів;
- 4) надати ряд практичних порад і чітко сформульоване завдання для самостійної роботи.

План роботи:

### 1. Вступна частина заняття (15 хв.).

Ведучий вітає групу, перевіряє наявність, стан і готовність до роботи тих, кого навчають, доводить тему і цілі занять дня, а також взагалі говорить про передбачуваний кінцевий результат роботи за поточний день.

Перевіряє виконання домашнього завдання (формально задає питання: «Хто виконав домашнє завдання цілком? Хто на 50%? Хто не брався за його виконання? У кого сформувалися за ніч які-небудь питання, зауваження,



побажання?»).

Ведучий в обов'язковому порядку намагається відповісти на усі виниклі запитання, якщо вони і не пов'язані з темою майбутньої роботи, і дає висловитися всім бажаючим по хвилюючим проблемам.

*Коментар:*

Даючи висловитися всім бажаючим при чіткому структуруванні їхніх монологів, ведучий робить висновки про сприйняття тими, кого навчають, матеріалу минулого дня, про запитання, що формуються, які необхідно задовольнити в ході майбутньої роботи і може внести корекції в план майбутнього дня.

Невисловлене відволікає увагу тих, кого навчають, від поточної роботи, знижує коефіцієнт корисності занять.

## ***2. ТЕХНІКА РОБОТИ З ПОДИХОМ. ЗАКРІПЛЕННЯ НАВИЧКУ ДОСЯГНЕННЯ СТАНУ РОЗСЛАБЛЕННЯ. СТАН ПСИХІКИ В ХОДІ ПРОВЕДЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОПЕРАЦІЇ (120 ХВ.).***

***ТЕЗА: «ПОДИХ Є ОСНОВОЮ РУХУ ТІЛА І РУХУ ПСИХІКИ. РОБОТА З ПОДИХОМ ДОЗВОЛЯЄ ЗНАЧНО КОРЕГУВАТИ ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЛЮДИНИ. ПОДИХ ЦЕ КЛЮЧ ДО ОПТИМАЛЬНОГО СТАНУ ПСИХІКИ В СТРЕСОВИХ УМОВАХ».***

Ведучий пропонує групі освоїти важливу **техніку роботи з подихом.**

Ведучий: *«Хочу нагадати Вам про те, що подих є основою будь-якої нашої діяльності. Встановлено, що нервові імпульси з дихальних центрів мозку*

поширюються на його кору і змінюють її тонус. При цьому тип подиху, при якому вдих робиться швидко й енергійно, а видих - повільно, викликає зниження тонусу центральної нервової системи, нормалізацію кров'яного тиску, зняття емоційної напруги. Повільний вдих і різкий видих, навпроти, тонізують нервову систему, підвищують рівень активності її функціонування, створюють визначену психічну напругу. Подих регулює психологічний і фізичний стан людини. Зараз ми з Вами виконаємо декілька найпростіших вправ, націлених на те, щоб Ви опанували своїм подихом, а, надалі, своєю психікою.

**«Заспокійливий подих».**

У вихідному положенні стоячи або сидячи зробіть повний вдих. Потім, затримавши подих, уявіть коло і повільно видихніть у нього. Цей прийом повторить чотири рази. Після цього знову вдихніть, уявіть трикутник і видихніть у нього три рази. Потім подібним же чином двічі видихніть у квадрат. Після виконання цих процедур обов'язково настає заспокоєння.

**«Видихання втоми».**

Ляжте на спину, розслабтеся, установить повільний і ритмічний подих. Як можна яскравіше уявіть, що з кожним вдихом легені наповнює життєва сила, а з кожним видихом вона поширюється по всьому тілу. Робіть повний

*видих з довидихом. Затримуйте подих на видиху на 7-10 сек.*

**«Позіх».**

*По оцінці фахівців позіх дозволяє майже миттєво збагатити кров киснем і звільнитися від надлишку вуглекислоти. М'язи, що напружуються в процесі позіху (шиї, обличчя, ротової порожнини) прискорюють кровотік у судинах головного мозку. Позіх, поліпшуючи кровопостачання легень, виштовхуючи кров з печінки, підвищує тонус організму, створює імпульс позитивних емоцій. У Японії працівники електротехнічної промисловості організовано позіхають через кожні 30 хвилин.*

*Для виконання вправи закрийте очі, як можна ширше відкрийте рот, напружте ротову порожнину, як би вимовляючи низьке розтягнуте "у". У цей час як можна яскравіше представте, що в роті утвориться порожнина, дно якої опускається вниз. Позіх виконується з одночасним потягуванням усього тіла. Підвищенню ефективності позіху сприяє посмішка, що підсилює розслаблення м'язів обличчя і формує позитивний емоційний імпульс. Після позіху настає розслаблення м'язів обличчя, глотки, гортані, з'являється почуття спокою.*

**«Прес».**

*Вправу рекомендується виконувати перед будь-якою психологічно*

*напруженою ситуацією, що вимагає самовладання, впевненості у своїх силах, свідомого керування ситуацією або на самому початку виникнення несприятливого емоційного стану. Вправа виконується так. Уявіть всередині себе, на рівні грудей, могутній прес. Роблячи короткий енергійний вдих, чітко відчуйте в грудях цей прес, його вагу, міць. Роблячи повільний, тривалий видих, думкою «опускайте» прес униз, уявляючи, як він придушує, витісняє психічну напруженість, що нагромадилася в тілі, негативні емоції. Наприкінці вправи «прес» як би вистрілює негативні переживання в землю.*

*Давайте трохи відвернемося від подиху і поговоримо про страх і способи його подолання.*

*Спроцено можна сказати, що страх людини тісно пов'язаний з недовіком кисню в крові. Спробуйте проекспериментувати над собою. Зробіть повний видих і затримайте подих. Звичайна людина може легко знаходитися в такому стані 30 секунд. Дивіться (ведучий демонструє затримку подиху).*

*Що ви відчували перед тим, як вдихнути? Це був стан схожий на паніку. Він розвивається поступово, але він виробляє сам себе. Легкий недовік кисню в крові викликає стан дискомфорту і, далі, приходить страх. Страх вимагає активного споживання кисню з крові, а його там і так не вистачає, страх*

*стає усе більше і забирає усе більше кисню й от результат – паніка. Це пояснення, звичайно, не претендує на науковість, але частка істини в ньому є.*

*Тепер спробуйте при виконанні цієї вправи відвернути свою увагу чим-небудь. Рахуйте в розумі, розглядайте що-небудь уважно, думайте про щось важливе, коротше, не дайте в собі розвитися страху. І подивимося на результат. (Як правило, при виконанні даного етапу вправи, результат у всіх, хто виконував її, був вище). Ну що ж результат у наявності. Які є питання з цього приводу?*

*За всіх часів люди шукали способи подолання страху, як почуття найбільш неприємного, що заважає ефективно діяти. Можна виділити три основних напрямки в цих пошуках. Ці напрямки використовувалися як у комплексі, так і окремо. Перше – вживання різних психотропних, галюциногенних, алкоголемістких і інших засобів. Згадайте хоча б настойку з мухоморів древніх вікінгів або наші сто грам перед атакою. Але цей напрямок ми не розглядаємо. Другий напрямок – це вироблення у бійця примітивного бойового рефлексу. Способів і методик з цього приводу розроблено безліч. Усі вони досить прості, ефективні, дозволяють стройовим методом підготувати відразу ж велику кількість особового складу. Але саме особового складу, а не професіоналів у своїй справі в повному змісті цього слова. Отже, цих методик багато, але усі вони, як правило, зводяться до наступного порядку дій. Новобранця спочатку піддають суворим випробуванням, щоб викликати в нього тривалий стан стомлення і безпорадності, які призводять до почуття страху. Після того, як молодого бійця навчать зі страху підкорятися наказам, йому повідомляють знання, які дозволяють знову відчувати себе впевнено, навчають володінню різними бойовими навичками. Його вчать керувати своїм тілом і своїми думками, пристосовуватися до обставин, свідомо застосовувати свою силу і т.п. На наочних прикладах новобранець засвоює один дуже важливий аспект поведінки: що робити, коли стає страшно. При цьому йому вказують на еталон «гарного бійця», що*

*реагує на небезпеку певним чином.*

*Перед обличчям противника, особливо якщо цей супротивник озброєний, у людини, природно, виникає страх і «включається» оборонний рефлекс, про який ми з Вами говорили (надходить команда «бий або біжи»). У кров надходить гормон адреналіну (пов'язаний з почуттям страху) і норадреналіну (пов'язаний з почуттям гніву), що дають людині сили боротися або втекти. Борець у таких ситуаціях думає тільки про перемогу, про те, як узяти верх над супротивником і придушити його опір. Рефлекторним припливом сил у момент небезпеки борець повинний скористатися, «накачуючи» у собі злість і агресивність доти, поки страх не буде переборений і можна буде продовжувати бій. Це старий, випробуваний метод підготовки бійців, і він досить ефективний. Нас у даному випадку цікавлять деякі наслідки цього бойового рефлексу. По суті справи, бійця навчають завжди відповідати на власне почуття страху агресивною поведінкою. При достатньому тренуванні ця навичка доводиться до автоматизму: людина реагує не задумуючись, вона навіть не усвідомлює, що саме її налякало. Усе відбувається саме собою: з якоїсь причини з'являється страх і негайно, автоматично, не задумуючись людина починає поводитися агресивно. У цього ланцюжка подій є, як Ви розумієте, і негативні сторони. Чи завжди і скрізь доречна агресія. Але ж вихований рефлекс не скинеш як*

*старе взуття. І, крім того, злість, агресивність, гнів, як і будь-яка сильна емоція засліплюють людину, роблять її примітивною, не гнучкою, прямолінійною.*

*І третій напрямок – це те, про що ми з Вами сьогодні ведемо мову, - уміння керувати своєю психікою, своїми емоціями в будь-яких ситуаціях. Людина, яка здатна керувати своїми емоціями, може використовувати свої навички, свій інтелект у будь-яких ситуаціях на 100%».*

Далі ведучий пропонує усім лягти на підлогу (на землю), на спину, і дихати під його команду, роблячи вдих через ніс, а видих через рот. Ведучий подає команди на вдих, видих, затримку подиху на вдиху і видиху з різними інтервалами, чергуючи швидкий і повільний подих, довгі і короткі затримки подиху, змінюючи частоту й інтенсивність команд.

Потім ведучий пропонує тим, кого навчають, робити присідання і віджимання з різним чергуванням подиху: на вдиху, на видиху, на різноманітних затримках подиху, зі збільшенням дихального циклу на 1-10 повторень вправи і зворотним зменшенням циклу від 10 до 1. Повільні присідання і віджимання (1 за 1 хв.), при цьому дихати коротким вдихом через ніс і видихом через рот, змінюючи інтенсивність подиху. Тобто у самі важкі моменти збільшувати інтенсивність (частоту) подиху.

Ведучий: *«Правильно поставлений подих – це саморегулятор психіки. Кінцева мета тренувань подиху полягає в тому, щоб у будь-яких умовах він самостійно, без свідомого контролю, входив в потрібний режим роботи. Щоб у стресовій ситуації подих не перехоплювало, даючи тим самим можливість розвинути страху. Щоб при невеликих фізичних навантаженнях на тлі сильного стресу не було гіпервентиляції легень із усіма наслідками, що впливають. Це – як їзда на велосипеді. Якийсь час треба контролювати кожен рух, а потім усе виходить автоматично. І вже на все життя».*

Ведучий пропонує групі побудуватися в колону по двох і почати біг у повільному темпі. При цьому на кожен крок робити вдих-видих. Потім на один крок вдих, на іншій – видих. Далі на два кроки вдих, на два кроки видихнув і т.п. до 10 кроків на вдих, 10 – на видих. Потім по убуванні повернутися до вихідного стану (вдих-видих на один крок).

*Коментар:*

Звичайно по закінченні такого бігу ніхто в групі не відчуває задишки, на що ведучий обов'язково повинен звернути увагу.

Ведучий пропонує продовжити біг з іншим дихальним циклом: крок-вдих - крок-затримка подиху – крок-видих – крок-затримка подиху. Далі все, відповідно, збільшується до 10:10 кроків-вдих – 10 кроків-затримка – 10



кроків-видих – 10 кроків-затримка. Потім усе поступово повертається в початковий стан.

Ведучий: *«Бачите, і зараз ні в кого немає задишки. Прислухайтеся до відчуттів у тілі. Ввійдіть у розслаблений стан, побудьте в ньому і послушайте мене. Якщо Ви будете регулярно виконувати ці вправи, то через якийсь (для кожного індивідуальний) проміжок часу навичка роботи з подихом стане у Вас автоматичною і Ви не будете вибирати, коли прикладати зусилля – на видиху, на вдиху або на затримці подиху. Спробуйте зараз вдарити по плечу товариша, що стоїть поруч на своєму вдиху. Що вийшло? Тренуйтеся».*

Далі ведучий пропонує розбитися на пари й одній людині з кожної пари лягти на спину і розслабитися, а іншому опуститися поруч з ним на коліна. На одному з працівників ведучий демонструє наступну вправу, коментуючи її: *«Візьміть руку свого лежачого товариша. Запропонуєте йому заплющити очі і розслабитися. А самі почніть повільно, з поступовим нарощуванням зусилля, по черзі здійснювати болючий вплив на суглоби руки. Скручування, дожимання, перегини і т.п. Почніть із дрібних суглобів – з пальців і продовжуйте, поступово переходячи до усе більш великих суглобів. Пройдіть основні суглоби тіла. Задача лежачого – максимально розслаблюватися і*

*правильно дихати, видихаючи біль. Короткий вдих через ніс – видих через рот. Чим інтенсивніше болючі відчуття – тим інтенсивніше подих. Коли біль дійде до критичної точки, дайте сигнал партнерові. Одержавши сигнал, Ваш партнер повинний припинити збільшення навантаження на суглоб і витримати паузу без зміни навантаження. За час паузи намагайтеся за допомогою подиху знизити болючі відчуття і максимально розслабити тіло. Після паузи партнер ще трошки збільшує навантаження і потім поступово відпускає суглоб. Таким чином, пройдіться по всіх основних суглобах тіла. Це дуже важлива справа. Вона виробляє гнучкість тіла і його чутливість, вчить працювати з болем і розслаблювати тіло. Той, хто впливає на суглоби, виробляє почуття достатнього зусилля».*

Ведучий робить висновок про важливість освоєння свого подиху, про необхідність на первісному етапі уважного спостереження за своїм подихом у різних ситуаціях, свідомого його контролю. Надалі навичка контролю подиху стане автоматичним, а сам подих стане автоматичним регулятором емоційного стану організму («не дасть емоціям «зашкалювати», захльостувати людину»).

Ведучий пропонує задати тим, кого навчають питання, що виникли, висловити власні думки, відчуття.

Ведучий, як завдання для самостійної роботи, пропонує шляхом тренування домогтися виконання наступних нескладних нормативів:

- ✓ затримувати подих на видиху на 40 сек.;
- ✓ у русі спокійним кроком виконувати наступний дихальний цикл: 15 кроків-вдих – 15 кроків-затримка – 15 кроків-видих – 15 кроків-затримка;
- ✓ виконуючи віджимання від підлоги (присідання) 2 рази підряд проходити наступний дихальний цикл: видих, затримка подиху - 15 віджимань (присідань) – вдих, затримка подиху – 15 віджимань (присідань).

До виконання нормативів підходити поступово, не прикладати надмірних зусиль, пам'ятати про обов'язкове збереження спокійного стану свідомості. Якщо при затримці подиху виникає страх, необхідно працювати з меншим числом рухів (кроків, віджимань, присідань) у вправі.

Ведучий об'являє перерву на 10 хв.

**3. ЗАКРІПЛЕННЯ НАВИЧКУ ДОСЯГНЕННЯ СТАНУ РОЗСЛАБЛЕННЯ. РОБОТА НАД ПЕРЕХОДАМИ СТАНІВ. СТАН ПСИХІКИ В ХОДІ ПРОВЕДЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОПЕРАЦІЇ. (120 ХВ.).**

**ТЕЗА: «ОПТИМАЛЬНИЙ СТАН СВІДОМОСТІ Є ОСНОВОЮ ЕФЕКТИВНОЇ РОБОТИ В УМОВАХ СТРЕСУ, ОСНОВОЮ ЗБЕРЕЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО І ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В СКЛАДНИХ УМОВАХ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ».**

Ведучий: *«Ми з Вами говорили про оптимальний стан свідомості, називаючи його станом розслабленого чекання. Ми навчилися входити в*

*розслаблений стан. Тепер залишилося зробити його станом чекання. Це трапиться тоді, коли ми визначимо, у який стан ми будемо переходити і яким чином. Напевно, у робочий (бойовий) стан. Який він? Що це таке? Як їм користуватися? От давайте зараз і займемося цими питаннями.*

*Робочий (бойовий) стан свідомості індивідуальний для кожної людини і для зовнішніх умов, що складаються. Але визначеним загальним критерієм він повинен відповідати. Яким же?*

- 1. Цей стан повинний забезпечувати максимально ефективну роботу людини при будь-яких зовнішніх умовах.*
- 2. Він повинен наставати й іти за бажанням людини швидко і без застосування яких-небудь стимулюючих препаратів.*
- 3. Перебування в цьому стані не повинне наносити збитку психіці і фізіології людини.*

*Виходячи з наведених критеріїв, даний стан не повинний носити афективний характер, тобто не повинен бути сильно емоційно пофарбованим. Він повинен вже матися в досвіді людини, тому що, якщо людина ніколи не випробувала сама якого-небудь стану, – як же вона зможе навчитися швидко в нього входити?*

### **Вправа «Робочий стан»**

*Олдос Хакслі сказав: «Досвід – це не те, що з нами відбулося, це те, що Ви робите з тим, що з Вами відбулося».*

*У нашому житті є будь-який досвід. Ми вже довго живемо і перебороли на своєму шляху безліч перешкод. Питання в тім, чи використовуємо ми свій досвід або наш досвід використовує нас?*

*Виберіть перед собою два метри вільного простору і станьте обличчям до цього місця. Кому як зручно. Ввійдіть у стан розслаблення. Потренуйтеся у цьому.*

*Зараз нас з Вами буде цікавити особливий стан. Стан, коли Ви робили щось у дуже напруженій обстановці. Робили це швидко, впевнено, без суєти, зі знанням справи і домоглися при цьому високих результатів. Це може бути усе, що завгодно. У роботі я зіштовхувався з різними прикладами: із вдалим, грамотним виходом із засідки, з перемогою у важкому боксерському двобої, з виходом зі складної аварійної ситуації на дорозі, з порятунком людини, що тоне в річці, з успішною затримкою злочинця, з вирішенням домашньої сцени ревності, нарешті. Важливо, щоб Ви діяли там грамотно, чітко, щоб Ви були задоволені собою. Пошукайте у своїй пам'яті подібні ситуації.*

*Вибравши свою ситуацію, намагайтеся в кольорах і фарбах представити її собі, із усіма звуками, відчуттями, запахами. Як можна*

*яскравіше. Від початку і до кінця. Уявіть всю картину перед собою, у вільному просторі. А зараз допоможіть собі тілом. Зробіть крок уперед, у свою ситуацію. Закрийте очі і робіть те, що Ви робили тоді. Головне – відчутти відчуття в тілі. Відчутти той самий стан. Пробуйте й у Вас вийде...*

*А зараз зупиніться. Зробіть крок назад, вийдіть зі своєї ситуації і розслабте тіло. Поверніться в стан розслаблення.*

*Подивіться з боку на ситуацію, що відбувається перед Вами. Перегляньте її від початку і до кінця. У який момент там, у картині, Ваш стан найбільш інтенсивний? Коли Ви там щонайкраще себе відчуваєте? Що Ви при цьому робите? Як Ви виглядаєте? Знайшли цей момент? А зараз зробіть крок саме в цей момент і дайте тілу наповнитися станом, відчутти його кожною клітинкою. Добре. А тепер подивіться, що відбувається з тілом? Яку позу воно прийняло? Які м'язи напружилися? Що з головою, шиєю, плічми, ногами, грудьми? Запам'ятаєте це характерне положення тіла. Запам'ятаєте напругу м'язів. Відчуйте при цьому, у якому Ви стані. Запам'ятайте...*

*Зробіть крок назад і вийдіть з цього стану. Розслабтеся.*

*Те положення тіла, напруга м'язів, поза – будуть тепер для Вас пусковим сигналом, за допомогою якого Ви зможете викликати шуканий,*

*оптимальний для Вашої нелегкої роботи стан. Але для цього треба тренуватися. Тренувати перехід і підтримку станів.*

*Перевірте, як розслаблене Ваше тіло. Переглянете його зсередини... Уявіть, що на землі перед Вами проходить лінія. Зараз Ви, розслаблений і дуже спокійний, стоїте по одну сторону лінії. А на тій стороні Ви повинні бути в оптимальному робочому (бойовому) стані. Там не буде ні секунди часу на розгойдування, настрої. Перехід повинний відбутися миттєво. Ви повинні настроїтися, зробити крок вперед і включити свій пусковий механізм – прийняти те положення тіла, яке знайшли для себе, напружити ті м'язи, що були напружені. З початку можете допомагати собі, утримуючи в розумі ту ситуацію, у яку Ви входите. Потім же цього не буде потрібно. Головне – регулярно підтримувати навички.*

*Приготувалися... Ступнули! Відчуйте, що відбувається з Вашим тілом, з Вашим станом, як він змінюється. Допоможіть собі, згадайте ситуацію, у яку Ви ввійшли. Побудьте в цьому стані. І зараз ви зробите крок назад і залишите свій стан там, за лінією, повернувшись в стан розслабленого чекання. Приготувалися...Ступнули! Розслабилися».*

На даному етапі тренування за цією вправою відбувається 6-8 разів підряд. Протягом занять, до кінця навчального дня, «перехід станів»

повторюється ще 5-6 разів у різних ситуаціях.

Ведучий: *«Ми з Вами освоїли відразу два стани: стан розслабленого чекання й оптимальний робочий (бойовий) стан, а також їх взаємоперехід. Це дуже важлива навичка. Тренуйте її. Нехай Вас не дивує, що я поставив знак рівності між робочим і бойовим станом. Стан люті, «бойового божевілля» або як там ще його назвати, добрий для гарячої рукопашної сутички один на один або один проти усіх. Вам же доведеться працювати в снайперській групі і такий, осліплений і приголомшеним своєю люттю «безумець» може погубити успіх усієї спецоперації.*

*На початковому етапі проведення спецоперації фахівцю снайперської групи може і потрібні швидкість реакції та відпрацьовані до автоматизму навички. А потім, після перших секунд, потрібні холодна голова і гаряче серце, а також умілі руки».*

Ведучий пропонує групі перевірити отримані навички: сигнал небезпеки, стан розслабленого чекання й оптимальний робочий (бойовий) стан на практиці, при вирішенні тактичних і вогневих задач. Для цього використовується ряд вправ, у яких ті, кого навчають, відпрацьовуючи елементи спеціальної, вогневої і фізичної підготовки повинні для одержання позитивного результату максимально використовувати отримані психологічні



навички. У своїй роботі нами був сконструйований і використаний цілий ряд таких спеціальних вправ. Наводимо деякі з основних вправ.

### **Вправа «Старт наосліп»**

Мета: тренувати «відчуття небезпеки».

Виконується в парах.

Один той, кого навчають, розташовується на відкритому просторі. Закриває очі. Другий той, кого навчають, з будь-якого напрямку починає повільно і тихо наближатися до першого. Як тільки перший той, кого навчають, відчує «сигнал небезпеки», він повинний відразу ж, не відкриваючи очей, визначити напрямок джерела небезпеки, повернутися до нього спиною і, відкривши очі, зробити ривок на 30-40 м.

Вправа виконується до чіткого визначення кожним снайпером напрямку джерела небезпеки з відстані не менш 5м.

### **Вправа «Вартовий»**

Мета: тренувати внутрішній «сигнал небезпеки», стан чекання, оптимальний робочий стан і перехід станів.

Час: на виконання вправи «в обидва боки» і підведення підсумків потрібно 15 хвилин.

Місце проведення: тактичне поле, полігон, спортивний зал.

Кількість учасників: Одночасно у вправі може бути задіяно до 2 чоловік.

Умови вправи:

Один учасник - вартовий. Йому визначається пост і зав'язуються очі. Його задача – знаходитися на пості, переміщатися по ньому і не допустити торкання власної шиї. Дотик правою рукою вартового до другого учасника означає програш цього учасника.

Другий учасник повинний непомітно підібратися до вартового і лівою рукою, підставою долоні, торкнутися його шиї.

### **Вправа «Раптовий напад»**

Мета: тренувати стан чекання, оптимальний робочий стан і перехід станів.

Час: на виконання вправи і підведення підсумків потрібно 25 хвилин.

Місце проведення: полігон, ділянка тактичного поля, бажано з густою рослинністю. На місцевості позначається орієнтир №1 – приблизно в 1000м від вихідного рубежу (місця доведення умов вправи). У 300-400м від вихідного рубежу призначається район вижидання групи. У його центрі, недалеко друг від друга, обладнаються дві схованки з записками ідентичного змісту.

Зміст записки: «Маршрут Вашого руху: місце виявлення записки – орієнтир №1 (доводиться до всіх тих, кого навчають, перед початком виконання вправи) – вихідний рубіж (місце, де доводилися умови вправи). До орієнтира №1 висуватися в складі групи. У орієнтира №1 зробити 5-ти хвилинний привал, під час якого обговорити все замічене по шляху, визначити порядок побудови і новий напрямок руху. По закінченні привалу висунутися на вихідний рубіж.

Суворо дотримуйтеся дійсної інструкції. За порушення тимчасового режиму на групу накладаються штрафні очки».

Умови вправи:

Виконується усіма учасниками занять. Група учасників поділяється нарівно на дві команди. Команда №1 (нападаючі) і команда №2 (ті, хто захищаються).

Команда №1 одержує фору часу в 10 хвилин і наступну інструкцію: «Вам належить висунутися в район зосередження групи (район заздалегідь позначається на місцевості) і замаскуватися поблизу зазначеної галявини (площадки, позначеного місця і т.п.), постарайтеся розташуватися якнайближче до краю зазначеної галявини (площадки, позначеного місця і т.п.), але так, щоб Ви не були виявлені. Після прибуття умовного злочинного

угруповання в зазначене місце Вам необхідно буде раптово напасти на нього. Задача кожного – зірвати листок папера, прикріплений на спині в кожного з Ваших супротивників. Встановіть загальний сигнал атаки й особу, що його подає. Виберіть момент, коли Ваша атака виявиться найбільш несподіваною для супротивника. Пам'ятайте про те, що супротивник затримається на цьому місці тільки на 5-7 хвилин. По виконанні задачі висувайтеся на вихідні позиції».

Команда №2 (кожен член команди має на спині світлий паперовий або тканинний знак, прикріплений шпилькою) одержує наступну інструкцію: «Вам необхідно висунутися в зазначений район (район заздалегідь позначається на місцевості) і вийти на зазначену галявину (площадку, позначене місце і т.п.). У центрі галявини (площадки, позначеного місця і т.п.) знаходиться схованка з захованою в ній запискою про порядок Ваших подальших дій. Знайдіть записку, розкрийте її і прочитайте. Виждіть контрольний час (7 хвилин) і дійте відповідно до інструкції. Будьте уважні й обережні. Побоюйтеся раптового нападу групи №2. При нападі намагайтеся зберегти цілим знак на спині. При втраті знака самостійно висувайтеся на вихідний рубіж».

По виконанні вправи проводиться докладний розбір дій тих, кого

навчають.

При роботі груп ведучий знаходиться з групою №2 для контролю й оцінки її дій.

### **Вправа «Коридор»**

Мета: тренувати внутрішній «сигнал небезпеки».

Час: на виконання вправи одною людиною і підведення підсумків потрібно 5 хвилин

Місце проведення: будинок з довгим коридором і декількома дверима уздовж його, або кілька укриттів, розташованих уздовж тропи, доріжки.

Кількість учасників: Одночасно у вправі може бути задіяно 3 працівника.

#### Умови вправи:

Два чоловіки заходять у кімнати (або ховаються за укриття) і знаходяться там. Працюючий міліціонер повинен, проходячи повз двері (укриття), за своїми внутрішніми відчуттями, визначити, де знаходяться люди.

### **Стрілецькі вправи**

Мета: тренувати стан чекання, оптимальний робочий стан і перехід станів.

Час: на виконання вправи і підведення підсумків потрібно 4 години (2 години – у день, та 2 – у ночі).

Місце проведення: стрілецький тир, полігон.

Кількість учасників: 100% тих, кого навчають

Умови вправи:

Складається з десяти вправ на дистанціях від 100 до 500 метрів. Особливість всіх вправ в тому, що обидва снайпери ведуть вогонь по одній мішені, а кількість очків підраховується на снайперську пару. Вправи повинні бути як денні, так і нічні, але без використання спеціальної нічної оптики. Запропоновані нами вправи "Терорист із заручником", "Лежання" і "Дуель" перевіряють не тільки уміння стріляти, але і холонокровність, витримку, уміння концентрувати увагу на мішені, а також швидкість приготування та здійснення пострілу.

У вправі "**Терорист із заручником**" необхідно з 200 метрів уразити мішень терориста, не зачепивши мішень заручника. Інакше команда одержує штрафні бали.

Виконуючи "**Лежання**", треба, з приготування лежачи, на відстані 300 метрів уразити дві мішені (надувні кульки) пари-супротивника. Вогонь відкривається по команді керівника занять. Час від приготування до пострілу - від 30 секунд до 10 хвилин.

Вправа "**Дуель**" виконується з 200 метрів. Дана вправа відрізняється від "Лежання" тим, що по команді "До бою" снайперські пари готуються на рубежі 25 метрів попереду. Природно, та снайперська пара, яка швидше добіжить до рубежу, приготується і вистрілить, має більше шансів виграти.

### **Вправа «Сторожова охорона»**

Мета: тренувати «сигнал небезпеки», стан чекання, оптимальний робочий стан і перехід станів, тактичні навички.

Час: на виконання вправи і підведення підсумків потрібно 30 хвилин.

Місце проведення: полігон, тактичне поле, бажане місце з густою рослинністю.

Кількість учасників: Одночасно виконує вправу вся учбова група.

Умови вправи:

Група поділяється на дві рівні частини. Команда №1 – ті хто захищаються, команда №2 – нападаючі (одержують тенісні м'ячі, або інші предмети, здатні їх замінити).

Команді №1 дається наступна інструкція: «Вам слід висунутися в район чекання команди №2 (групі вказується галявина, на яку через 15 хвилин висунеться команда №2). Оглянути місце і навколишню місцевість. Виставити спостерігачів і визначити оптимальні шляхи потайного висунання до даного місця, відійти і зосередитися там, де Вас не помітить команда №2. Намагайтеся забезпечити себе повною інформацією про дії супротивника шляхом спостереження і підслуховування. Вашою задачею є непомітне висунання до розташування супротивника й одночасна атака центра його розташування (позначеного на місцевості навкруги діаметром 4 метри) кидком м'ячів. Кого-небудь з Ваших супротивників Ви теж можете вивести з ладу, потрапивши в нього м'ячем. Він зобов'язаний після цього, не видаючи звуків, лягти на землю і лежати до кінця гри. М'яч можна використовувати

далі».

Команді №2 дається наступна *інструкція*: «Вам слід висунутися в район чекання (групі вказується галявина, місце). У центрі цього місця обкреслене коло діаметром 4м. Це центр Вашого розташування. Оберігайте його як можете. Виставте секрети і сторожові пости на самих небезпечних напрямках. Не віддаляйтеся далеко від галявини, тому що Ви можете бути «вбиті» умовним супротивником – якщо у Вас потраплять м'ячем. При цьому Ви повинні, не видаючи звуків, лягти на землю і лежати до кінця гри. Вашою задачею є не допустити влучення сторонніх предметів в охороняємо Вами коло».

Ведучий об'являє перерву на обід.

4. Саморегуляція і самопомога в стресових ситуаціях. Робота з образами і трансів техніки, подолання болю.  
Динамічний транс. Способи підтримки працездатного стану (315 хв.).

ТЕЗА: «**ЛЮДИНА! ДОПОМОЖИ СОБІ САМА!**».

Ведучий збирає групу після перерви і доводить до тих, кого навчають, тему пообідньої частини заняття. Нагадує такі види стресових реакцій людини, як ажитація, сутінковий стан і ступор. Говорить про те, що крім сіюхвилинних наслідків, сильні стресові ситуації несуть для людини погрозу виникнення на їхньому ґрунті гострих стресових розладів і деяких психічних захворювань. Дає деякі рекомендації з дій безпосередньо в стресових ситуаціях і по їх завершенні.

Ведучий: «У ситуації стресу у людини, крім почуття небезпеки, є три вороги - *непоінформованість, невизначеність і безпорадність*. Якщо не



*знаєш, що відбувається навколо, що буде далі, як діяти, то психологічні, та й не тільки психологічні, наслідки ситуації можуть бути досить важкими.*

*Для підготовки до стресових ситуацій необхідно вирішити для себе наступні задачі:*

- 1) формувати в себе представлення про можливі стресові ситуації і свої можливі реакції на ці ситуації;*
- 2) зняти невизначеність і невідомість, прагнути одержати про майбутню діяльність максимум реальної інформації будь-якими засобами;*
- 3) вчитися прогнозувати розвиток ситуації;*
- 4) формувати в собі впевненість у готовності до дії в стресовій ситуації;*
- 5) вчитися контролювати себе, не «застрягати» на психотравмуючих моментах, а бачити ситуацію цілком, не дозволяти емоціям переважати над розумом.*

*Що допомагає послабити стрес:*

- Намагайтеся зосередитися на контролі за своїми діями, почніть із зосередження на своєму подиху;*
- Робіть усе як можна більш точно, контролюйте, у крайніх випадках навіть проговорюйте, кожен свій рух;*
- Прагніть контролювати не тільки себе, але і оточуючих, ситуацію в цілому, не зосереджуйтеся занадто уважно на чомусь одному, але і не*

*стрибайте увагою з предмета на предмет;*

- *Намагайтеся побачити себе зі сторони;*
- *Спробуйте представити зі сторони всю ситуацію;*
- *не піддавайтеся емоціям, накажіть собі думати над своєю задачею, для цього задайте собі три питання:*

*Хто я?*

*Де я знаходжуся?*

*Яка моя задача (що я повинен робити)?;*

*щоб отямитися, намагайтеся вголос (якщо це можливо) описати собі ситуацію, у якій Ви виявилися, але не давайте їй емоційних оцінок;*

- *намагайтеся сприймати все навколишнє відразу цілком.*

*У ситуації гіперстресу:*

*якщо Ви втратили на якийсь час чутливість до зовнішніх впливів або не можете справитися з емоціями страху або паніки, зробіть собі боляче і зосередьтеся на відчутті болю, зробіть кілька коротких вдихів і різких видихів і зосередьтеся на подиху;*

*якщо Вами опанувала розгубленість, намагайтеся відчутти положення свого тіла в просторі, зосередьтеся на подиху, на відчуттях, що приходять від позиції тіла, температури повітря, тиску оточуючих*

*предметів;*

*якщо Ви не можете зібратися з думками - покличете себе по імені, спробуйте вирішити кілька найпростіших математичних завдань.*

*Наслідки стресової ситуації виявляються у різних людей по-різному, можуть відбутися відразу за подією або через деякий час, через визначений проміжок часу. Тут важлива допомога психолога або медика, але багато чого залежить і від самого фахівця снайперської групи. Насамперед, він повинен знати, що наслідками сильного стресу можуть бути:*

- ✓ втрата сону й апетиту;*
- ✓ нав'язливі спогади;*
- ✓ кошмарні сни про пережиту подію;*
- ✓ погіршення настрою при згадуванні про подію;*
- ✓ втрата здатності переживати сильні почуття й емоції;*
- ✓ часткове ослаблення пам'яті;*
- ✓ прагнення уникати думок і почуттів, пов'язаних з пережитою психотравмуючою ситуацією;*
- ✓ почуття «зкороченого майбутнього», втрата життєвих перспектив;*
- ✓ складнощі в концентрації уваги;*
- ✓ дратівливість.*

*Усе це – нормальна відповідна реакція людини на сильні стресові впливи. Це носить найчастіше тимчасовий характер у залежності від сили психічної травми і її суб'єктивного значення для людини. Подібні переживання можуть привести до погіршення загального психологічного самопочуття фахівця снайперської групи, ускладненню взаємин із близькими і товаришами по службі.*

*Знаючи це, важливо особливо пильно спостерігати за собою, витримати визначений період часу і не піддаватися бажанню вступити в конфлікт у родині або в колективі, навіть якщо здається що люди тебе не розуміють. Варто уникати ситуацій, що травмують, і думок, що нагадують пережиту подію. Рано або пізно період гострого реагування проходить, особливо, якщо звернутися до кваліфікованого психолога, порадитися з медиками.*

*Треба знати - як не важко це буває часом, але людина сама, або за допомогою інших, може справитися з багатьма наслідками стресу, якщо буде правильно оцінювати ситуацію і відповідно діяти. Інакше в неї на ґрунті стресу можуть надалі розвиватися такі риси характеру, як нетерпимість, категоричність, агресивність, тяга до екстремальних, збудливих ситуацій і пошук таких ситуацій у житті, інтерес до алкоголю, звуження життєвих інтересів, гіперафективна (перебільшена) форма реагування на події або*

*інших людей, зниження інтелектуального потенціалу, спроби сіюхвилинного вирішення ситуацій».*

Ведучий пропонує задати виниклі питання, висловити думки, коментарі, поділитися власним досвідом.

*Коментар:*

Дуже часто ті, кого навчають, у даному місці поділяються власним досвідом подолання стресових станів і їхніх наслідків. Подібні висловлення бувають корисні всій групі, тому що показують наочні приклади дій людей, дозволяють виявити присутні помилки і побачити їхній наслідок, а також дозволяють усвідомити власний досвід, що за якимись причинами не був ще освоєний свідомістю.

Ведучий говорить про те, що є ряд профілактичних технік, які дозволяють мінімізувати наслідки пережитих стресових ситуацій, одержати психологічний відпочинок і ресурс зі своєї пам'яті. Зокрема це трансова техніка «Пошук безпечного і ресурсного місця». Ведучий пропонує виконати цю техніку спершу в складі групи, а потім повчитися використовувати її самостійно.

Ведучий: *«Нехай Вас не лякає слово «транс». Це такий же природний стан, як сон або голод. По кілька разів на день ми буваємо в трансі різної глибини, тільки не знаємо, що це так називається. Згадаєте стани засипання і пробудження або уважний перегляд цікавого фільму по телевізору. Отож, усе це транс, тобто зосередження вектора уваги усередині себе або на чомусь зовні.*

**ЧИМ ЖЕ ДЛЯ НАС ЦІКАВИЙ ЦЕЙ СТАН? ЯКЩО ГОВОРИТИ СПРОЩЕНО, ТО ЦЕЙ СТАН ХАРАКТЕРИЗУЄТЬСЯ ЗНИЖЕННЯМ АКТИВНОСТІ ЛІВОЇ, ЛОГІЧНОЇ ПІВКУЛІ І ПІДВИЩЕННЯМ АКТИВНОСТІ ПРАВОЇ, ОБРАЗНОЇ ПІВКУЛІ. ЦЕ ЗНАЧИТЬ, ЩО ПІДСВІДОМІСТЬ, МОВА ЯКОЇ – ОБРАЗИ І МЕТАФОРИ, ПОЧИНАЄ СВОЮ АКТИВНУ РОБОТУ. У ЧОМУ Ж ПОЛЯГАЄ ЇЇ РОБОТА? У НОРМАЛІЗАЦІЇ ФУНКЦІЙ ВСЬОГО ОРГАНІЗМУ, У ЗБЕРЕЖЕННІ ЙОГО ЦІЛІСНОСТІ І БЕЗПЕКИ. НАША СВІДОМІСТЬ, НАШЕ ЛОГІЧНЕ МИСЛЕННЯ ДУЖЕ ЧАСТО СМЕРТЕЛЬНО ДІЮТЬ НА ВЕСЬ ОРГАНІЗМ, ПОДАЮТЬ НЕВІРНІ КОМАНДИ.**

*Повернемося до трансу. Для чого він нам потрібний у нашій ситуації? Для того, щоб дати*

*організму тайм-аут, хоча б якийсь час на відновлення, на те, щоб зняти контроль свідомості з її командами, обумовленими складним навколишнім оточенням: зберися, напружся, зосередься, подивися туди, стій так і ін. Як це можна зробити? Можна відвернути свідомість, можна приспати її пильність, можна зробити багато чого.*

*Сядьте зручно. Зараз ми з Вами зробимо одну корисну вправу, помандруємо по Вашій пам'яті.*

*Для початку ввійдіть у стан розслабленого чекання... Перегляньте себе зсередини... Послухайте свій подих...*

*А зараз Вам необхідно буде знайти у своїй пам'яті два важливих спогади. Вони можуть відноситися до будь-якого періоду Вашого життя, бути пов'язані з чим завгодно.*

*Перше, що я попрошу Вас згадати, це одне особливе місце. Таке місце, де Ви колись почували себе в повній безпеці. Це може бути куточок у своїй дитячій кімнаті, або коліна батька в дитинстві, або галявина в лісі, або щось ще...Коли кожний з Вас знайде цей спогад, дайте мені знати про це злегка піднявши ліву руку...Дуже добре...*

**(Приблизно через 3 хв. більша частина групи піднімає руки. Ведучий підходить до тих, хто залишилися з опущеними руками)**

*Якщо Вам важко відшукати подібне місце у своїх спогадах, то подумайте, чи можна те місце, де Ви знаходитеся зараз, вважати безпечним? (Ті члени групи, хто залишився, піднімають руки). Добре... Тепер, повільно опускаючи на місце ліву руку, відкладіть знайдений спогад на «ближню полицку» своєї свідомості. Він нам незабаром знадобиться... Добре...*

*А тепер я попрошу Вас згадати щось таке, що було б Вам дуже приємно, наповнило б Вас теплом, впевненістю в собі, енергією, іншими гарними емоціями і почуттями. Що це може бути? Сімейне свято, перемога на змаганнях, компанія гарних друзів, а можливо якесь відоме Вам місце, куди Ви приходили або приходите відпочити і набратися сил. Переворушіть свою пам'ять, згадайте...У кожного це вийде, просто не може не вийти. Добре...*

*А тепер ті, хто знайшов подібний спогад, намагайтеся зробити його «яскравіше» і підніміть праву руку. Якщо хтось відчуває утруднення, не ходіть далеко, пошукайте такий спогад у сьогоднішньому дні...Дуже добре...(приблизно через 5 хвилин вся група піднімає праву руку).*

**ТЕПЕР, ПОВІЛЬНО ОПУСКАЮЧИ ПРАВУ РУКУ НА МІСЦЕ, ВІДКЛАДІТЬ І ЦЕЙ**

СПОГАД НА СУСІДНЮ ПОЛИЧКУ У СВОЇЙ СВДОМОСТІ... І ВІН НАМ НЕЗАБАРОМ  
ЗНАДОБИТЬСЯ.

*Перевірте свій стан розслаблення... сядьте зручніше... перегляньте зсередини своє тіло, розслабте напружені м'язи... відчуйте опору під собою, її надійність.*

*Зараз Вам нічого не треба буде робити... Не треба буде навіть слухати мене... Адже можна слухаючи не чути і чути не слухаючи... Усе, що зараз буде відбуватися, усі звуки, що будуть доходити до Вас, через якийсь час перетворяться в звуки Ваших спогадів... І якщо комусь хочеться закрити очі, він може це зробити... Якщо хтось хоче тримати очі відкритими, нехай буде так, це не має значення... Добре...*

*Прислухайтесь до свого подиху... До вдиху... І видиху... Вдих, - і стає трохи холодніше, видих, - і стає трохи тепліше... Ледве холодніше... І ледве тепліше...*

*Відчуйте, можливо з кожним видихом Ваше тіло стає все більш розслабленим... А подих з кожним вдихом усе спокійніше... Вдих... Видих... Вдих... Видих...*

*А тепер... уявіть... що ми... робимо подорож... Подорож у Вашу пам'ять... У Ваш перший спогад... у спогад про те добре і безпечне місце... яке Ви знаєте... Згадайте...*

*Я не знаю,... де це було... Я не знаю,... коли це було з Вами... Хто був поруч з Вами... у Вашому спогаді... Я знаю тільки одне... Це добрий спогад... про безпечне місце... де Ви були колись...*

*І може бути... Ви бачите якісь образи і картини свого спогаду... Вони можуть бути в яскравих фарбах... А можуть бути і не кольоровими... або в сірих тонах...*

*І якщо Ви бачите картини й образи... до Вас можуть прийти ті звуки, що звучали колись там... Голосні або не дуже... Виразні або ледь помітні...*

*І якщо Ви можете бачити образи і картини свого спогаду... свого безпечного місця... чути звуки цього місця... може бути до Вас придуть і відчуття, що є там... які були з Вами тоді... Запахи... Легкі дотики... Подуву... А разом з ними придуть і настрої і той стан захищеності... умиротворення... і спокою... які були тоді... Відчуйте все це...*

*Побудьте у своєму спогаді... Подивіться навколо... Послухайте... Відчуйте...*

*Через якийсь час я запрошу Вас продовжити подорож... А поки насолоджуйтеся... тим місцем, де Ви знаходитеся...*

*А тепер...я пропоную Вам...залишити те місце, де Ви зараз знаходитесь...і зробити невелику прогулянку...Прогулянку по тихій алеї...старого парку...Пройтися повз вікових дерев...дивлячись по сторонах...шарудячи ногами по торішньому листю...вдихаючи аромати свіжості...слухаючи тишу...підставляючи щоки легкому подувові вітерцю...*

*Подивіться уважно навколо...Деся там Ви побачите...старий ставок...і ослін на його березі...у тихому, затишному місці...Підійдіть, подивіться навколо...Сядьте на цей ослін...*

*Влаштуйтеся зручніше...Дуже добре...Так, щоб нічого не заважало Вам...(велика частина групи змінює пози).*

*Подивіться навколо ще раз... На ставок... На вікові дерева на березі ставка... На небо... Послухайте тишу... Одержуйте задоволення від того, що можна... просто так сидіти... розслабитися... відпочивати... і нічого не робити... і нікуди не поспішати...*

*Посидьте так деякий час... І можливо до Вас... знову прийдуть спогади... Тільки тепер це будуть... інші спогади... Спогади про те, що Вам дуже приємно... Спогади про те, що наповнює Вас теплом... впевненістю в собі... енергією... іншими гарними почуттями...*

*Ті спогади, що Ви вже знайшли сьогодні... Спогади про гарне... радісне... сильне... добре... Подію... Місце... Людей... Я не знаю, що це... Але я знаю, що це важливий для Вас... гарний...потрібний... спогад...*

*І якщо він вже приходить до Вас... то може бути... Ви вже бачите якісь образи і картини... І чуєте якісь звуки... голоси... музику Вашого спогаду... І з цим приходять відчуття і почуття... що, сповнювали Вас тоді... Може бути це радість... гордість... відчуття щастя... сили... впевненості в собі... Може бути якісь ще важливі і потрібні Вам почуття...*

*Побудьте в цьому спогаді... Подивіться... Послухайте... Відчуйте...*

*Наповніться цими добрими... потрібними і важливими для Вас почуттями... Візьміть їх із собою... у себе... Це Ваше багатство... Це Ваша сила... Це допомога Вам у важку хвилину... Це те чарівне джерело... відкілья Ви можете завжди черпати силу і яке ніколи не висохне...*

*Запам'ятаєте це джерело... Запам'ятаєте ці відчуття...цю життєву силу, що вливається у Вас... Запам'ятайте дорогу до нього... Щоб приходити, коли захочеться... коли знадобиться... коли нікуди буде йти... Запам'ятаєте...*



*Побудьте ще якийсь час у своєму спогаді... Насолоджуйтеся їм... Візьміть з нього стільки, скільки Вам необхідно... Візьміть із собою...*

*І зараз Ви знову сидите... на скам'ї... на березі старого ставка... у старому тихому парку... Ваш спогад розсіявся, як туман... Але у Вас залишилися почуття цього спогаду... Сила... впевненість... енергія... спокій... Щось це... Вони тепер Ваші... Вони тепер з Вами... Відчуйте їх у собі з повною силою...*

*І тепер можна встати з скам'ї... Розім'яти ноги... Потягнутися злегка... і озирнутися більш уважно навколо...*

*Десять поруч повинні бути кам'яні сходи нагору... У верхню частину парку... Подивіться навколо... Це старі сходи... У них 10 кам'яних, стертих часом... східців вгору... Їх охороняють кам'яні леви... А може бути... це просто великі кам'яні кулі по їх боках... Підійдіть до сходів... Поставте ногу на її першу сходинку... Подивіться вгору... Там світле, яскраве небо... Там яскравіше фарби і голосніше звуки... І ми зараз підемо туди... І з кожним кроком... з кожною сходинкою... світло буде яскравіше... звуки будуть голосніше... І там, нагорі... на десятій сходинці... Ви зможете повернутися... повними сил... бадьорості... і добре відпочившими...*

*А зараз почнемо підійом... Перша сходинка... Друга... Третя... Звуки голоснішають... Четверта... П'ята... Шоста... Світло стає яскравіше... Сьома... Восьма... Дев'ята... Ми вже у цілі!... Десята сходинка!!!... Ми піднялися вгору... Тут яскраве світло... голосні звуки... Тепер Ви можете повернутися сюди... відпочившими... повними сил... енергії і бадьорості... І для цього Вам потрібно буде тільки зробити повний вдих і просто відкрити очі... І кожний з Вас має для цього ту кількість часу, який йому необхідний... Просто зробити повний вдих і відкрити очі... (за 2-3 хв. група виходить із трансового стану).*

*Немає в кого-небудь важкості в голові, легкого головного болю, важкості в тілі або якихось ще неприємних явищ?*

*Коментар:*

*Подібні явища іноді виникають при занадто швидкому виході з трансового стану. Для того, щоб позбутися даних явищ, необхідно знову занурити людину в транс і вивести її відтіля з потрібною їй швидкістю.*

*Отже, майже усі вже повернулися з «подорожі». Як відчуття?* (група відзивається про отриманий досвід позитивно, багато говориться про гарний актуальний стан, працівники почувають себе бадьорими, відпочилими)

*Як Ви змогли переконатися на собі, відчуття присмні, користь велика. Така процедура дозволяє за короткий час одержати повноцінний відпочинок. Думаю, навряд чи хтось засумнівається в корисності такої навички для майбутньої Вашої діяльності. Може бути у когось виникли питання, бажання висловитися?* (члени групи висловлюють сумніви з приводу можливості освоєння цієї методики в зв'язку з тим, що вони нічого не зрозуміли в тому, що відбувається, ведучий відповідає на виниклі питання).

*Запевняю Вас, що освоїти ці навички не складно. Транс – це такий же навичок, як читання або письмо. Його так само завзято треба тренувати і тоді входити в транс самостійно Ви будете швидко і легко. Нічого не треба запам'ятовувати. Треба знати лише один маленький секрет, який я Вам зараз відкрию.*

*У Вас є вже головне для освоєння техніки самогіпнозу: Ви вмієте входити в стан релаксації, Ви вмієте зосереджуватися на подиху і Ви знаєте, що таке стан трансу, тому що тільки що його випробували. Мій маленький секрет полягає в тому, що якщо Ви хочете увійти в якийсь свій спогад і взяти з нього щось для себе корисне, Вам необхідно свій спогад побачити, почути і відчутти. Коли Ви побачите картини, почуєте звуки свого спогаду і наповнитесь його відчуттями, тоді він стане об'ємним і Ви зможете бути в ньому, а не спостерігати з боку. Отже, побачити, почути і відчутти – от головний секрет.*

*Крім того, тепер у Вас є стежина до Вашого безпечного місця (перший спогад). Там Ви можете просто відпочивати, засипати, коли це важко зробити звичайним способом, ховатися від нав'язливих міркувань і т.п. Застосовувати у цього місця безліч.*

*Також у Вас є стежина до Вашого ресурсного стану (другий спогад). Коли відчуваєте, що душевні сили на межі, пройдіться по цій стежині, і Ви одержите там підкріплення. І чим скрутніше Вам буде, тим більше підкріплення Ви одержите.*

*Запам'ятовуйте, як буде виглядати загальний план Вашої самостійної подорожі:*

*визначитесь, куди Ви підете, у безпечне місце або в ресурсний стан, згадайте потрібну ситуацію;*

*влаштуйтеся зручніше, виберіть місце, де Вас ніхто не потурбує протягом 10-15 хвилин;  
згадайте наше з Вами заняття і той стан, у якому Ви тільки що були;  
ввійдіть у стан розслаблення, це Ви вже добре навчилися робити;  
зосередьтеся на своєму подиху, послухайте його, відчуйте вдих і видих (це допоможе  
відійти від думок, які заважають,);*

*входьте у свій спогад, починайте з того, що виходить першим, чи будуть це образи, звуки  
або відчуття – не важливо, необхідно тільки, щоб усі три модальності були задіяні;*

*відпочивайте у своєму спогаді, подорожуйте в ньому, набирайтеся сил;*

*для повернення Вам потрібно буде тільки подумати про це, уявити себе відпочившим, тим  
що набрався сил і виніс для себе зі спогадів усе необхідне, зробити повний вдих і просто відкрити очі».*

*Коментар:*

Незважаючи на удавасму складність освоєння транскових технік, фахівці снайперських груп освоюють дані техніки дуже швидко і легко. Легко входять в трансівні стани, без труднощів розуміють і виконують всі інструкції в процесі роботи.

Ведучий пропонує тим, кого навчають, за запропонованим планом і по свіжих слідах самостійно (ведучий буде тільки називати вголос, через визначені проміжки часу, основні позиції плану) здійснити самогіпноз, «сходити у своє безпечне місце». Протягом 20 хвилин ті, кого навчають, тренуються, виконують запропоновану вправу. Ведучий здійснює індивідуальну допомогу у випадках утруднення учасників.

По закінченню виконання вправи ведучий проводить шеррінг - пропонує учасникам задати виниклі питання і висловитися за наступним планом:

У кого все вийшло?

У кого щось вийшло?

У кого щось не вийшло? І чому?

У кого нічого не вийшло? І чому?

Хто хотів би розповісти про свої відчуття, висловити свою думку?

У кого є якісь запитання?

*Коментар:*

Шеррінг у даному випадку, важливий, тому що дозволяє тим, кого навчають, побачити спільність виникаючих труднощів, не бентежитися своїх проблем, у загальному обговоренні одержати відповіді на свої питання, прояснити свої неясні відчуття. Шеррінг допомагає ведучому зрозуміти ступінь засвоєння матеріалу, виділити загальні проблеми, помилки і відкоригувати подальший хід заняття.

Ведучий повідомляє перерву на 5 хв.

Після перерви ведучий нагадує тим, кого навчають, про необхідність на першому етапі освоєння навичок самогіпнозу щоденного тренування. Первісним освоєнням навичок можна вважати вміння без труднощів у спокійній обстановці входити в шуканий стан, одержувати необхідні відчуття і легко виходити з трансу.

Після твердого первісного освоєння навичок, необхідно переходити до їх подальшого удосконалювання. При цьому досить тренуватися 2-3 рази в тиждень, але в несприятливих умовах навколишнього оточення, при наявності шумів, у присутності сторонніх людей і т.п. Навичка може вважатися цілком освоєною, якщо входити в стан самогіпнозу фахівець снайперської групи може легко в будь-яких умовах навколишнього середовища. Після цього навичка потребує тільки підтримки.

#### Робота з болем.

Важливою задачею психологічної підготовки фахівців снайперських груп є формування у них навичок керування болючими відчуттями без використання медикаментозних засобів. Біль може виникнути в результаті травмуючого впливу на організм людини як зовнішніх, так і внутрішніх факторів (забиті місця, порізи, поранення, температурні і хімічні впливи, припинення нормальної циркуляції крові й ін.).

Древні говорили, що біль - це "сторожовий пес здоров'я". Він - вічний, вірний, необхідний і в той же час завжди небажаний супутник людини. Біль попереджає людину про загрозову небезпеку, спонукує організм до дії. Вона сигналізує про те, що необхідно щось зробити, щоб перервати контакт

із небезпечним об'єктом, ужити належних заходів, якщо уже відбулося ушкодження якоїсь частини тіла.

Однак, проінформувавши людину про несприятливі впливи, біль стає непотрібною і шкідливою. Вона відволікає увагу фахівця снайперської групи від зовнішніх об'єктів спостереження, зосереджуючи його на джерелі болю, порушує сприйняття, пам'ять, мислення, координацію рухів, трансформує мотивацію діяльності.

З погляду емоційного переживання болючі відчуття мають гнітючий, тяжкий характер, а часом - характер страждання. Біль підриває емоційну рівновагу людини, робить її дратівливою, агресивною, злою, неконтактною, а її поведінку – конфліктогенною.

У болі умовно можна виділити як би три сторони: сенсорну, емоційну і настановну.

Говорячи про *сенсорну сторону болю* варто звернути увагу, що на кожному квадратному сантиметрі поверхні шкіри людини знаходиться 100 - 200 рецепторів, що повідомляють про болючий вплив (ноцицепторів). Вони також знаходяться в сполучених оболонках м'язів, у внутрішніх органах, в окісті, у роговиці очей. Ноцицептори мають визначений поріг чутливості, що варіює в широкому діапазоні в різних людей і в тієї самої людини в різний

час.

*Емоційну сторону болю* складають його переживання людиною. З одного боку, зустрічаються люди, що ніколи не відчують болю, з іншого боку - є люди, що відчують сильний біль навіть від слабкого удару або подряпини. Тут позначаються звичка, стереотип реагування людини на болючі стимули й інші несприятливі впливи. Немаловажну роль у даному випадку грає і загальний емоційний стан людини. Біль переживається легше, коли людина перебуває під владою приємних переживань.

Те, як людина переживає біль, багато в чому залежить від установки, що сформувалася, на її сприйняття. Це визначається насамперед культурними традиціями, прийнятими від членів родини і соціального оточення, від того, яке значення додає людина впливові, що викликає біль, наскільки вона зосереджена на болючому відчутті.

Доведено, що болючі відчуття можна регулювати. Про це знали ще в стародавності. Цілі системи прийомів зниження чутливості до болю розроблені сторіччя назад у Китаю, Японії, древній Спарті, у племенах північноамериканських індіанців.

Як показали дослідження, солдатам, пораненим у бою, значно рідше потрібні знеболюючі засоби, ніж цивільним особам, що видужують після операції.

Перші вдячні долі за те, що вдалося просто вижити у бою. Тому поранення ними часто сприймалося як порятунок або, принаймні, можливість відпочити від жахів передової. На основі цього психологічного феномену будується один із прийомів боротьби з болем - знецінювання значення тілесної травми, відволікання уваги від агента, що травмує, і зосередження його на меті, способах, засобах діяльності. Зміна сприйняття болі може бути досягнута за допомогою елементарного вселяння і самонавіяння. Досвіди показали, що багато людей випробують значне полегшення, зниження болючих відчуттів, коли їм пропонують плацебо - таблетки (тобто нейтральний засіб, псевдоліки). Вочевидь, установки, чекання, емоційні стани визначеного роду здатні викликати секрецію ендорфінів, що нейтралізують болючі відчуття.

Людина здатна відокремлювати сенсорне відчуття болю від емоційної реакції на це відчуття. Такий ефект може досягатися за допомогою переносу уваги на об'єкти, не пов'язані з болем. Це відбувається саме собою тоді, коли людина цілком зосереджена на якійсь справі (наприклад, спортсмен, захоплений грою, не відчуває одержуваних ударів) або при сильному стресі (так, солдат у запалі бою може не відразу помітити, що одержав поранення).

У медицині, психології, практиці бойових мистецтв Сходу і нашої країни накопичений багатий досвід, який дозволяє надавати людям практичні

рекомендації із саморегуляції болючих відчуттів. Прийоми, які рекомендуються нижче, засновані на психологічних механізмах відволікання уваги від несприятливого подразника, самонавіяння, зміни значення болючого стимулу для людини за допомогою зміни образу болю, впливу на біологічно активні точки. Кожен фахівець снайперської групи може підібрати для себе найбільш підходящий прийом. Практика показує, що впевненість людини в дієвості того або іншого прийому саморегуляції істотно підвищує його реальну результативність.

#### «Видихання болю»

Вихідне положення - стоячи, сидячи, лежачи. Розслабтеся, установіть спокійний і рівний подих. Зробивши вдих і затримавши подих, зосередьте увагу на болючій ділянці. При цьому, як можна яскравіше представте, що під час вдиху в грудях утвориться хмарина живлющих сил, а під час затримки подиху вона направляється до болючої ділянки і придушує болюче відчуття. З кожним видихом біль вродріб залишає тіло. Прийом повторіть кілька разів.

#### «Голос»

Усамітніться, займіть зручне вихідне положення (стоячи, сидячи, лежачи), установіть спокійний, рівний подих. При видиху видавайте звук, що найбільш яскраво асоціюється з образом даного болю. Це може бути стогін,



ревіння, крик, писк, шипіння і т.п. Головне - уявляйте, що разом зі звуком біль дрібними порціями залишає тіло.

#### «Дисоціація»

При виникненні болю необхідно побачити себе як би з боку. Наприклад, що Ви лежите на дивані. Спочатку подивіться на себе з однієї сторони кімнати, потім - з іншої, зверху, під кутом і т.п. Оцініть з боку те, як біль мучить Вас. Уявіть біль у вигляді конкретного образу. Це може бути палаюча «топка», металевий обруч, що стягує голову (груди, ногу і т.д.), залізний штир, куля, що розширюється усередині тіла і т.п. Подивіться, як легко Ви справляєтеся з болем у Вашій уяві - повільно розгинаєте обруч, що здавлює, витягаєте і викидаєте гострий штир, випускаєте назовні кулю і т.п. Відчуйте, наскільки легше Вам стало там, у власному уявленні. Тепер поверніться в реальність і відчуйте, наскільки слабкіше став біль.

#### «Субмодальності»

Спробуйте яскраво і чітко уявити образ болю. Наприклад, у вигляді сталевого штиря, устромленого в тіло. Потім повільно, поетапно трансформуйте в уяві цей сталевий штир у пластмасовий, дерев'яний, картонний, паперовий, повітряний. Ви відчуєте значне полегшення. На другому етапі спробуйте уявити температуру болю і змінити її з пекуче-

неприємної в розслаблювально-приємну (наприклад, з палаючої в прохолодну). На третьому етапі маніпулюйте кольором болю. Це найбільш важливий момент вправи. Спробуйте змінити вихідний неприємний колір болючого відчуття в приємний, і біль значно зменшиться. Якщо ви вирішите підсилити знеболюючий ефект, то аналогічним образом попрацюйте і зі смаком болю.

#### «Зняття головного болю»

Ця вправа заснована на використанні японської системи точкового масажу шиацу. Зручність у застосуванні цієї системи полягає в тому, що для впливу не потрібно шукати на тілі конкретну точку, а досить визначити площу, на яку потрібно здійснювати натискання пальцями або долонею. Натискання здійснюється протягом 3-5 секунд на кожну точку з зусиллям 3-5 кілограмів. При цьому уважно стежте, щоб натискання не викликало болючих відчуттів. Вправа виконується протягом 2-3 хвилин і складається з п'яти кроків.

*Крок перший.* Наклавши середній палець на вказівний, натискайте останнім по центрі черепа. Перше натискання зробить на верхній частині чола в тому місці, де починається волосся. Потім, відступаючи приблизно по 2,5 см, зробить ще дев'ять натискань. Остання точка розташована під основою черепа.

*Крок другий.* Намацавши на черепі верхню точку, відступіть від неї на 2,5 см в

обидва боки в напрямку до скронь і зробить чотири натискання.

*Крок третій.* Обома руками зробить по два натискання в напрямку від завушних бугрів до поглиблення під основою черепа. Після цього натискайте на точку під основою черепа.

*Крок четвертий.* Зробіть по чотири натискання на задній частині шиї по обидві сторони від хребта.

*Крок п'ятий.* Почекайте 1 - 2 хвилини і, якщо біль не затихне, проробіть усю процедуру повторно. Постійно пам'ятайте, що натискання повинні супроводжуватися приємними відчуттями.

*Ведучий: «Крім того, у роботі з болем дуже важливим є навичок самогіпнозу. Він може стати Вашою «чарівною паличкою» у самих різних життєвих ситуаціях, у важких ситуаціях, тоді, коли допомоги чекати буде нівідкіля.*

*За допомогою цього навичку Ви зможете переборювати біль. Біль може займати всі думки, заповнювати всю людину, усе її тіло, усе довкола неї, ламати волю, віднімати всі сили. Буває так, що немає іншого засобу для подолання цього болю крім того, щоб піти від нього, сховатися десь у своїх спогадах, минулих відчуттях, станах.*

*Кілька способів боротьби з болем ми вже розглянули. Тепер поговоримо ще про один, про той, який Вам уже майже доступний.*

*Від болю можна піти у своє безпечне місце. Вона буде тримати Вас, не відпускати. Перебороти її опір набагато складніше, ніж зовнішні шуми і перешкоди. Біль напружує тіло, стискає його. І тому, тут важливо дуже ретельно розслабитися, знайти ту ділянку тіла, що напружує біль і «подихати» через неї. Уявіть, що повітря, яке Ви вдихаєте, приносить світло і тепло в це місце, а Ваш видих несе з нього часточки напруги у вигляді сірого або чорного диму, туману.*

*Вам необхідно буде дуже яскраво і наочно уявляти Ваш спогад, інакше біль вторгнеться в нього. Зруйнує відволікаючими думками.*

*Але у Вас є один вірний помічник – Ваш організм. Коли біль загрожує*

*йому, його безпеці, він сам шукає шляхи і способи відходу від болю. Сам намагається адекватно захиститися від погрози. Ви пропонуєте йому гарний захист, гарний вихід. І він буде Вашим надійним союзником.*

*Біль має властивість виробляти сама себе, зосереджуючи увагу на собі.*

*Не йдіть у неї на поводу. Не піддавайтесь.*

*Цей процес (продукування болем болю) – основа такого явища, як болючий шок. Усі про нього чули? Я бачив кілька випадків, коли травми, здавалося б не загрозливі для життя людини, (наприклад відкритий перелом зі зміщенням) із за відсутності протишокових засобів (промедолу і його аналогів) приводили до смерті людини.*

*При одержанні травми, поранення, у нас є декілька секунд до виникнення сильного болю, що почне зосереджувати увагу на собі, виробляти сама себе.*

*Це буде початком болючого шоку, адже болючі відчуття будуть рости в геометричній прогресії. При відсутності протишокових препаратів єдиним порятунком буде відволікання себе від болю. Біль – це активізація роботи правої півкулі, страшних і болісних образів, нового болю. Значить треба свідомо активізувати ліву півкулю, активність якої погасить активність правої півкулі (такі фізіологічні закони). Ліва півкуля відповідає за логіку, рахунок. Рахуйте в розумі, вирішуйте математичні задачі, думайте про що завгодно, але не про себе - улюбленого, не про свою сумну долю. Змусьте свій мозок підкорятися власній волі, не дайте собі зірватися в прірву саможалю, самозмилювання, відчуття власного болю».*

*Ведучий підводить підсумки, відповідає на запитання тих, кого навчають, і дає наступне заняття для самостійного виконання:*

*Відробити первісну навичку самогіпнозу, використовуючи спогади про безпечне місце і ресурсний стан.*

*При кожній можливості удосконалювати навичок самогіпнозу в різних несприятливих умовах навколишнього оточення.*

*Спробувати роботу самогіпнозом з невеликими болями (зубна, головна й ін.).*

### Динамічний транс. Біологічно активні точки.

*ВЕДУЧИЙ:* «У ТРАНСОВИХ ТЕХНІК Є ЩЕ ОДНЕ ГІДНЕ ЗАСТОСУВАННЯ. Є ТАКИЙ РІЗНОВИД ТРАНСУ, ЯК ДИНАМІЧНИЙ ТРАНС – ТРАНСОВИЙ СТАН, ЩО НАСТАЄ ПІД ЧАС РУХУ. МОЖЛИВО, ХТОСЬ З ВАС ЗАУВАЖУВАВ ЗА СОБОЮ, ЩО ПРИ ДОВГОМУ БІГУ АБО ТРИВАЛОМУ, ВИСНАЖЛИВОМУ ПЕРЕХОДІ ПРИХОДИТЬ ТАКИЙ СТАН, КОЛИ ВЖЕ НЕ ПОЧУВАЄШ УТОМИ, НЕ ЗВЕРТАЄШ УВАГИ НА ПЕРЕШКОДИ, НЕ ЗАУВАЖУЄШ НИЧОГО Й У ТОЙ ЖЕ ЧАС БАЧИШ УСЕ, ЗНАЄШ ПРО ВСЕ, ЗАВЖДИ ЗРОБИШ САМЕ ТЕ, ЩО НЕОБХІДНО, ЙДЕШ ЯК БИ В ПІВСНІ, БЕЗ ЧАСУ, БЕЗ ВІДСТАНІ, БЕЗ УТОМИ. ОТОЖ – ЦЕЙ СТАН Є ЗАХИСТ ВПАДАННЯМ У ТРАНС ПЕРЕВТОМЛЕНОЇ ПСИХІКИ (АДЖЕ ФІЗИЧНА УТОМА ЦЕ, У ПЕРШУ ЧЕРГУ, УТОМА ПСИХОЛОГІЧНА), ПЕРЕХІД ЇЇ НА «АВТОПЛОТ» І ВІДПОЧИНОК І, ОДНОЧАСНО, НАЙБІЛЬШ РАЦІОНАЛЬНЕ ВИКОНАННЯ ЗАДАЧІ.

ОТОЖ, ВИЯВЛЯЄТЬСЯ, НЕ ОБОВ'ЯЗКОВО ЧЕКАТИ ПЕРЕВТОМИ. МОЖНА ПЕРЕВЕСТИ ПСИХІКУ В ЦЕЙ РЕЖИМ ФУНКЦІОНУВАННЯ САМОСТІЙНО, ПО СВОЇЙ ВОЛІ.

ДЛЯ ЦЬОГО НЕОБХІДНО:

- ЗАДАТИ СОБІ «СТОРОЖОВІ МАЯЧКИ», ТОБТО ТІ СИГНАЛИ, КАРТИНИ, ПРЕДМЕТИ, МІСЦЯ, ПОДІЇ, ПОВОРОТИ, ЯКИХ ВИ ОЧІКУЄТЕ, ЩО СТАНУТЬ ДЛЯ ВАШОЇ ПСИХІКИ СИГНАЛОМ ДО ВИХОДУ НА РЕЖИМ РОБОТИ СВІДОМОСТІ;
- НАМАГАТИСЯ МАКСИМАЛЬНО МОЖЛИВО РОЗСЛАБИТИСЯ, ТОБТО НЕ НАПРУЖУВАТИ ТІ ГРУПИ М'ЯЗІВ, ЩО БЕЗПОСЕРЕДНЬО НЕ БЕРУТЬ УЧАСТЬ У ВИКОНАННІ ВАМИ МОНОТОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ;
- НАПРАВИТИ ПОГЛЯД НА ЩОСЬ МЕЛЬКАЮЧО-ПОСТІЙНЕ;
- ЗОСЕРЕДИТИСЯ НА СВОЄМУ ПОДИХУ, ПІДБРАВШИ ЙОГО ОПТИМАЛЬНИЙ РИТМ І ПРОСТО СТЕЖИТИ ЗА ВДИХОМ І ВИДИХОМ (МОЖНА ВЕСТИ РИТМІЧНИЙ ВІДЛІК ВДИХІВ-ВИДИХІВ);
- СПРОБУВАТИ ПІЙМАТИ ЗАГАЛЬНИЙ РИТМ ВАШОГО ПРЯМУВАННЯ-ПОДИХУ Й

УТРИМАТИ ЙОГО У СВОЇЙ СВІДОМОСТІ І ТОДІ, ЧЕРЕЗ ЯКИЙСЬ ЧАС, ЯКЩО ВИ БУДЕТЕ ЗАЙНЯТІ ЦИМ ПРОЦЕСОМ, ЗОСЕРЕДЖЕНІ НА НЬОМУ, ДО ВАС ПРИЙДЕ ШУКАНИЙ СТАН;

- ПЕРІОДИЧНО ТРЕНУВАТИСЯ В ПЕРЕБУВАННІ І ПІДТРИМЦІ ЦЬОГО СТАНУ (А ДЛЯ ЦЬОГО НЕОБХІДНІ ПРОБІЖКИ, ПІШІ АБО ЛИЖНІ ПРОГУЛЯНКИ ТРИВАЛІСТЮ НЕ МЕНШ ОДНІЄЇ ГОДИНИ)».

*ВЕДУЧИЙ ПРОПОНУЄ ТИМ, КОГО НАВЧАЮТЬ, ЗАДАТИ ВИНИКЛІ ПИТАННЯ, ПОДІЛИТИСЯ СВОЇМ ДОСВІДОМ, СПОСТЕРЕЖЕННЯМИ З ПРИВОДУ ПЕРЕЖИВАНЬ СТАНУ ДИНАМІЧНОГО ТРАНСУ, РЕЦЕПТАМИ ЙОГО ДОСЯГНЕННЯ.*

Ведучий переходить до обговорення питання про перебування і використання біологічно активних точок.

Ведучий: *«З давніх часів відома наявність на тілі людини невеликих ділянок (точок), що, з одного боку, дозволяють діагностувати стан різних органів, систем і організму в цілому, а з іншого боку - ефективно і швидко впливати на цей стан. Їхня природа до кінця не виявлена. Однак встановлений взаємозв'язок біофізичних показників біологічно активних точок з різними психічними процесами і станами (рівнем вольової змобілізованості, опірності організму шкідливим впливам, інтелектуальній активності, емоційною напругою й ін.). Ви можете використовувати найпростіші прийоми впливу на біологічно активні точки свого тіла, не потребуючі спеціальної підготовки».*

Ведучий пропонує виконати тим, кого навчають, кілька вправ.

### Вправа «Антистрес»

Сприяє зняттю надмірної нервово-емоційної напруги. Для цього протягом 3 секунд надавлюйте на «кнопку землі». Знайти її неважко: вона знаходиться під підборіддям. При масажуванні цієї точки відчувається легка ломота. Після масування зазначеної точки розслабтеся і уявіть стан знемоги, викликайте приємні образи. Через 3-5 хвилин позіхніть, потягніться, напружте, а потім розслабте м'язи всього тіла.

### Вправа «Точки»

Зручно сядьте на стілець і покладіть долоні на коліна. Пальці рук при цьому притиснуті друг до друга і цілком охоплюють колінну чашечку. Вказівний палець знаходиться на її середині. У цьому випадку безіменний палець буде прощупувати невелике поглиблення під виступом круглої кістки під колінною чашечкою. Це - точка «цзу-сан-лі», або «точка довголіття», «точка від ста хвороб». Її стимуляція протягом 1-2 хвилин дозволяє підвищити загальний тонус організму, зберегти бадьорість, підтримувати необхідну працездатність. Масування цієї точки на обох ногах робіть легким натисненням подушечками середніх пальців рук з поступовим посиленням натиснення. При цьому палець як би угвинчується в точку, що викликає в ній відчуття теплоти і легкої ломоти.

Після цього підніміть перед собою зігнуті в ліктях руки долонями вперед. Пригорніть великі пальці до вказівних і зафіксуйте точки, де закінчується складка шкіри між ними. Тут розташована точка, масування якої тонізує організм, сприяє мобілізації й активізації його життєвих сил, поліпшує самопочуття. Протягом 1-2 хвилин масажуйте точку на лівій, а потім - на правій руці.

*ДАЛІ ВЕДУЧИЙ ДЕМОНСТРУЄ РЯД НАЙБІЛЬШ ДОСТУПНИХ ТОЧОК І МАНІПУЛЯЦІЇ З НИМИ, ДОКЛАДНО ГОВОРИТЬ ПРО ПОКАЗАННЯ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ ЦИХ ТОЧОК<sup>7</sup>:*

*- «Позитивні точки» - сприяють збільшенню потоку крові з гіпоталамуса до передніх часток мозку, відповідальним за раціональне мислення. Це охороняє від відповідної реакції «боротьби або уникнення» і сприяє формуванню нової продуктивної реакції на ситуацію. При впливі на точки відбувається заспокоєння, нормалізація розумової діяльності, нормалізація фізіологічних процесів, посилення лобових часток мозку, що балансують стрес, який виникає через специфічні спогади про ситуації, людей, місця і навички. Крім того вплив на точки послаблює рефлекторні реакції мимовільної дії, відірвані від мислення, що виникають у відповідь на*

---

<sup>7</sup> *НАЙМЕНУВАННЯ ТОЧОК ПРИВОДИТЬСЯ В ТЕРМІНОЛОГІЇ «ОСВІТНЬОЇ КІНЕСІОЛОГІЇ» НА ПІДСТАВІ ПОСІБНИКА П. ДЕНІСОН І Г. ДЕНІСОН «ГІМНАСТИКА МОЗКУ» (1997Р.). ЛОКАЛІЗАЦІЯ ТОЧОК, РОБОТА З НИМИ І ПОКАЗАННЯ ДО ЗАСТОСУВАННЯ – НА ПІДСТАВІ СИСТЕМИ «ОЗДОРОВЛЮЮЧИЙ ДОТИК», СИСТЕМИ ТОЧКОВОГО МАСАЖУ ШИЯТСУ І СИСТЕМ АКУПРЕСУРИ ЕТ СУ Й ЕНЬ ШЕНЬ ДО.*



*стрес, а також послаблює процес гальмування в пам'яті («я знаю відповідь», «він у мене на кінчику язика»), поліпшує організаційні здібності.*

Для впливу на точки той, кого навчають, легко доторкається кінчиками пальців обох рук до точок, розташованих безпосередньо над очима на чолі рівно посередині між лінією росту волосся і брів. Позитивні точки можна дуже легко масажувати, щоб послабити емоційний стрес.

- «КНОПКИ МОЗКУ» - ЛЕЖАТЬ НАД СОННИМИ АРТЕРІЯМИ І СТИМУЛЯЦІЯ ЦИХ ЗОН СПРИЯЄ НАСИЧЕННЮ КРОВІ КИСНЕМ, ЩО ПОТІМ НАДХОДИТЬ У МОЗОК. МОЗОК, ХОЧА І СКЛАДАЄ 1/50 ЧАСТИНУ ВАГИ ТІЛА, ВИКОРИСТОВУЄ 1/5 ЧАСТИНУ ВСЬОГО КИСНЮ, ЩО НАДХОДИТЬ У ТІЛО. МАСАЖ ТОЧОК СПРИЯЄ ОДЕРЖАННЮ БІЛЬШОГО ОБСЯГУ КИСНЮ, СТИМУЛЯЦІЇ КАРОТИДНИХ АРТЕРІЙ, ЩО ВИКЛИКАЄ ЗБІЛЬШЕННЯ ПОТОКУ КРОВІ ДО МОЗКУ.

РОБОТА З «КНОПКАМИ МОЗКУ» ВІДБУВАЄТЬСЯ В ТАКИЙ СПОСІБ - ОДНА РУКА ПРОТЯГОМ 20-30 СЕКУНД АБО ДОТИ, ПОКИ НЕ ЗНИКНЕ НАПРУГА, ГЛИБОКО МАСАЖУЄ ТОЧКИ, РОЗТАШОВАНІ В ОБЛАСТІ М'ЯКИХ ТКАНИН ПІД КЛЮЧИЦЯМИ ЛІВОРУЧ І ПРАВОРУЧ ВІД ГРУДИНИ, А ІНША ДОТОРКАЄТЬСЯ ДО ПУПКА. КОЛИ ЛЮДИНА КЛАДЕ РУКУ НА ПУПОК, ВІН ПЕРЕФОРМУЄ ЗВ'ЯЗКИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ЦЕНТР ГРАВІТАЦІЇ ТІЛА, БАЛАНСУЄ СИГНАЛИ, ЩО ЙДУТЬ У НАПІВКРУЖНІ КАНАЛИ ВУХА, (ЦЕНТРИ РІВНОВАГИ В СЕРЕДНІМ ВУСІ) І ВИХІДНІ ВІД НИХ. «КНОПКИ МОЗКУ» СПОЧАТКУ МОЖУТЬ БУТИ БОЛЮЧИМИ, ЧЕРЕЗ КІЛЬКА ДНІВ АБО ТИЖДЕНЬ ЦЕ ВІДЧУТТЯ ЗНИКАЄ. ЧАСОМ НАВІТЬ САМ ДОТИК ДО ЦИХ ТОЧОК СТИМУЛЮЄ ЇХ. ПРИ ВИКОНАННІ ЦІЄЇ ВПРАВИ МОЖНА ЗМІНЮВАТИ РУКИ, ЩОБ АКТИВІЗУВАТИ ОБИДВІ ПІВКУЛІ. ВКЛЮЧІТЬ В ПРОЦЕС ВИКОНАННЯ ВПРАВИ ПРОСТЕЖУВАННЯ ОЧИМА ПО ГОРИЗОНТАЛІ

(НАПРИКЛАД, ПРОСТЕЖТЕ ЗА ГОРИЗОНТАЛЬНОЮ ЛІНІЄЮ ПІДЛОГИ АБО СТЕЛІ).

- «ТОЧКИ НОРМАЛІЗАЦІЇ ТИСКУ» - НОРМАЛІЗУЮТЬ АРТЕРІАЛЬНИЙ ТИСК В ОРГАНІЗМІ. РОЗТАШОВАНІ В ВПАДИНАХ СПЕРЕДУ (УБІК НОСА) ВУШНИХ ОТВОРІВ. ДЛЯ РОБОТИ З ТОЧКАМИ ЇХ ПРИТИСКАЮТЬ ПАЛЬЦЯМИ ОДНОЧАСНО З ОБОХ СТОРІН ГОЛОВИ. ПРОТЯГОМ ПЕРШИХ 7 СЕКУНД НАТИСКАННЯ ВІДБУВАЄТЬСЯ З ВЕЛИКИМ ЗУСИЛЛЯМ. ПОТІМ ЗУСИЛЛЯ НАТИСКАННЯ ПОСЛАБЛЯЮТЬСЯ І ПАЛЬЦІ ЛИШЕ ЗЛЕГКА ДОТОРКАЮТЬСЯ ДО ТОЧОК. УТРИМУЮТЬСЯ ДО ВИРІВНЮВАННЯ (СИНХРОНІЗАЦІЇ) ПУЛЬСУ, ЩО ВІДЧУВАЄТЬСЯ ПІД ПАЛЬЦЯМИ. ЧАСТО ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ ОДНОЧАСНО З ПОЗИТИВНИМИ ТОЧКАМИ.

- «КНОПКИ БАЛАНСУ» ШВИДКО БАЛАНСУЮТЬ ТРИ ВИМІРИ ТІЛА, УТВОРЕНІ: ЛІВОЮ І ПРАВОЮ СТОРОНАМИ, ВЕРХОМ І НИЗОМ, ПЕРЕДОМ І СПИНОЮ. ВІДНОВЛЕННЯ БАЛАНСУ В РОБОТІ ПОТИЛИЧНОЇ ОБЛАСТІ І СЕРЕДНЬОГО ВУХА ДОПОМАГАЄ НОРМАЛІЗУВАТИ РОБОТУ ВСЬОГО ТІЛА. ВОНИ АКТИВІЗУЮТЬ МОЗОК, БУДЯТЬ І ФОКУСУЮТЬ СВІДОМІСТЬ, ЗАВДЯКИ СТИМУЛЯЦІЇ НАПІВКРУЖНИХ КАНАЛІВ СЕРЕДНЬОГО ВУХА І ВСІЄЇ РЕТИКУЛЯРНОЇ ФОРМАЦІЇ. ЦЕ ПРИЗВОДИТЬ ДО КОНЦЕНТРАЦІЇ УВАГИ, ЗМІНИ ФОКУСА ЗОРУ ПРИ ПЕРЕВОДІ ПОГЛЯДУ ВІД ТОЧКИ ДО ТОЧКИ, ВІДНОВЛЮЄ БАЛАНС І РІВНОВАГУ, РОЗСЛАБЛЮЄ НАПРУГУ ПРИ РУСІ ЩЕЛЕП І КІСТОК ЧЕРЕПА. «КНОПКИ БАЛАНСУ» ПРИ ЇХНЬОМУ СТИМУЛЮВАННІ ВИКЛИКАЮТЬ ЗНЯТТЯ НАПРУГИ В ЗВ'ЯЗКАХ МІЖ СПИНОЮ І ПЕРЕДОМ ТІЛА НА ГЛИБИННОМУ РІВНІ. ТАКА НАПРУГА ПОСЛАБЛЮЄ М'ЯЗИ ШИЇ, ПРИЗВОДИТЬ ДО ТРИВАЛОГО СТРЕСУ І ГОЛОВНИХ БОЛЕЙ (ЦЕЙ СИНДРОМ ВИКЛИКАЄТЬСЯ ДІЄЮ «ОБОРОННОГО РЕФЛЕКСУ» - РЕФЛЕКСУ ВИЖИВАННЯ, ЩО ПЕРЕШКОДЖАЄ АКТИВНІЙ РОБОТІ ДІЛЯНОК МОЗКУ, ВІДПОВІДАЛЬНИХ ЗА СПРИЙНЯТТЯ, ЗДАТНІСТЬ ВИРАЗИТИ ДОСВІД І ЗА ЯЗИКОВІ ФУНКЦІЇ).

ДЛЯ РОБОТИ З «КНОПКАМИ БАЛАНСУ» НЕОБХІДНО ТОРКАТИСЯ ТОЧОК,

РОЗТАШОВАНИХ У ПОГЛИБЛЕННЯХ У ОСНОВІ ЧЕРЕПА ЗА ВУХАМИ І ЗА СОСЦЕВИДНИМИ М'ЯЗАМИ ШИЇ (4-5 САНТИМЕТРІВ ВІД СЕРЕДНЬОЇ ЛІНІЇ ПОТИЛИЦІ). ОДНОЮ РУКОЮ МАСАЖУЙТЕ ТОЧКУ «БАЛАНСУ», А ІНШОЮ ДОТОРКНІТЬСЯ ДО ПУПКА. ВИКОНУЙТЕ ЦЕ ПРОТЯГОМ 30 СЕКУНД. ПОТІМ ПОМІНЯЙТЕ РУКУ І МАСАЖУЙТЕ ІНШУ ТОЧКУ «БАЛАНСУ». ТРИМАЙТЕ ПІДБОРІДДЯ ПРЯМО. ДЛЯ БІЛЬШОЇ ТОЧНОСТІ ПРИ МАСУВАННІ ТОЧОК ВИКОРИСТОВУЙТЕ ДВА АБО БІЛЬШЕ ПАЛЬЦІВ. ПІСЛЯ СТИМУЛЯЦІЇ ТОЧОК АБО ДОТИКУ ДО НИХ У МІСЦЯХ ТОЧОК МОЖНА ВІДЧУТИ ПУЛЬСАЦІЮ. РОБІТЬ ЦЕ СТОЯЧИ, СИДЯЧИ АБО ЛЕЖАЧИ. СТИМУЛЮЙТЕ ТОЧКИ СПОЧАТКУ МАСАЖУЮЧИ, А ПОТІМ ПРОСТО ДОТОРКАЮЧИСЬ ДО НИХ. ПІД ЧАС ДОТИКУ ДО ТОЧОК МАЛЮЙТЕ УЯВЛЮВАНІ КОЛА НА ВІДСТАНІ, ПРИ ЦЬОМУ РОБІТЬ РУХИ ГОЛОВОЮ ЗІ СТОРОНИ В СТОРОНУ, ОГЛЯДАЮЧИСЬ НАВКОЛО І РОЗСЛАБЛЮЮЧИ ОЧІ І М'ЯЗИ ШИЇ. ЛЕГКО ПРУЧАЙТЕСЯ ГОЛОВОЮ УБІК РУКИ В ТОЙ ЧАС, КОЛИ ПАЛЬЦЯМИ МАСАЖУЄТЕ ТОЧКИ «БАЛАНСУ»: ЦЕ РОЗСЛАБЛЮЄ НАПРУГУ В ШИЇ І ГОЛОВІ, ЗНИМАЄ ГОЛОВНИЙ БІЛЬ.

*- «Кнопки землі» це точки, розташовані на початковій і завершальній точці в центральному акупунктурному меридіані. Дотик до них стимулює мозок, знижує розумову втому, дає можливість змінити фокус зору, що необхідний при погляді униз і вгору. Для роботи з «Кнопками Землі» обидві руки розташовуються спереду тіла по його серединній латеральній лінії. Середня лінія і «точка опори» унизу тіла інформує мозок про його розташування в просторі стосовно інших об'єктів. При напрямку уваги на цю лінію той, якого навчають, може організувати своє зорове поле для*

збалансованої роботи очей, рук і положення тіла щодо сприйманого об'єкта. Кінчики пальців однієї руки доторкаються до точки під нижньою губою, а пальці іншої до верхівки лобкової кістки (близько 15 см. нижче пупка). Відчуття зв'язку між верхньою і нижньою частинами тіла дозволить координувати їх, і в такий спосіб підвищить відчуття стійкості положення тіла. До точки доторкаються протягом 20-30 секунд або більш (за час 4-6 повних циклів подиху). Важливо дихати повільно і глибоко, відчуваючи розслаблення у всьому тілі. Замість того, щоб доторкатися до лобкової кістки, деяким людям більш комфортний дотик долонею до області нижче пупка, пальці при цьому лежать на середній лінії тіла і спрямовані вниз. Поміняйте руки для того, щоб активізувати обидві півкулі мозку. Підніміть енергію по середній лінії без дотику до тіла: зробіть вдих, уявіть, що фонтан енергії просувається по середній лінії вашого тіла, потім зробіть видих, як би дозволяючи фонтанові пролитися на землю. Дивіться вниз для заземлення в той час, як ви доторкаєтеся до «Кнопок Землі». Дивіться прямо або вниз: погляд можна направити в якусь точку на дистанції (для розвитку візуальних навичок: простежування, сприйняття на близькій і далекій відстані). Простежте очима уздовж вертикальної поверхні, наприклад, уздовж лінії кута кімнати, починаючи від підлоги і «йдучи» до стелі. Покладіть одну руку

на пупок, великим пальцем іншої руки м'яко масажуйте точки над губою і під губою, а іншою - куприк (варіант, що поєднує вправи «Кнопки Землі» і «Кнопки Космосу»).

- «Кнопки Космосу» знаходяться на початку і наприкінці «керуючого» акупунктурного меридіану, пов'язаного з мозком, хребтом і центральною нервовою системою. Стимулювання цих точок сприяє поліпшенню харчування мозку через посилення потоку крові і спинномозкової рідини. Це харчування необхідне для розслаблення й оптимального функціонування мозку. Ці точки стимулюються ще в період дитинства, коли дитина перевертається зі спини на живіт або коли її тримають на руках під час харчування. «Кнопки Космосу» активізують серединну лінію тіла, що має відношення до всіх його трьох вимірів. Робота з «Кнопками Космосу» активізує інтуїцію, допомагає розслабитися, поліпшує стан м'язів стегон (знімає скручування в сухожиллях), поліпшує стан м'язів голови (відсутність надмірного нахилу голови вперед), підвищує рівень уваги.

При роботі з «Кнопками Космосу» обидві руки розташовуються по серединній лінії тіла: одна над верхньою губою - з боку передньої поверхні тіла, інша рука на куприку - з боку задньої поверхні. У деяких випадках люди можуть відчувати більший комфорт при дотику до будь-якої точки на хребті.

*«Вдихніть» енергію всім хребтом і відчуйте розслаблення. Доторкайтеся до точок близько 30 секунд або більше (на повні 4-6 циклів видихів і вдихів). Зміна рук допомагає активізувати обидві півкулі мозку. Одною рукою стимулюйте одночасно точки над і під губами, а іншу руку тримайте на пупку (це варіант одночасного виконання вправи «Кнопки Землі» і «Кнопки Космосу»). Стимулювання точок шляхом щільного дотику або масажу може допомогти в ряді випадків, особливо якщо тіло втомилося від незручного сидіння. Погляньте вгору або простежте очима по вертикальній поверхні (наприклад, по лінії кута від стелі до підлоги), для того щоб підвищити «гнучкість» зору.*

*В екстремальній ситуації сильне і больове натиснення на цю точку дозволяє вивести людину зі стану непритомності, ступору, прояснити свідомість при сильному алкогольному сп'янінні.*

*- ВУШНА РАКОВИНА МІСТИТЬ У СОБІ БІЛЬШ НІЖ 400 АКУПУНКТУРНИХ ТОЧОК. ЦІ ТОЧКИ МАЮТЬ ВІДНОШЕННЯ ДО ФУНКЦІОНУВАННЯ УСІХ ФУНКЦІЙ МОЗКУ І ТІЛА. ІНТЕНСИВНЕ МАСУВАННЯ ВУШНОЇ РАКОВИНИ ПРИЗВОДИТЬ ДО РІЗКОЇ АКТИВІЗАЦІЇ ОРГАНІЗМУ, СПРИЯЄ ВИВОДУ З НЕПРИТОМНОГО СТАНУ, СТАНУ ГЛИБОКОГО СП'ЯНІННЯ, А ТАКОЖ ЗНИМАЄ НАПРУГУ В М'ЯЗАХ ГОЛОВИ, ФОКУСУЄ І ПОЛІПШУЄ СЛУХ. КРІМ ТОГО, МАСАЖ МОЖЕ ВИКОНУВАТИСЯ М'ЯКО, ДЛЯ ЦЬОГО ВУШНІ РАКОВИНИ ВЕЛИКИМ І ВКАЗІВНИМ ПАЛЬЦЯМИ М'ЯКО ВІДТЯГУЮТЬ НАЗАД І ПРИТИСКАЮТЬ, МАСАЖУЮЧИ. МАСАЖ ПОЧИНАЮТЬ ЗВЕРХУ І ЙДУТЬ ВНИЗ УЗДОВЖ «ЗГОРНУТИХ» ЧАСТИН ВУШНОЇ РАКОВИНИ АЖ ДО МОЧОК ВУХ. ТРИМАЙТЕ ГОЛОВУ ПРЯМО, ЩОБ ПІДБОРІДДЮ БУЛО ЗРУЧНО. ВПРАВУ ПОВТОРЮЮТЬ ТРИЧІ АБО БІЛЬШЕ.*

ПРИ М'ЯКОМУ МАСАЖІ ВІДБУВАЄТЬСЯ ЗАГАЛЬНА СТИМУЛЯЦІЯ УВАГИ, СЛУХУ, ЗОРУ, ІНШИХ ФУНКЦІЙ ОРГАНІЗМУ.

- «ТОЧКИ ОБЛАСТІ ЛОПАТОК» – РОЗТАШОВАНІ ПО КРАЯХ ЛОПАТОК. НА ДОТИК ЯВЛЯЮТЬ СОБОЮ ЩІЛЬНІ ГОРОШИНИ РОЗМІРОМ ПРИБЛИЗНО ЯК ГОРОШИНИ ЧОРНОГО ПЕРЦЮ. ПРИ ЇХ РОЗМИНАННІ ВИНИКАЮТЬ НЕПРИЄМНІ БОЛЮЧІ ВІДЧУТТЯ. РОЗМИНАННЯ ЦИХ ТОЧОК АЖ ДО ЇХНЬОГО ЗНИКНЕННЯ (НЕ ПРОЩУПУЮТЬСЯ ПАЛЬЦЯМИ, НЕМАЄ ХВОРОБЛИВОСТІ В ЦИХ МІСЦЯХ) Є ВІДМІННОЮ ПРОФІЛАКТИКОЮ ПРОСТУДНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ.

- «КІНЧИКИ ПАЛЬЦІВ» НЕСУТЬ У СОБІ БЕЗЛІЧ ТОЧОК, ПОВ'ЯЗАНИХ З ДИХАЛЬНИМ ЦЕНТРОМ ЛЮДИНИ І МЕРИДІАНОМ ЛЕГЕНЬ. ПОСТУКУВАННЯ КІНЧИКАМИ ПАЛЬЦІВ РУК ПО ТВЕРДІЙ ПОВЕРХНІ НОРМАЛІЗУЄ ФУНКЦІЮ ПОДИХУ.

- «ТОЧКИ ВЕЛИКОГО ПАЛЬЦЯ» - РОЗТАШОВАНІ НА «ПЕРЕПОНЦІ» МІЖ ВЕЛИКИМ І ВКАЗІВНИМ ПАЛЬЦЯМИ, ПРИБЛИЗНО В СЕРЕДИНІ НЕЇ. ПРИ НАТИСКАННІ ВИНИКАЄ СПЕЦИФІЧНЕ БОЛЮЧЕ ВІДЧУТТЯ. МАСУВАННЯ ТОЧОК ПІДВИЩУЄ ОПІРНІСТЬ ОРГАНІЗМУ ЗОВНІШНІМ ВПЛИВАМ, РОБИТЬ ЗАГАЛЬНИЙ СТИМУЛЮЮЧИЙ І ЗМІЦНЮВАЛЬНИЙ ВПЛИВ.

- «ВИХІД МЕРИДІАНА СЕРЦЯ» - ТОЧКА, РОЗТАШОВАНА В ПІДСТАВИ НІГТЯ МІЗИНЦЯ ЛІВОЇ РУКИ. СИЛЬНЕ НАТИСНЕННЯ НА ЦЮ ТОЧКУ ВИКЛИКАЄ СТАБІЛІЗАЦІЮ СЕРЦЕВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ (РЕКОМЕНДУЄТЬСЯ ВИКОРИСТОВУВАТИ ПРИ БОЛЯХ У СЕРЦІ).

*ПЕРЕХОДЯЧИ ДО ОБГОВОРЕННЯ ПОЛОЖЕНЬ ТІЛА, НАЙБІЛЬШ ЗРУЧНИХ ДЛЯ ТРАНСОВОЇ РОБОТИ, ДЛЯ ЗАСПОКОЄННЯ І ЗОСЕРЕДЖЕННЯ, ДЛЯ ВІДПОЧИНКУ В РІЗНИХ УМОВАХ, ВЕДУЧИЙ ЗОСЕРЕДЖУЄ УВАГУ ТИХ, КОГО НАВЧАЮТЬ, НА НАСТУПНОМУ: «В УМОВАХ ПРОВЕДЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОПЕРАЦІЇ ВАМ НЕОБХІДНО ОРІЄНТУВАТИСЯ НА ТЕ, ЩОБ ПРИ БУДЬ-ЯКІЙ МОЖЛИВОСТІ ДАВАТИ ПОВНОЦІННИЙ ВІДПОЧИНОК ТІЛУ І ПСИХІЦІ. НАЙЧАСТІШЕ НАВКОЛИШНІ УМОВИ БУДУТЬ ПЕРЕШКОДЖАТИ ОРГАНІЗАЦІЇ*

НОРМАЛЬНОГО ВІДПОЧИНКУ В ЗВИЧНОМУ ЙОГО РОЗУМІННІ (НАЯВНІСТЬ ГАРЯЧОЇ ВОДИ І ТЕПЛОГО ПРИМІЩЕННЯ, СОН У ТЕПЛІ РОЗДЯГНУВШИСЬ, ГАРЯЧЕ ПОВНОЦІННЕ ХАРЧУВАННЯ, РЕЖИМ СОНУ І ПИЛЬНУВАННЯ, СТАБІЛЬНИЙ-СПОКІЙНИЙ ЧАС ДОБИ Й ІН.). У ЗВ'ЯЗКУ З ЦИМ НЕОБХІДНО ПРИВЧАТИ СЕБЕ З МАКСИМАЛЬНОЮ ВІДДАЧЕЮ ВИКОРИСТОВУВАТИ БУДЬ-ЯКУ МОЖЛИВІСТЬ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ І ДУХОВНИХ СИЛ, ПІДТРИМКИ ВЛАСНОГО ЖИТТЄВОГО ТОНУСУ, ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО СТАНУ І НАСТРОЮ.

ДУЖЕ ЧАСТО У ВАС БУДЕ СКЛАДАТИСЯ СИТУАЦІЯ ЧЕКАННЯ, ТОБТО, КОЛИ Є БЕЗДІЯЛЬНІСТЬ, АЛЕ НЕМАЄ МОЖЛИВОСТІ НОРМАЛЬНО ВІДПОЧИТИ, ЗНЯТИ СПОРЯДЖЕННЯ, РОЗДЯГНУТИСЯ Й ІН. ЧЕКАННЯ ЗАВЖДИ ВИМОТУЄ. СТАН НАПРУЖЕНОГО ЧЕКАННЯ ДУЖЕ НЕБЕЗПЕЧНИЙ ДЛЯ НЕПІДГОТОВЛЕНОЇ В ПСИХОЛОГІЧНОМУ ПЛАНІ ЛЮДИНИ. НАВЧАЙТЕСЯ ОЧІКУВАТИ З МАКСИМАЛЬНОЮ КОРИСТЮ ДЛЯ СЕБЕ. ЗАБЕЗПЕЧТЕ РЕГУЛЯРНО ЗМІНЮВАНЕ СПОСТЕРЕЖЕННЯ Й ОХОРОНУ, СТІЙКИЙ ЗВ'ЯЗОК, ПІДГОТУЙТЕ УСЕ ДЛЯ НЕГАЙНОГО ПОЧАТКУ ДІЙ ПО СИГНАЛУ, ЩО НАДІЙШОВ. СТВОРІТЬ СОБІ МАКСИМАЛЬНО КОМФОРТНІ УМОВИ, ЦІЛКОМ РОЗСЛАБТЕСЯ І ВІДКЛЮЧІТЬСЯ ВІД ТОГО ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ.

ДЛЯ ПОВНОЦІННОГО ВІДПОЧИНКУ НАЙБІЛЬШ ЗРУЧНЕ, ЗВИЧАЙНО, ПОЛОЖЕННЯ ЛЕЖАЧИ НА СПИНІ, АБО ВІДКИНУВШИСЬ СПИНОЮ НА ОПОРУ. НАМАГАЙТЕСЯ НЕ СТИКАТИСЯ ТІЛОМ З ГОЛОЮ ЗЕМЛЕЮ, КАМЕНЯМИ І Т.П. ТЕПЛО ШВИДКО ІДЕ З ОРГАНІЗМУ. ВИКОРИСТОВУЙТЕ ЕЛЕМЕНТИ СВОГО СПОРЯДЖЕННЯ, НЕ РОЗПАКОВУЮЧИ ЙОГО. ЯКЩО ВИ ЗРОБИЛИ ТРИВАЛИЙ ПЕРЕХІД, ДЛЯ ВІДПОЧИНКУ ПІДНІМІТЬ НОГИ НА РІВЕНЬ ВИЩЕ РІВНЯ ГОЛОВИ, ЩОБ ВІДБУВСЯ ВІДТІК КРОВІ І ПОВНОЦІННИЙ ВІДПОЧИНОК НІГ. МАСАЖУЙТЕ ІКРИ.

ЯКЩО ЛЯГТИ НЕ МОЖНА І НЕМАЄ НА ЩО ОБПЕРТИСЯ СПИНОЮ, ВІДПОЧИВАЙТЕ В «ПОЗИ КУЧЕРА» – СИДЯЧИ НА НЕВЕЛИКОМУ УЗВИШШІ (РЮКЗАК, ШУХЛЯДА,



СТАЛЕВИЙ ШОЛОМ, СКАЧАНИЙ БУШЛАТ І ІН.) ПОКЛАВШИ ПЕРЕДПЛІЧЧЯ НА КОЛІНА ШИРОКО РОЗСТАВЛЕНИХ НІГ, НИЗЬКО ОПУСТИВШИ ГОЛОВУ І ПЛЕЧІ.

ЯКЩО НЕМАЄ НА ЩО СІСТИ, МОЖЕТЕ ВІДПОЧИВАТИ, СИДЯЧИ НА НАВПРИСЯДКИ, АЛЕ ПРИ ЦЬОМУ НОГИ ПОВИННІ СТОЯТИ НА ПОВНІЙ СТУПНІ, ВИТЯГНУТІ РУКИ СЕРЕДИНОЮ ПЛЕЧА СПИРАТИСЯ НА КОЛІНА РОЗСТАВЛЕНИХ НІГ, ГОЛОВА ОПУЩЕНА МІЖ КОЛІН.

СПАТИ І ДОБРЕ ВІДПОЧИВАТИ МОЖНА ОПУСТИВШИСЬ НА КОЛІНА (ПОПЕРЕДНЬО ПІДКЛАВШИ ПІД НИХ ЩО-НЕБУДЬ) І ПОКЛАВШИ ГОЛОВУ НА СХРЕЩЕНІ ПЕРЕДПЛІЧЧЯ РУК, ПОКЛАДЕНИХ ПЕРЕД СОБОЮ НА ЗБРОЮ (ВІДПОВІДНО, ЩО ЛЕЖИТЬ НА ЗЕМЛІ).

ТАКА ПОЗА ДОБРЕ ЗБЕРІГАЄ ТЕПЛО І ДОЗВОЛЯЄ ВДАЛО МАСКУВАТИСЯ, ЯКЩО НАКРИТИСЯ ЗВЕРХУ ІНДИВІДУАЛЬНОЮ МАСКУВАЛЬНОЮ СІТКОЮ, «КОШЛАТОЮ» НАКИДКОЮ Ї ІН.

ЯКЩО НЕМАЄ МОЖЛИВОСТІ ЛЯГТИ АБО СІСТИ, МОЖНА ВІДПОЧИВАТИ СТОЯЧИ, ПРИТУЛИВШИ СПИНОЮ ДО СТІНИ І ВІДСТАВИВШИ НОГИ ВІД СТІНИ НА ТАКУ ВІДСТАНЬ, ЩОБ «ЗАКРИЛИСЯ» КОЛІННІ ЗАМКИ І КОЛІНА НЕ ПІДГІНАЛИСЯ ПРИ РОЗСЛАБЛЕННІ. АБО НАВАЛЮВАТИСЯ ГРУДЬМИ І ЖИВОТОМ НА ПОХИЛУ (ДОСИТЬ 10-15 ГРАДУСІВ) ОПОРУ, УПИРАЮЧИСЬ У НЕЇ КОЛІНАМИ.

ПРИ БУДЬ-ЯКОМУ ПОЛОЖЕННІ ТІЛА ДЛЯ ВІДПОЧИНКУ ПАМ'ЯТАЙТЕ ПРО ЗБЕРЕЖЕННЯ ТЕПЛА І НЕОБХІДНОСТІ ПЕРІОДИЧНОЇ ЗМІНИ ПОЛОЖЕННЯ І РОЗМИНКИ М'ЯЗІВ ДЛЯ НЕДОПУЩЕННЯ ОНІМІННЯ КІНЦІВОК, ЗДАТНОГО ПРИВЕСТИ ДО НЕДІЄЗДАТНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНІЙ СИТУАЦІЇ».

*ВЕДУЧИЙ ДЕМОНСТРУЄ ОПИСУВАНІ ПОЗИ, ВИКОРИСТАННЯ СПОРЯДЖЕННЯ, ОЗБРОЄННЯ І ПІДРУЧНИХ ЗАСОБІВ ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ПОВНОЦІННОГО ВІДПОЧИНКУ, СПОСОБИ РОЗСЛАБЛЕННЯ ОКРЕМИХ ЧАСТИН ТІЛА Ї ОСОБЛИВОСТІ ПОДИХУ ПРИ ВІДПОЧИНКУ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ.*

*ДАЛІ ВЕДУЧИЙ ПЕРЕХОДИТЬ ДО РЕКОМЕНДАЦІЙ ЗІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОГО  
СТАНУ В УМОВАХ ПІДВИЩЕНИХ СТРЕСОВИХ НАВАНТАЖЕНЬ.*

*ВЕДУЧИЙ:* «А ТЕПЕР ПРОСТО КІЛЬКА КОРИСНИХ ПОРАД:

- ВЧИТЬСЯ СТВОРЮВАТИ СОБІ МАКСИМАЛЬНИЙ КОМФОРТ ПРИ МІНІМУМІ МОЖЛИВОСТЕЙ І В НАЙКОРОТШІЙ ТЕРМІН, ВЧИТЬСЯ ВІДПОЧИВАТИ НЕ ЗНИМАЮЧИ СПОРЯДЖЕННЯ І НЕ ВИПУСКАЮЧИ З РУК ЗБРОЇ, ВЧИТЬСЯ МОМЕНТАЛЬНО РОЗСЛАБЛЮВАТИСЯ І ВІДКЛЮЧАТИСЯ ВІД НАВКОЛИШНЬОЇ ДІЙСНОСТІ І ТАКОЖ МОМЕНТАЛЬНО ВКЛЮЧАТИСЯ В НЕЇ.
- ВІРТЕ СВОЄМУ «ВНУТРІШНЬОМУ ГОЛОСОВІ», ПРИСЛУХАЙТЕСЯ ДО НЬОГО. ВІН ПІКЛУЄТЬСЯ ПРО ВАШУ БЕЗПЕКУ.
- ПАМ'ЯТАЙТЕ ПРО ЄДНІСТЬ ТІЛА І ДУХУ. ВАШ НАСТРІЙ Є ЗАСТАВОЮ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я І БЛАГОПОЛУЧЧЯ. ТІ, ХТО ВПАЛИ ДУХОМ, ГИНУТЬ ПЕРШИМИ, ПЕРШИМИ ОДЕРЖУЮТЬ ПОРАНЕННЯ І ТРАВМИ, ЗАНЕДУЖУЮТЬ, ПОПАДАЮТЬ У НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ.
- ПАМ'ЯТАЙТЕ – ВИПАДКІВ У ЖИТТІ НЕМАЄ. Є ЛАНЦЮГ ЗАКОНОМІРНОСТЕЙ, ЩО МИ ВИБУДОВУЄМО СВОЇМИ ВЧИНКАМИ, ДУМКАМИ, НАСТРОЄМ.
- ПАМ'ЯТАЙТЕ ПРО ТЕ, ЩО ОДНИМ З НАЙЛЮТІШИХ ВАШИХ ВОРОГІВ Є ВТОМА. ВТОМЛЕНА ЛЮДИНА НЕ РЕАГУЄ АДЕКВАТНО НА НАВКОЛИШНЮ ДІЙСНІСТЬ, ВОНА ЧАСТО ДОПУСКАЄ ПОМИЛКИ, СТАЄ НЕУВАЖНОЮ, ЇЇ ВСЕ РІВНО – ЖИТИ АБО ПОМЕРТИ, БОРОТИСЯ ЗА ЖИТТЯ, ПІКЛУВАТИСЯ ПРО СЕБЕ В НЕЇ ПРОСТО НЕМАЄ ЗМОГИ. ВТОМА ПІДРИВАЄ ДУХ, ЛАМАЄ ВОЛЮ.
- НЕБЕЗПЕЧНЕ НАГРОМАДЖЕННЯ ВТОМИ. ВТОМА НАКОПИЧУЄТЬСЯ НЕПОМІТНО ПІДВОДЯЧИ ОРГАНІЗМ ДО ТІЄЇ НЕБЕЗПЕЧНОЇ РИСИ, ДЕ ЛЮДИНА, НЕ ЗАУВАЖУЮЧИ ЦЬОГО, РОБИТЬ ФАТАЛЬНІ ПОМИЛКИ. РЕСУРС ЛЮДСЬКОГО ОРГАНІЗМУ НЕ БЕЗМЕЖНИЙ. З ПОВНОЮ НАПРУГОЮ СИЛ ЛЮДИНА МОЖЕ ПРАЦЮВАТИ НЕДОВГО Й

ВТОМА ВАЛИТЬ ЙОГО З НІГ. АЛЕ В СИЛЬНІЙ НАПРУЗІ ЛЮДИНА МОЖЕ ЗНАХОДИТИСЯ ДОСИТЬ ДОВГО, ПРИ ЦЬОМУ ВТОМА НАКОПИЧУЄТЬСЯ НЕПОМІТНО І ВИЯВЛЯЄТЬСЯ З ЗОВСІМ НЕСПОДІВАНИХ СТОРІН.

- ДОТРИМУЙТЕСЬ В ОBOB'ЯЗКОВОМУ ПОРЯДКУ, ДУЖЕ РЕТЕЛЬНО, ПРАВИЛ ОСОБИСТОЇ ГІГІЄНИ. ГРИБОК НА НОГАХ, МОЗОЛІ, ПОТЕРТОСТІ, ВОШІ Й ІН. (НЕ ГОВОРЯЧИ ВЖЕ ПРО ДИЗЕНТЕРІЮ, ГЕПАТИТ І Т.П.) МОЖУТЬ ЗАДАТИ НАБАГАТО БІЛЬШЕ НЕПРИЄМНОСТЕЙ, НІЖ РЕАЛЬНИЙ ЗЛОЧИНЕЦЬ. ПАМ'ЯТАЙТЕ ПРО ТЕ, ЩО ЛЮДИНА, ЯКА ОПУСКАЄТЬСЯ В ПЛАНІ ОСОБИСТОЇ ГІГІЄНИ, ПОЧИНАЄ ОПУСКАТИСЯ МОРАЛЬНО (А МОЖЕ БУТИ НАВПАКИ, ЦЕ ДУЖЕ ВЗАЄМОЗАЛЕЖНІ РЕЧІ).
- КОРИСТУЙТЕСЯ БУДЬ-ЯКОЮ МОЖЛИВІСТЮ ДЛЯ ПІДТРИМКИ В ОПТИМАЛЬНОМУ СТАНІ М'ЯЗОВОЇ СИСТЕМИ ОРГАНІЗМУ. ЧАСТІШЕ ПЕРЕВІРЯЙТЕ СТАН МУСКУЛАТУРИ, ШУКАЙТЕ ДІЛЯНКИ ХВОРОБЛИВИХ, НАПРУЖЕНИХ М'ЯЗІВ, ЧАСТІШЕ РОЗТЯГУЙТЕ М'ЯЗИ, РОБІТЬ САМОМАСАЖ, ВИКОНУЙТЕ СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ ЩО РОЗТЯГУЮТЬ І РОЗСЛАБЛЮЮТЬ. ПАМ'ЯТАЙТЕ ПРО ТЕ, ЩО ПРИ ТРИВАЛОМУ НОСІННІ БРОНЕЖИЛЕТУ, СТАЛЕВОГО ШОЛОМА, РОЗВАНТАЖЕННЯ, СПОРЯДЖЕННЯ Й ОЗБРОЄННЯ, РОЗВИВАЮТЬСЯ СИЛЬНІ БОЛІ В ХРЕБТІ. ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ БОЛІ, ХРЕБЕТ ПІСЛЯ КОЖНОГО ВИКОРИСТАННЯ ПЕРЕРАХОВАНОГО СПОРЯДЖЕННЯ НЕОБХІДНО РОЗТЯГУВАТИ.
- СТВОРЮЙТЕ НАВКОЛО СЕБЕ АТМОСФЕРУ ВПЕВНЕНОСТІ, СПОКОЮ, ДОБРОЗИЧЛИВОСТІ. ПІКЛУЙТЕСЯ ПРО ТОВАРИШІВ, ДОПОМАГАЙТЕ ІНШИМ НЕ ЗВАЖАЮЧИ НА ВЛАСНІ СИЛИ І ЧАС, І ЦЕ ВТРИЧІ ОКУПИТЬСЯ. ПАМ'ЯТАЙТЕ СУВОРІВСЬКУ ЗАПОВІДЬ: «САМ ГИНЬ, А ТОВАРИША ВИРУЧАЙ!».

ПОКАЖУ ВАМ КІЛЬКА ВПРАВ, ЩО ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ ДЛЯ БАЛАНСУВАННЯ ФУНКЦІЙ ОРГАНІЗМУ, А ТАКОЖ ДЕЯКІ ПРИЙОМИ САМОМАСАЖУ І, КРІМ ТОГО,

РОЗПОВІМ, ЯК ВПЛИВАЮТЬ ЦІ ВПРАВИ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ.

«ОБЕРТАННЯ ШИЇ» РОЗСЛАБЛЮЮТЬ М'ЯЗИ ШИЇ І ЗНИЖУЮТЬ НАПРУГУ, ЩО  
ВИНИКАЄ ЧЕРЕЗ НЕЗДАТНІСТЬ ПЕРЕТНУТИ СЕРЕДНЮ ЗОРОВУ ЛІНІЮ І ПРАЦЮВАТИ В  
СЕРЕДНЬОМУ ЗОРОВОМУ ПОЛІ. ВИКОНАННЯ ВПРАВИ СПРИЯЄ РОЗВИТКОВІ  
БІНОКУЛЯРНОГО ЗОРУ, РОЗСЛАБЛЕННЮ ЦЕНТРАЛЬНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ. ПІД ЧАС  
УТОМИ ЛЮДИ АВТОМАТИЧНО ПРИБІГАЮТЬ ДО ОБЕРТАЛЬНИХ РУХІВ ШИЇ ДЛЯ ТОГО,  
ЩОБ ОЖИВИТИ РОБОТУ МОЗКУ.

ОБЕРТАЙТЕ ГОЛОВОЮ ТІЛЬКИ ПЕРЕД СОБОЮ. ПОВНІ ПОВОРОТИ ГОЛОВИ НАЗАД  
ЗВИЧАЙНО НЕ РЕКОМЕНДУЮТЬСЯ. ПОВЕРТАЙТЕ ГОЛОВУ ПОВІЛЬНО ЗІ СТОРОНИ У  
СТОРОНУ, НЕМОВ ВАЖКИЙ М'ЯЧ, ДИХАЙТЕ ВІЛЬНО. ПІД ЧАС ОБЕРТАННЯ ШИЇ  
ПІДБОРІДДЯ ОПУЩЕНЕ ЯКНАЙНИЖЧЕ, ГОЛОВА НЕ ДОСЯГАЄ ЗОВНІШНІХ КІНЦІВ  
КЛЮЧИЦЬ. ВИЗНАЧТЕ ПОЗИЦІЇ, У ЯКИХ НАПРУГА АБО «СТЯЖКИ» М'ЯЗІВ ШИЇ  
ПОЧУВАЮТЬСЯ ОСОБЛИВО ГОСТРО, І ДОВШЕ ТРИМАЙТЕ ГОЛОВУ В ЦИХ ПОЗИЦІЯХ  
ДОТИ, ПОКИ М'ЯЗИ НЕ РОЗСЛАБЛЯТЬСЯ. ДИХАННЯ ГЛИБОКЕ. РОЗСЛАБТЕ ПЛЕЧІ,  
ПОВЕРТАЙТЕ ГОЛОВУ ЗІ СТОРОНИ У СТОРОНУ ПРИ ПІДНЯТИХ ПЛЕЧАХ, А ПОТІМ - ПРИ  
ОПУЩЕНИХ. РОБІТЬ «ОБЕРТАННЯ ШИЇ» ІЗ ЗАКРИТИМИ ОЧИМА, А ПОТІМ ВІДКРИТИМИ.  
ПРИ ПОВОРОТАХ ГОЛОВИ ТРИМАЙТЕ ЇЇ ЯК БИ ДАЛІ ВІД ТІЛА, НЕ ДОТОРКАЮЧИСЬ І НЕ  
ОПУСКАЮЧИ ВНИЗ НА ГРУДНУ КЛІТИНУ.

*При виконанні вправи можливі деякі його варіації. Почніть робити  
вправу з закритими очима, зробіть кілька глибоких вдихів і видихів. Уявіть,  
що ваша голова - прекрасна скульптура і здатна до зробленого балансу на  
полірованій поверхні. Робіть невеликі обертання голови, дозволяючи їй  
знайти ідеальну точку балансу. Поверніть голову в ту сторону, де*

*відчувається напруга, і проробіть невеликі обертаня підборіддям для того, щоб якнайбільше послабити цю напругу. Зробіть невеликі обертаня головою зі сторони у сторону. Поступово збільшуйте амплітуду обертаня. Одною рукою м'яко натисніть напружене місце в підставі голови й у цей же час робіть невеликі кола носом. Для того, щоб поліпшити стан м'язів рота і погоджену роботу щелеп, злегка стисніть зуби, язик розташуєте на твердому небі і продовжуйте робити обертаня шиї. Закінчить вправу, уявляючи теплий водоспад, що падає на задню поверхню шиї.*

*«Рокер» розслаблює нижню частину тіла й область хрестця, «масажує» підколінні сухожилля, сідничні м'язи і стимулює нерви в стегнах, що здавлюються від довгого сидіння. Коли крижова зона розслаблюється і починає рухатися, активізується «інший кінець» центральної нервової системи – мозок, що підвищує зосередженість, стимулює циркуляцію спинномозкової рідини і тіло працює ще більш надійно. Дана вправа стабілізує роботу м'язів області таза (розслаблює м'язи спини, знімає напругу в стегнах), розслаблює надмірно «зосереджену» позу, «звільняє» напругу в м'язах позаду колін, вирівнює рівень стегон, плечей і очей, робить подих більш глибоким, поліпшує координацію всього тіла, підвищує рівень енергії тіла, центрує тіло, знижує розумову втому. Для виконання вправи*

*ляжте на підлогу, підтягніть коліна до черепа й обхопіть їх руками. Перекотіться на круглій спині від таза до плечей і назад.*

*«Черевний подих» нагадує тому, кого навчають, про те, що під час зосередження на розумовій дії або при фізичному навантаженні треба глибоко дихати, а не стримувати подих, розвиває діафрагмальне дихання, підвищує рівень уваги. Подих розширює грудну клітку у всіх напрямках, від переду тіла назад, ліворуч-праворуч, зверху-вниз, втягуючи в роботу м'язи черева. Коли дихання поверхневе і грудна клітка піднімається незначно, надходження кисню в мозок істотно обмежується. Якщо ж людина дихає правильно, тоді кисню в крові цілком достатньо для ефективного функціонування мозку. Завдяки цій вправі раніше блокований і скований подих стає природним і спонтанним. У результаті в кров надходить більше кисню, що забезпечує енергією процеси мислення, мови і рухи.*

*Робіть вдих носом. Спочатку очистите легені, роблячи короткі видихи крізь стиснуті губи (уявіть собі, що намагаєтеся утримати пір'їнку в повітрі). Після цього видихи можна робити і через ніс. Покладіть руки на живіт. На вдиху вони піднімаються, а на видиху опускаються. Зробіть вдих на рахунок "три", затримайте подих на три секунди і видихніть протягом наступних трьох секунд, потім знову затримайте вдих на три секунди.*

*Повторіть те ж саме ще раз. Це можна робити в різних ритмах: вдих на два рахунки, видих на чотири. В ідеалі ритмічний подих працює автоматично. Коли ви робите які-небудь рухи, наприклад, піднімаєтеся, штовхаєте, паралельно з цим треба видихнути і напругу.*

*«Енергетизатор» - ця вправа дозволяє зберігати м'язи спини розслабленими, гнучкими і рухливими. Рухливість хребта підсилює взаємозв'язок між центральною нервовою системою і мозком. Підйом голови над середньою візуальною лінією (якщо розглядати положення лежачи) допомагає стимулювати тонус м'язів передпліч, контролювати рухи голови, активізує сприйняття глибини зображення і координує все перераховане для наступного розвитку навичок тонкої моторики, підвищує концентрацію уваги, поліпшує бінокулярний зір, забезпечує злагоджену роботу обох очей і контроль за моторикою очей і рук, поліпшує дихання.*

**ВПРАВУ «ЕНЕРГЕТИЗАТОР» МОЖНА ВИКОНУВАТИ, ЛЕЖАЧИ НА М'ЯКІЙ ПОВЕРХНІ. ТРЕБА ЛЯГТИ НА ЖИВІТ, РОЗСЛАБИТИСЯ, ПОКЛАСТИ РУКИ ПІД ПЛЕЧІ, ОБПЕРТИСЯ НА ПОВЕРХНЮ ПІДЛОГИ, ПОТІМ ПІДНЯТИ ГОЛОВУ І ВЕРХНЮ ЧАСТИНУ СПИНИ ЯКНАЙВИЩЕ. СТЕГНА І НИЖНЯ ЧАСТИНА ТІЛА В ЦЕЙ ЧАС РОЗСЛАБЛЕНІ І ЗАЛИШАЮТЬСЯ ЛЕЖАТИ НА ПІДЛОЗІ.**

**«СОВА» - ВПРАВА, ЩО РОЗСЛАБЛЮЄ ВЕРХНЮ СОСЦЕВИДНУ М'ЯЗУ ШИЇ, ЩО ТРЕНУЄ М'ЯЗИ ШИЇ І ПЛЕЧЕЙ, ЩО РОЗВИВАЄ ЗДІБНОСТІ СЛУХАННЯ, МИСЛЕННЯ І ЗАПАМ'ЯТОВУВАННЯ. ЦЯ ВПРАВА ІНТЕГРУЄ ЗІР І СЛУХ З РУХАМИ ТІЛА ЯК ЄДИНОГО**

ЦЛОГО, ПІДСИЛЮЄ, БАЛАНСУЄ РОБОТУ ПЕРЕДНІХ І ЗАДНІХ М'ЯЗІВ ШИЇ, ФОРМУЄ НАВИЧКИ ЗОСЕРЕДЖЕННЯ ЗОРУ, РОЗСЛАБЛЮЄ М'ЯЗИ ШИЇ, ЩЕЛЕП, ПЛЕЧЕЙ У ПРОЦЕСІ ЗОСЕРЕДЖЕННЯ, ЦЕНТРУЄ ГОЛОВУ (ДОПОМАГАЄ РОЗСЛАБИТИСЯ ГОЛОВІ І ПЕРЕНОСИТИ ЇЇ ВАГУ НА ЛІКТИ), БАЛАНСУЄ РОБОТУ ПЕРЕДНІХ І ЗАДНІХ М'ЯЗІВ ШИЇ (ЗНИЖУЄ НАПРУГУ, ЩО ЙДЕ ВІД НАДНАПРУЖЕНОЇ ПОЗИ). ПТАХ, НА ЧЕСТЬ ЯКОЇ НАЗВАНА ЦЯ ВПРАВА, МАЄ ВЕЛИКУ ГОЛОВУ, ВЕЛИКІ ОЧІ І М'ЯКЕ ПІР'Я, ЩО ДАЮТЬ ЇЇ МОЖЛИВІСТЬ ЛІТАТИ БЕЗШУМНО. СОВА ЗДАТНА ПОВЕРТАТИ ГОЛОВУ БІЛЬШ НІЖ НА 180°. ВОНА МОЖЕ ОДНОЧАСНО ОБЕРТАТИ ГОЛОВОЮ Й ОЧИМА, ТОМУ ПОЛЕ ЇЇ ЗОРУ ДУЖЕ ШИРОКЕ. ЦЕЙ ПТАХ ТАКОЖ ВОЛОДІЄ «РАДАРНИМ» СЛУХОМ. РУХИ ВПРАВИ «СОВА» ПРИЗНАЧЕНІ ДЛЯ РОЗВИТКУ ПОДІБНИХ ВМІНЬ: ЗОРОВИХ, СЛУХОВИХ, А ТАКОЖ І ДЛЯ ПОВОРОТУ ГОЛОВИ. ЦЯ ВПРАВА РОЗСЛАБЛЮЄ НАПРУГУ В ШИЇ І ПЛЕЧАХ, ЩО ВИНИКАЄ В СТАНІ СТРЕСУ, КООРДИНУЄ ОЧІ ПІД ЧАС СПОСТЕРЕЖЕННЯ АБО ВКЛЮЧАЄ В РОБОТУ НАВИЧКИ БАЧЕННЯ З БЛИЗЬКОЇ ВІДСТАНІ. БІЛЬШ ТОГО, «СОВА» ПОСЛАБЛЮЄ НАПРУГУ ШИЇ, ВИКЛИКАНУ РІЗНИМИ ПРИЧИНАМИ. ЦЯ ВПРАВА ПОДОВЖУЄ М'ЯЗИ ШИЇ І ПЛІЧ, ВІДНОВЛЮЄ В НИХ НОРМАЛЬНИЙ КРОВООБІГ, ПІДВИЩУЄ ЦИРКУЛЯЦІЮ КРОВІ В МОЗКУ, І В ТАКИЙ СПОСІБ АКТИВІЗУЄ ЗОСЕРЕДЖЕННЯ УВАГИ І НАВИЧКИ РОЗУМІННЯ. ВИКОНУЄТЬСЯ ВОНА В ТАКИЙ СПОСІБ. ІЗ СИЛОЮ СХОПІТЬ ОДНЕ ПЛЕЧЕ ДЛЯ ТОГО, ЩОБ РОЗСЛАБИТИ М'ЯЗИ ШИЇ, ЩО ЗВИЧАЙНО НАПРУЖУЮТЬСЯ В ПРОЦЕСІ ДІЯЛЬНОСТІ. ГОЛОВА ПОВІЛЬНО ПЕРЕТИНАЄ СЕРЕДНЮ ЗОНУ ТІЛА, ПОВЕРТАЄТЬСЯ ЛІВОРУЧ, ПОТІМ ПРАВОРУЧ. ПІДБОРІДДЯ ТРИМАЄТЬСЯ ПРЯМО. ДЛЯ РОЗСЛАБЛЕННЯ М'ЯЗІВ ПОТИЛИЦІ І ШИЇ РОБІТЬ ВИДИХ; ГОЛОВА ПРИ ПОВОРОТАХ ЛІВОРУЧ І ПРАВОРУЧ ДОСЯГАЄ КРАЙНІХ ПОЗИЦІЙ І ОПУСКАЄТЬСЯ ВНИЗ, КОЛИ ПРОХОДИТЬ ЧЕРЕЗ СЕРЕДИННУ ЛІНІЮ ТІЛА. ПОВТОРІТЬ ТЕ Ж САМЕ З ІНШИМ ПЛЕЧЕМ. В МІРУ РОЗСЛАБЛЕННЯ М'ЯЗІВ, ГОЛОВУ МОЖНА ПОВЕРТАТИ ЗНАЧНО ДАЛІ ВЛІВО І ВПРАВО. МОЖЛИВІ ВАРІАЦІЇ У ВИКОНАННІ ЦІЄЇ



ВПРАВИ. ПРИ ВИКОНАННІ «СОВИ» ЗЛЕГКА ПРИЩУРТЕ ОЧІ, НАПРАВЛЯЮЧИ ЇХНІЙ РУХ ПО ГОРИЗОНТАЛІ. ЗРОБІТЬ ОДИН АБО ДВА ПОВНИХ ЦИКЛИ ПОДИХУ НА КОЖНІ ТРИ ПОВОРОТИ ГОЛОВИ, ЦІЛКОМ РОЗСЛАБТЕСЯ. ПРИСЛУХАЙТЕСЯ ДО ЗВУКІВ ЛІВИМ ВУХОМ (ПОВЕРНІТЬ ГОЛОВУ ЛІВОРУЧ), ПРАВИМ ВУХОМ (ГОЛОВУ ПРАВОРУЧ) І ОБОМА ВУХАМИ (ПІДБОРІДДЯ ОПУЩЕНЕ). ВІДТВОРЮЙТЕ ЗВУКИ СОВИ - «УУУ-Х» - НА ВИДИХУ.

*«Активізація рук» являє собою ізометричну вправу, яку Ви можете робити самі. Вона допомагає розслабити м'язи верхньої частини грудної клітини і пліч. М'язовий контроль як за великою, так і за дрібною моторикою саме розташовується в цих зонах. Надмірне скорочення або напруга м'язів гальмує дії, відповідальні за контроль за зброєю, яку ми тримаємо в руках. Коли зникає напруга при рухах за участю великої моторики (у м'язах плечей і області грудей), то підсилюється ефективність розвитку навичок тонкої моторики, і це підтримує її успішну роботу у всіх складових частинах тіла. Вправа сприяє розслабленому використанню діафрагми і підвищує можливості подиху, координує зв'язок «руки – очі», поліпшує фокус зору і дозволяє зосереджуватися без напруги, поліпшує подих і сприяє спокійному міркуванню, підвищує здатність адекватного вираження думок, підвищує енергію в руках і пальцях (рятує від надмірного натиснення на спусковий гачок під час стрілянини).*

*Для виконання вправи необхідно зосередитися на відчуттях у своїх*

*руках, коли вони вільно висять по сторонах. Активізувати одну руку шляхом впливу на її плече іншою рукою в чотирьох напрямках (убік від голови, уперед, назад і до вуха), голова в цей час розслаблена, рука, що випробує вплив, вчиняє опір. Потім, після розслаблення руки, порівняйте довжину, розслаблення і рухливість обох рук, і тільки потім активізуйте іншу руку. Можна активізувати руку, опустивши її вниз. Робіть видих під час активізації руки, повільно видихаючи на рахунок вісім або більше. Можете помітити, як поліпшується розслаблення, збільшується координація і «життєвість» руки в процесі зняття з неї напруги.*

*Після виконання цієї вправи можна пообертати або потрясти плічми, звертаючи увагу на їхній розслаблений стан.*

*Можливі також деякі варіації даної вправи.*

*- Зробіть кілька повних вдихів і видихів у кожній позиції активізації руки.*

*- Під час активізації руки зробіть вдих для того, щоб «відкрити» діафрагму.*

*- Цю вправу можна робити сидячи, стоячи або лежачи.*

*- Активізацію руки можна робити в різних напрямках (над головою, внизу і за спиною).*

**«ЕНЕРГЕТИЗУЮЧЕ ПОЗІХАННЯ». ПОЗІХАННЯ - ЦЕ ПРИРОДНИЙ ПОЗІХАЛЬНИЙ РЕФЛЕКС, ЩО ПІДВИЩУЄ ЦИРКУЛЯЦІЮ КРОВІ В МОЗКУ І СТИМУЛЮЄ РОБОТУ ВСЬОГО**

ТІЛА. БІЛЬШ 50% НЕЙРОЛОГІЧНИХ ЗВ'ЯЗКІВ МІЖ ТІЛОМ І МОЗКОМ ПРОХОДИТЬ ЧЕРЕЗ СУХОЖИЛЛЯ ЩЕЛЕП. ЗВ'ЯЗОК МІЖ ПРОПРІОЦЕПТОРАМИ В ЩЕЛЕПАХ, СТЕГНАХ І СТОПАХ - ЦЕ КЛЮЧ ДО БАЛАНСУ ВСЬОГО ТІЛА І ВСТАНОВЛЕННЮ РІВНОВАГИ ТІЛА.

М'ЯЗИ ЩЕЛЕП ЧАСТО САМІ НАПРУЖЕНІ В ТІЛІ ЛЮДИНИ. В ІДЕАЛІ МИ ПОВИННІ ПОЗІХАТИ ВІЛЬНО, АЛЕ НАМАГАЄМОСЯ УНИКАТИ ЦЬОГО, ЩО СТВОРЮЄ СТІЙКУ НАПРУГУ В М'ЯЗАХ І ЗВ'ЯЗКАХ ЩЕЛЕП. ЯКЩО МІЦНО ДОТОРКНУТИСЯ І ТРИМАТИ НАПРУЖЕНІ МІСЦЯ НА ВИЛИЦЯХ ПІД ЧАС ЗІВАННЯ, ЦЕ ДОПОМОЖЕ БАЛАНСУВАТИ РУХ КІСТОК ЧЕРЕПА І РОЗСЛАБИТЬ НАПРУГУ В М'ЯЗАХ ГОЛОВИ І ЩЕЛЕП.

*Вправа виконується в такий спосіб:*

✓ Уявіть, що Ви готові позіхнути, закрийте очі і промасажуйте зони з'єднання нижніх і верхніх корінних зубів. М'язи, розташовані навколо верхніх корінних зубів, беруть участь у відкриванні рота, а ті, котрі розташовуються вище нижніх корінних зубів, відповідають за його закривання.

✓ Зробіть глибокий розслаблюючий звук позіхання і масажуйте ці м'язи.

✓ Повторите вправу 3-6 разів.

*Можливі варіації у виконанні цієї вправи:*

✓ Знайдіть місця зв'язок між щелепами, відкриваючи і закриваючи рот і доторкніться до них кінчиками пальців. Рот відкритий, але не напружений, уявіть, що Ви позіхаєте, і в цей час масажуйте передні зв'язки м'язів.

✓ Легко доторкніться до обох зв'язок щелеп, обхопивши нижню щелепу

долонями. Злегка відкрийте рот для розслаблення, прогладьте руками вниз уздовж щелепи і відчуйте, як напруга в їхніх м'язах «тане» під Вашими пальцями.

✓ Для того щоб активізувати роботу язика, «розширте» і притисніть його до верхнього неба під час виконання «Енергетичного позіхання».

ВИКОНАННЯ ДАНОЇ ВПРАВИ ПОЛПШУЄ СЕНСОРНЕ СПРИЙНЯТТЯ І МОТОРНУ ФУНКЦІЮ ОЧЕЙ І М'ЯЗІВ, ЩО ВІДПОВІДАЮТЬ ЗА ЗВУЧАННЯ І ЖУВАННЯ, ПОЛПШУЄ ПРОЦЕСИ ОКИСЛЮВАННЯ В ОРГАНІЗМІ, СПРИЯЄ НАДІЙНОМУ І СПОКІЙНОМУ ФУНКЦІОНУВАННЮ ВСЬОГО ТІЛА, СПОКІЙНІЙ РОБОТІ М'ЯЗІВ ОБЛИЧЧЯ. КРІМ ТОГО, ПОЛПШУЄТЬСЯ ЗОРОВА УВАГА І СПРИЙНЯТТЯ, ЗДАТНІСТЬ ВИБИРАТИ ПОТРІБНУ ІНФОРМАЦІЮ, ВПРАВА ДОПОМАГАЄ РОЗСЛАБИТИ ОЧІ (СТИМУЛЮЄ ВИДІЛЕННЯ ВОЛОГИ В ОЧАХ), ПОЛПШУЄ РІВНОВАГУ ТІЛА».

*ВЕДУЧИЙ ПОЯСНЮЄ І ДЕМОНСТРУЄ ТИМ, КОГО НАВЧАЮТЬ, ОСНОВНІ ПРИЙОМИ, СПОСОБИ І ПРАВИЛА САМОМАСАЖУ, СПОЛУЧЕННЯ САМОМАСАЖУ З ПРИВЕДЕНИМИ ВИЩЕ ВПРАВАМИ. ЗАГОСТРЮЄ УВАГУ ТИХ, КОГО НАВЧАЮТЬ, НА НЕОБХІДНОСТІ ПОСТІЙНО СТЕЖИТИ ЗА СТАНОМ СВОГО ТІЛА, ПРОВОДИТИ ПРОФІЛАКТИКУ ЗАСТІЙНИХ ЯВИЩ В М'ЯЗАХ. (20 ХВ).*

*У КОНТЕКСТІ ВПРАВ, ЩО ПРИВОДЯТЬСЯ, І ПРИЙОМІВ САМОМАСАЖУ ВЕДУЧИЙ ЗВЕРТАЄ УВАГУ ТИХ, КОГО НАВЧАЮТЬ, НА ЗНАЧЕННЯ ВОДИ ДЛЯ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ (10 ХВ): «ВОДА - ВІДМІННИЙ ПРОВІДНИК ЕЛЕКТРИЧНОЇ ЕНЕРГІЇ. 2/3 ТІЛА ЛЮДИНИ, БЛИЗЬКО 70%, СКЛАДАЄТЬСЯ З ВОДИ. ВСІ ЕЛЕКТРИЧНІ І ХІМІЧНІ ДІЇ МОЗКУ І ЦЕНТРАЛЬНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ЗАЛЕЖАТЬ ВІД ПРОВІДНОСТІ ЕЛЕКТРИЧНИХ ЗВ'ЯЗКІВ МІЖ МОЗКОМ І СЕНСОРНИМИ ОРГАНАМИ, ЩО ПІДТРИМУЮТЬСЯ ВОДОЮ.*

ПОДІБНО ТОМУ, ЯК ДОЩ ПАДАЄ НА ЗЕМЛЮ, ВОДА НАЙКРАЩЕ УСМОКТУЄТЬСЯ ТІЛОМ, ЯКЩО ПОПАДАЄ В НЬОГО РЕГУЛЯРНО НЕВЕЛИКИМИ ПОРЦІЯМИ.

*Стреси знижують рівень води в тілі, ведуть до зневоднювання його кліток. Вода потрібна для правильного функціонування лімфатичної системи. (Клітинне харчування і виведення шлаків залежить від роботи лімфатичної системи). Всі інші рідини, що надходять у тіло в процесі харчування, переробляються як продукти. Вода, якщо прийняти її за 20 хвилин до їжі і через годину після їжі, розчиняє шлунковий сік. Продукти, що містять природну воду, такі як фрукти, овочі, допомагають забезпечити систему водою. Їхня дія, що очищує, допомагає абсорбції води через стінки кишечника. Оброблена їжа не містить води і, подібно каві та аналогічним напоям, веде до зневоднювання. Традиційний шлях забезпечення тіла водою - це прийом 25 мл. води на кілограм ваги тіла щодня, особливо при стресі. Людині важко «прописати дозу» води, але при наявності відповідної інформації вона сама може визначити необхідну їй кількість.*

*Вода необхідна в організмі для:*

- ✓ *надійних електричних, хімічних дій між мозком і нервовою системою;*
- ✓ *надійного нагромадження і пожвавлення інформації;*
- ✓ *поліпшення концентрації уваги (зниження розумової втоми);*
- ✓ *підвищення здатності рухатися і бути активним;*

- ✓ поліпшення розумової і фізичної координації;
- ✓ зниження стресу».

*ВЕДУЧИЙ ВІДПОВІДАЄ НА ЗАПИТАННЯ ТИХ, КОГО НАВЧАЮТЬ,, НАГАДУЄ НАЗВИ ВПРАВ, ДОПОМАГАЄ СФОРМУЛЮВАТИ ПІД ЗАПИС ЗМІСТ ВПРАВ І ПОКАЗАННЯ ЩОДО ЇХ ЗАСТОСУВАННЯ.(5ХВ).*

*Коментар:*

Наприкінці даного розділу бажано надати матеріал по екстреній темрявій адаптації очей. Цей матеріал містить у собі теоретичну частину і практичні прийоми оптимізації роботи очей при різкій зміні освітлення.

Ведучий: *«У Вашій професійній діяльності можуть виникнути ситуації, що потребують таку специфічну якість психіки, як нічний зір. І від того, наскільки очі підготовлені до функціонування в нічних умовах, у вирішальному ступені буде залежати ефективність спостереження та виконання пострілу. Око людини відрізняється високим розвитком нервових елементів, зробленим оптичною системою і різноманітними м'язовими пристроями, що дозволяють робити поворот очей і настроювання їхнього оптичного апарату. Це дає людині можливість фіксувати величезний діапазон бачимих світлових подразників, інтенсивність яких може розрізнятися в 10 мільярдів разів.*

*З огляду на це, психологи і фізіологи різних країн активно досліджували*

закономірності нічного зору людини. Особливо інтенсивно такі пошуки велися в роки другої світової війни і були націлені на вирішення конкретних прикладних військових задач. У процесі досліджень виявлено, що сітківка ока має складну побудову. Вона складається з декількох шарів нервових клітин, які закінчуються кінцевим апаратом; колбочками і паличками, що являють собою рецептори світла. Колбочки і палички різноманітним образом реагують на різну інтенсивність світла. Перші мають більш низьку чутливість і являють собою апарат денного бачення, що дозволяє розрізняти кольори (їх нараховується в сітківці близько 130 мільйонів). Підвищення світлової чутливості ока в міру перебування в темряві одержало назву темрявої адаптації.

Темрява адаптація починається з моменту занурення ока в темряву. Наростання світлової чутливості відбувається безупинно протягом усього часу перебування в темряві і стабілізується через 60 - 80 хвилин (!). Особливо інтенсивно адаптація відбувається в перші 15 - 30 хвилин(!). А це значить, що вийшовши з приміщення з яскравим висвітленням у темряву Ви протягом години не здатні вести ефективне спостереження.

Знання закономірностей нічного бачення дозволяє істотно прискорити час темрявої адаптації очей, підвищити їхню чутливість до світла. Які ж ці

закономірності?

*По-перше, колбочки і палички як рецептори світла розподілені по сітківці ока нерівномірно. Перші розташовані в центрі, другі - на периферії. Звідси випливає, що для виявлення малопомітних об'єктів у нічний час їх краще розглядати периферичною частиною сітківки.*

*По-друге, колбочки і палички помітно відрізняються за ступенем чутливості до світла з різною довжиною хвиль. Так, око, що адаптувалося до темряви, найбільш чутливо до довжин хвиль порядку 511 мілімікрон і відносно не чуттєве до довжини хвиль, що перевищують 620 мілімікрон. Це означає, що при нічному зорі око максимально чутливе до синього світла і відносно не чутливе до червоного. Говорячи іншими словами, об'єкти синього кольору вночі миттєво виявляються людиною, але при цьому можлива темрява дезадаптація очей (тобто зниження їхньої чутливості до світла, «засвітлення»).*

*В роки другої світової війни в армії США були сконструйовані щільно прилягаючі червоні окуляри, що не пропускали променів з довжиною хвилі менше 620 мілімікрон, але через які проходило досить світла для функціонування колбочкового зору. У таких окулярах людина могла знаходитися в добре освітленому приміщенні й одночасно цілком*



*адаптуватися до темряви. Це дозволяло практично виключити етап темрявої адаптації очей і миттєво включатися в діяльність.*

*Цікавий і такий факт. У 1939 році Париж і Лондон перейшли на світломаскування з використанням синього світла. Таке "маскування" допомогло німецьким льотчикам миттєво виявляти цілі й одночасно засліплювали розрахунки засобів французьких і англійських протиповітряних сил.*

*По-третє, існує визначена динаміка темрявої адаптації очей. Через 5 хвилин чутливість ока збільшується на 30% від вихідного рівня, через 15 - 20 хвилин - на 80%. Цей час залежить від перепаду між старою і новою, що встановлюється чутливістю. Одна справа, коли людина занурюється в темряву з півморюку, інша - коли вона попередньо знаходилася в яскраво освітленому приміщенні.*

*По-четверте, виявлена закономірність дезадаптації очей людини до темряви. Так, засвітлення ока, що адаптувалося до темряви, протягом 5 секунд знижує його чутливість на 8 - 10 хвилин. На цей же час знижується своєчасність і дальність виявлення об'єктів.*

*По-п'яте, встановлена закономірність функціонування симпатичної нервової системи людини, яка виявляється в тому, що порушення однієї із*

систем симпатичної іннервації спричиняє порушення інших симпатичних систем. Виходячи з цього, група вчених Інституту психології АПН СРСР під керівництвом К.Х. Кекчесєва в 1941 -1946 рр. досліджувала способи поліпшення нічного зору військовослужбовців (розвідників, диверсантів, спостерігачів, вартових). Були виділені так називані фізіологічні стимулятори, що дозволяють за короткий час значно підвищити світлову чутливість очей. До таких стимуляторів віднесені; а) форсований подих (заглиблений, різкий подих, що починається з повного видиху); б) термічні подразники (обтирання обличчя холодною водою, холодний компрес на потилицю); в) смакові подразники (прийом невеликої кількості смачної їжі - 10 грамів цукру або солодко-кислої таблетки); г) легка м'язова робота (найпростіші гімнастичні вправи). Проведені експерименти дотепер вважаються класичними, а отримані результати – актуальними. Вони свідчать про те, що застосування фізіологічних стимуляторів дозволяє підвищити чутливість нічного зору і слуху на 40 – 50%. Час темрявої адаптації очей скорочується з 40 - 50 хвилин до 4 - 5 хвилин, тобто зорова чутливість зростає в 10 разів швидше, ніж при темрявій адаптації без застосування стимуляторів. При цьому однократне їхнє застосування забезпечує підвищення чутливості на 1 - 1,5 години, багаторазове - на 2 - 3

години. Одночасно названі стимулятори є надійним і ефективним засобом зняття втоми в області кінестетичної і сенсорної діяльності.

В інших дослідженнях, також орієнтованих на армію, здійснюваних під керівництвом Л.А. Шварц, великі зрушення зорової чутливості досягалися за допомогою емоційно-вольового зусилля. Тут психологічними механізмами зміни показників чутливості виступають переконання (самопереконання), уселяння (самонавіяння), настрой. Виявлено також стимулюючий вплив на гостроту нічного зору різного роду приємних подразників (смачної їжі (цукру), приємної музики). І, навпроти, при прослуховуванні сумотної музики чутливість до світла знижується на 60% і при вживанні гіркої їжі - на 50%.  
Майте для роботи в нічний час у кишені пакетик із сумішшю цукру з чаєм.  
Речовини, що містяться в чаї значно загострюють нічний зір.

НАЙПРОСТІШИМ СПОСОБОМ ПРИСКОРЕННЯ ТЕМРЯВОЇ АДАПТАЦІЇ ОЧЕЙ Є ЗАКРИТТЯ ОДНОГО ОКА ЗА 4-5 ХВ. ПЕРЕД ВИХОДОМ У ТЕМРЯВУ. ЦЕ ДАЄ МОЖЛИВІСТЬ ЙОМУ АДАПТУВАТИСЯ І ВИ НЕ ЗАЛИШИТЕСЯ СЛІПИМ У ТЕМРЯВІ. КРІМ ТОГО ВНОЧІ ПРИ СПАЛАХАХ, ЗАПУСКАХ ОСВІТЛЮВАЛЬНИХ РАКЕТ, У СВІТЛІ ФАР АВТОМОБІЛЯ, ПРИ КОРИСТУВАННІ ЛІХТАРЕМ, ЗАКРИВАЙТЕ ОДНЕ ОКО. НЕ ДИВІТЬСЯ НА ДЖЕРЕЛО СВІТЛА, НЕ ДИВІТЬСЯ НА БАГАТТЯ, НЕ ПІДСВІЧУЙТЕ СОБІ ЛІХТАРЕМ. ПАМ'ЯТАЙТЕ, ЩО УНОЧІ ВАШІ ОЧІ МОЖУТЬ БАЧИТИ МАЙЖЕ ТАКОЖ ДОБРЕ, ЯК УДЕНЬ. НЕОБХІДНО ТІЛЬКИ ПІДГОТУВАТИ ЇХ ДО ЦЬОГО, НАСТРОЇТИ І НЕ ЗБИВАТИ ЦЕ НАСТРОЮВАННЯ».

### **Підведення підсумків дня (15 хв.).**

Ведучий нагадує мету і задачі минулого дня, відпрацьовані протягом дня теми. Проводить короткий розбір організаційної частини роботи. Коротко говорить про те, у чому буде полягати робота наступного дня. Дає тим, кого навчають, домашнє завдання наступного змісту: до початку занять наступного дня в обов'язковому порядку прочитати свої записи, зроблені в ході роботи; один-два рази спробувати ввести себе в трансний стан, як на місці, так і в русі; при переміщенні пішки випробувати дихальні вправи; ранком, замість фізичної зарядки, зробити трохи вивчених вправ на розтягання м'язів і енергетизацію тіла.

Ведучий відводить 10 хвилин на запитання тих, кого навчають, і на те, щоб усі бажаючі змогли висловитися (допускаються висловлення по будь-якому приводу, якщо для людини важливо висловити це саме зараз).

#### *Коментар:*

Звичайний стан групи наприкінці другого навчального дня можна охарактеризувати як «переповнення інформацією», «схоплювання загального», «переведення загальних закономірностей на себе». Ведучий мотив групи – спробувати робити щось самостійно.

Найбільш характерні для цього періоду роботи висловлення:

- ✓ «Почувається втома від роботи, але я, здається, зрозумів, що мені необхідно робити»;
- ✓ «Дуже хочеться поробити самому те, що показували сьогодні і вчора»;
- ✓ «Занадто багато інформації. Мені здається, що я не запам'ятав і половини того, чому учили. Але хочеться не забути те, що зрозумів»;
- ✓ «Мені дуже подобаються заняття. Знаю, що все це мені потрібно. Дуже хочеться робити усе самому»;

- ✓ «Занадто багато інформації. У мене вже голова цілком забита. Таке відчуття, що я дуже багато робив не правильно і тепер треба перебудуватися»;
- ✓ «Я дуже шкодую, що не знав усього цього років десять назад. Міг би уникнути багатьох помилок. А зараз, загалом, мені зрозуміло, що робити далі»;
- ✓ «Мені здається, навряд чи я зможу скористатися цими знаннями на практиці, хоча займатися цікаво»;
- ✓ «Важко запам'ятовується матеріал. Занадто його багато. Усе здається дуже важливим. Усе хочеться запам'ятати, але не виходить»;
- ✓ «Я зрозумів, що можна домогтися яких-небудь результатів тільки працюючи самостійно. Так, що я зараз накопичую матеріал, щоб потім можна було працювати самостійно».

## РОЗДІЛ 2

### ВЗАЄМОДІЯ. ПІДГОТОВКА СНАЙПЕРСЬКОЇ ГРУПИ ДО ДІЙ В УМОВАХ БЕЗПОСЕРЕДНЬОГО БОЙОВОГО ЗАСТОСУВАННЯ

#### 2.1 Мета і задачі психологічної підготовки групи, схема роботи, очікуваний кінцевий результат

Психологічна підготовка снайперської групи до дій в умовах підвищеного ризику є складовою частиною описуваної методики і своєю головною *метою має створення психологічних умов для забезпечення максимальної бойової ефективності фахівців снайперських груп спецпідрозділу МВС України в цілому на всьому протязі їх дій в умовах*

*проведення спеціальної операції, формування згуртованості снайперської групи, створення індивідуально-психологічних передумов для формування і підтримки групової згуртованості спеціального підрозділу в цілому.*

Дійсна мета досягається шляхом рішення наступних *задач*:

- 1) сприяти формуванню у фахівців індивідуальних психологічних передумов для успішної взаємодії в снайперській групі;
- 2) дати тим, кого навчають, необхідні навички взаємодії в умовах високих стресових навантажень;
- 3) виробляти в тих, кого навчають, довіру до партнерів по роботі;
- 4) показати тим, кого навчають, основні принципи групової взаємодії в критичних ситуаціях;
- 5) тренувати тих, кого навчають, у прийнятті групових рішень, організації взаємодії і керування в умовах дефіциту часу і незвичайності розв'язуваних задач.

*Коментар:*

В ході нашої роботи ми моделювали вправи, засновані на вирішенні властивих фахівцям снайперських груп задач з акцентуванням уваги на психологічних аспектах. Крім того, приблизно знаючи майбутні умови роботи і задачі снайперської групи спеціального підрозділу МВС України, ми вибудовували процес навчання таким чином, щоб кожне навчальне питання було максимально наближене до специфіки діяльності тих, кого навчають.

## **2.2 Методика психологічної підготовки групи до дій в умовах підвищеного ризику**

Тут ми наводимо в розгорнутому виді опис заключного етапу (третього дня) підготовки по запропонованій методиці. Курсивом, у лапках, для більш повного розкриття змісту, вставлені найбільш характерні цитати аудіо- і відеозаписів декількох тренінгів.

**Місця проведення занять:** спортивний зал, полігон, стрільбище.

**Матеріальне забезпечення:** 10 м мотузки (репшнуру) на групу, світлонепроникні пов'язки на очі, зброя СГД, формений та спеціальний одяг, тенісні м'ячі на половину складу тих, кого навчають.

### 3 навчальний день

**Тема:** Групова взаємодія і керування. Взаємодопомога в ситуації гострого стресу. Психологічна реанімація.

Мета занять: підготувати фахівців снайперських груп до оптимальної взаємодії в умовах підвищених стресових навантажень.

*Задачі:*

1) відпрацювати способи візуальної діагностики гострих стресових станів;

**2) відпрацювати способи психологічної взаємодопомоги в стресових ситуаціях;**

**3) роз'яснити психологічні особливості роботи індивіда в групі, відзначити основи групової взаємодії в особливих умовах;**

**4) відпрацювати групову згуртованість і керованість, взаємодію групи в особливих умовах.**

1. Вступна частина заняття (25 хв.).

Ведучий вітає групу, перевіряє наявність, стан і готовність до роботи, доводить тему і мету занять дня, а також загалом говорить про передбачуваний кінцевий результат роботи за поточний день.

Перевіряє виконання домашнього завдання (формально задає питання: «Хто виконав домашнє завдання цілком? Хто на 50%? Хто не брався за його

виконання? У кого сформувалися за ніч які-небудь запитання, зауваження, побажання?»).

Ведучий в обов'язковому порядку намагається відповісти на усі виниклі запитання, навіть, якщо вони і не пов'язані з темою майбутньої роботи, і дає висловитися всім бажаючим по хвилюючим проблемам.

*Коментар:*

Даючи висловитися всім бажаючим при чіткому структуруванні їхніх висловлень навідними й уточнюючими запитаннями, ведучий робить висновки про сприйняття тими, кого навчають, матеріалу минулого дня, про запити, що формуються, які необхідно задовольнити в ході майбутньої роботи і може внести корективи в план майбутнього дня. За підсумками висловлень ведучий формулює загальний висновок максимально наближаючи його до теми роботи поточного дня.

**2. ОСНОВИ ВЗАЄМОДОПОМОГИ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ: ОСНОВНІ ВИДИ ПРОЯВУ ГОСТРИХ СТРЕСОВИХ РЕАКЦІЙ І ЇХНЯ ВІЗУАЛЬНА ДІАГНОСТИКА; ВЗАЄМОДОПОМОГА В СИТУАЦІЇ ГОСТРОГО СТРЕСУ, ПСИХОЛОГІЧНА РЕАНІМАЦІЯ; ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ГОСТРИХ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ І НАДАННЯ ПЕРВИННОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ (160 ХВ.).**

ТЕЗА: «САМ ГИНЬ, А ТОВАРИША ВИРУЧАЙ».

***Основні види прояву гострих стресових реакцій, їхня візуальна діагностика і надання допомоги в ситуації гострого стресу.***



Ведучий нагадує тим, кого навчають, особливості стресових реакцій людини й основні види реакцій на гострий стрес, такі як ажитація, сутінковий стан свідомості і ступор, а також основні їх зовнішні прояви.

Ведучий: *«Ми з Вами вже говорили про вплив стресу на організм людини. Сильний стрес може викликати деякі особливості в поведінці фахівців снайперських груп, серед яких особливо виділяють:*

**Тунельне бачення.** *Це природна реакція людини, при якій вона не сприймає події, що відбуваються за межами «тунелю». Скорочення поля зору може бути небезпечним, якщо хтось зі злочинців заходить збоку і відкриває вогонь. Як Ви пам'ятаєте, подібне фокусування зору відбувається при перевазі агресивної реакції. Згадайте, що відбувається при цьому з тілом людини, з її позою (груди розгорнуті, ноги напружені, спина пряма, напружена).*

**Часткова глухота.** *Часом у правоохоронців, які знаходяться в екстремальній ситуації і випробують страх за своє життя, головний мозок відключає всі «сторонні» шуми. Нормальний слух до них повертається лише по закінченню активних дій, а в ході їх вони не здатні почути попередження своїх колег.*

**Відмова моторних функцій.** *Людина, що зненацька потрапила в*

загрозливу ситуацію, може виявитися не в змозі відразу прийняти потрібне положення для стрілянини.

**Стрес.** У небезпечних ситуаціях, як ми вже говорили раніше, у людини підвищується кров'яний тиск, виділяється велика кількість адреналіну. Отже, зростає несприйнятливність до болючих відчуттів, і людина не завжди звертає увагу навіть на вогнепальне поранення.

**Перекручування масштабу часу.** Час перебування в екстремальних ситуаціях ніби «розтягується».

Гострий стрес, як ми вже говорили, може виражатися в стані **ажитації, ступору і сутінкового стану свідомості.** Сьогодні нас з Вами будуть цікавити ці три гострі стресові реакції, що найчастіше відбуваються в ситуаціях, які загрожують життю або суб'єктивно оцінюються як такі.

Ці стани тісно пов'язані з оборонним рефлексом організму і є крайніми формами прояву реакцій: втекти, напасти, затаїтися (приготуватися до смерті). Ви пам'ятаєте про особливості тілесних проявів цих реакцій. Отож, у стані гострого стресу ці тілесні прояви можуть приймати крайні форми. Як їх визначити і як допомогти людині, що знаходиться в одному з цих трьох станів?

Так стан **ажитації**, як ми вже говорили, виражається в прагненні втекти, сховатися, не бачити і не чути того, що лякає. У руховому плані реакція ажитації обумовлює здійснення людиною автоматичних дій захисного характеру. Наприклад, він закриває очі, втягує голову в плечі, прикриває обличчя або тіло руками, пригинається до землі, відштовхується від джерела небезпеки, біжить геть.

Зовнішній прояв **сутінкового стану свідомості** виглядає як, свого роду, приступ божевілля, непослідовні або безглузді агресивні дії у відношенні до джерела страху. Ці дії можуть як явно виявлятися, так і бути завуальованими якою-небудь зовнішньою цілеспрямованою діяльністю.

Головним критерієм оцінки (потребує людина допомоги чи ні при цих станах) є усвідомлення правоохоронцем своїх дій. Якщо працівник чує і сприймає запитання: «Що ти робиш і навіщо?» і може на нього виразно відповісти, то він у допомозі не має потреби. Якщо людина не сприймає звертання до нього, або не адекватно на це звертання реагує, необхідно спробувати вивести її з цього стану.

Стан **ступору**, як ми вже говорили, виявляється в тім, що людина застигає на одному місці, намагається прийняти позу «ембріона», закрити голову руками, або стає вкрай повільною і неспритною, а то і просто падає

*без свідомості. Людина не реагує адекватно (або взагалі не реагує) на зовнішні подразники і тому діагностика цього стану не представляє особливих труднощів.*

*Для виводу людини зі стану ступору можливе застосування прийомів «психологічної реанімації», для чого необхідно:*

*1.Витягти правоохоронця в безпечне місце.*

*2.Зосередити правоохоронця на собі, на своєму голосі, зовнішності, для чого можливо використовувати сильний фізичний, звуковий, або комбінований вплив на нього: сильно струснути, ударити широко розкритою долонею по спині, голосно і чітко покликати людину по імені, наказати «підняти очі, дивитися на мене!».*

*3.Піймавши погляд потерпілого, утримувати його на собі голосом, командами і зосередити його на подиху: «Дихай глибоко, вдих... видихнув..., моргай, дивися на мене, дихай, моргай...». При цьому можливо утримувати великими пальцями «позитивні точки» до вирівнювання пульсу під обома пальцями;*

*4.Перевести командою погляд потерпілого на свою руку, яку утримувати в 40-60 см від його обличчя. Рукою почати описувати лежачі вісімки (знак нескінченності) перед обличчям потерпілого. Домогтися, щоб*

*він очима невідривно стежив за рукою (не головою, а тільки очима), при цьому не затримував подих і моргав.*

*5.Поставити чітку, просту, конкретну задачу, домогтися її розуміння і виразного повторення. Проконтролювати початок виконання поставленої задачі.*

*6.По закінченні інциденту не виносити на загальне обговорення поводження даного працівника, не критикувати його дії, тому що людина діяла несвідомо.*

*Хочу зробити **попередження**: людей у стані ажитації, ступору й у сутінковому стані свідомості одних не залишати ні в якому разі, по закінченні інциденту ці люди потребують моральної підтримки і розуміння. Людей в кожному з перерахованих станів необхідно уважно оглянути на предмет поранень, травм і т.п., тому що людина може не зауважувати ушкоджень знаходячись у стані шоку».*

*По закінченні теоретичного пояснення ведучий зображує основні симптоми ажитації, сутінкового стану свідомості і ступору, а ті, кого навчають, вчаться їх правильно визначати.*

*Далі ведучий показує на будь-якому учаснику групи роботу виведення з перерахованих вище станів.*

Потім ті, кого навчають, у парах тренуються діагностувати розглянуті стани і робити екстрену психологічну допомогу на емітованому клієнті (один з тих, яких навчають, по основних симптомах зображує той або інший стан).

Ведучий: *«Людей, що знаходяться в непритомному, несвідомому стані, при відсутності поранень, травм, внутрішніх ушкоджень (не було падінь, ударів, розривів поблизу місця знаходження снайперської групи) при відсутності нашатирного спирту можна привести в почуття такими способами:*

*1. Сильно розтерти вуха, прикласти холод (сніг, лід, холодну воду) до вух;*

*2. Жорстко, кісточками пальців, масажувати точки під підставою носа і між підборіддям і нижньою губою («кнопки землі і космосу»).*

*3. Посадити потерпілого, стати на праве коліно в нього за шиною і підставою правої долоні жорстко масажувати рухами зверху вниз його праве підребер'я (15-20 разів).*

*4. Посадити потерпілого, стати в нього за шиною, узяти пахви, підняти на 15-20 см і жорстко опустити сідницями на землю (3-5 разів).*

*5. Роззути потерпілого і сильно стукати куркулем по п'ятах його прямих ніг».*

Ведучий демонструє кожний зі способів реанімації. Потім ті, кого навчають, у парах відпрацьовують перераховані способи. (20хв)

Ведучий об'являє перерву 5хв.

***Психологічні наслідки гострих стресових ситуацій і надання первинної психологічної допомоги.***

Ситуації гострого стресу не проходять безслідно для психіки людини. У кожного бійця спеціального підрозділу, в тому числі, - і фахівця снайперської групи, який знаходився в ситуації, що загрожувала його життю, або життю його товаришів, який бачив поранення, або смерть людей поблизу себе, знівечені трупи, страждання, може розвиватися ряд хворобливих симптомів:

1. Порушення і розлади сону.
2. Нічні кошмари.
3. Нав'язливі спогади.
4. Флеш-беки (мимовільні реакції).
5. Підвищений контроль навколишнього простору.
6. Перенапруги тіла, м'язові затиски.
7. Почуття провини і т.п.

Невдалі спроби самостійно справитися з перерахованими симптомами часто призводять до відокремлення і замкнутості працівників міліції, підвищенню їх конфліктності, появи і загостренню психосоматичних захворювань, алкоголізації, у крайніх випадках – до суїцидальних спроб. Усе це робить значний негативний вплив на психологічний клімат у колективі, загострює міжособистісні відносини, приводить до конфліктних ситуацій, знижує боєздатність підрозділу в цілому.

Для мінімізації наслідків стресових ситуацій необхідне дотримання всіма членами групи (підрозділу) найпростіших правил:

1. У ситуаціях підвищеного ризику найсуворішим образом повинен дотримуватися принцип єдиноначальності. При відсутності командира завжди повинен чітко визначатися той, хто його заміщує, і його розпорядження здобувають силу наказу командира. У кожній снайперській команді повинний призначатися старший.
2. Наказ командира (особливо в ситуаціях підвищеного ризику) – закон для підлеглого. Будь-який наказ повинен виконуватися беззаперечно, точно й у термін. Це звільняє будь-якого виконавця від міркувань і сумнівів із приводу відданого наказу, а це в умовах екстремальної ситуації – застава негайної дії і, часто, виживання.



3. Командир повинен бути головним авторитетом у своєму підрозділі, йому необхідно всіляко підтримувати в підрозділі рівні, дружні відносини між працівниками, не допускати розподілу на різні угруповання, виділення «ізгоїв», залучати на свою сторону «тіньових лідерів».
4. При виникненні критичної ситуації командир зобов'язаний діяти без коливань і невпевненості, тільки його рішучі дії є запорукою мінімізації психологічної травми, що може одержати особовий склад спеціального підрозділу.
5. При розв'язанні критичної ситуації командир повинен організувати розбір дій правоохоронців, залучаючи до цього всіх членів підрозділу. При проведенні даного розбору доцільно крім розгляду тактичної правильності дій персоналу ОВС дати кожному висловитися за наступними пунктами:
  - спостереження («Я побачив..., почув...»);
  - думки («Я подумав..., згадав...»);
  - почуття («Я відчув..., відчув...»);
  - дії.При цьому підтримувати атмосферу доброзичливості, дати висловитися

усім, уникати критичних зауважень і обвинувачень один одного. Зробити загальні раціональні висновки з того, що сталося. Ні в якому разі не шукати винуватих, не обвинувачувати прилюдно кого-небудь у тому, що сталося. Всі оргвисновки робити наодинці з тим, щодо кого вони робляться.

6. Не обвинувачувати людей, які у критичній ситуації діяли неадекватно. Це може статися з кожним.
7. Морально підтримувати і підбадьорювати один одного.
8. Спостерігати одним за одним і при прояві стресових симптомів коректно надавати посильну допомогу.

Ведучий: *«**При нав'язливих спогадах, розладах сону і нічних кошмарах** (причинами яких також можуть бути нав'язливі спогади) запропонувати працівнику міліції допомогу. При його згоді піти з ним на 25-30 хвилин у спокійне, відокремлене місце, посадити перед собою. Докладно розпитати про його спогади, картини, звуки, відчуття, що виникають при цьому, про частоту і тривалість виникнення спогаду, події, що його викликали. Спробувати установити, що є механізмом спогаду, що запускає, після якого стимулу (звуку, предмету, запаху, картини) воно починається. Чим більше фахівець снайперської групи або інший міліціонер спецпідрозділу буде знати про механізм явищ, що відбуваються з ним, чим більше буде*

*розуміти себе, тим менший негативний вплив будуть робити на нього нав'язливі спогади.*

*Далі сісти збоку від правоохоронця і на відстані в 40-60 см перед його очима (так, щоб не було дискомфорту) утримувати своєю рукою його витягнуту руку з яким-небудь предметом (олівцем, ручкою, ложкою). Попросити зосередити погляд на цьому предметі і, одночасно, уявити собі нав'язливу картину. Як тільки даний працівник скаже, що спогад прийшов, необхідно почати повільно описувати його рукою з утримуваним предметом перед його очима лежачу вісімку (знак нескінченності). Працівник міліції повинен утримувати картину спогаду, невідривно стежити очима за предметом, рівно дихати і не стримувати моргання. Описувана вісімка повинна проходити по такій траєкторії, щоб очі даного працівника, які стежать за предметом, доходили до крайніх положень по горизонталі і вертикалі і з такою швидкістю, щоб вони не втрачали візуального контакту з предметом. Як тільки подих міліціонера, рух руки і рух очей ввійдуть у ритм, відпустити його руку і дати йому якийсь час робити рух предметом самостійно. При цьому нагадувати про подих і утримання картини спогаду. Далі зупинити виконання вправи. Запитати правоохоронця, які зміни відбулися з його спогадом, що змінилося в його відчуттях і т.п.*

*Потім запропонувати працівнику міліції взяти предмет в іншу руку, ще раз зосередитися на спогаді і повторити самостійно всю послідовність дій. Після цього ті ж операції проробити, утримуючи предмет двома руками одночасно.*

*Можливо, такому правоохоронцю буде складно в процесі роботи зосереджуватися на спогаді, у такому випадку йому необхідно задавати навідні запитання, що торкаються зорових образів, звуків і відчуттів виходячи з попереднього опитування про зміст спогадів. По закінченні роботи обов'язково обговоріть відчуття й актуальний стан даного працівника міліції.*

*Повторення всієї процедури з появою нав'язливих спогадів, нічних кошмарів допоможе полегшити стан правоохоронця. Дану процедуру Ви можете проводити самостійно, самі із собою.*

*Процедуру не проводити при наявності контузій, черепно-мозкових травм, а також, якщо спостереження за предметом викликає нудоту, головний біль, інші сильні неприємні відчуття».*

*Ведучий демонструє процедуру в цілому на імітованому клієнті, показує, як проводити процедуру самостійно.*

*Пропонує тим, кого навчають, самостійно випробувати рух на собі.*

Розбиває тих, кого навчають, на пари і пропонує відробити процедуру в цілому на імітованому клієнті.

Ведучий: **«При перенапрузі тіла, м'язових затискачів і болях** намагайтеся розслабити людину тими способами, які Ви вже вивчили. Покладіть його в спокійному, комфортному місці на рівну, тверду поверхню. Зосередьте його на подиху і відчуттях його тіла в просторі. Проведіть активну м'язову релаксацію, що Ви вивчили раніше. Потім легкими натисканнями на різні ділянки тіла визначте локалізацію м'язових затисків по підвищеному тонусі м'язів і болючих відчуттів.

Знайдені ділянки розігрійте, розтираючи їх і прилягаючи м'язи до появи тепла в потрібному місці. Після розігріву приступайте до розминання напружених і хворих ділянок з поступовим збільшенням сили й інтенсивності розминання. Стежте за тим, щоб при доданих Вами зусиль, клієнт робив видих і не затримував подиху. При перебуванні хворобливих м'язів поблизу суглобів повільно розтягуйте їх, використовуючи природний напрямок згинання суглоба. Доможіться того, щоб напружені м'язи розслабилися і не давали хворобливих відчуттів при натисканнях на них.

Масаж необхідно завершити загальним розминанням і розтиранням ділянки тіла навколо обробленого місця. Накрити клієнта чим-небудь теплим

*і дати йому розслаблено полежати кілька хвилин, а краще – дати поспати 30-40 хвилин або більше.*

*Найкраще розслаблення м'язів можна одержати, якщо використовувати баню (після розігріву в парній, або безпосередньо в парному відділенні)».*

Ведучий поділяє тих, кого навчають, на пари, у скороченому виді демонструє процедуру масажу, основні прийоми і способи. Ті, кого навчають, поетапно випробовують масаж.

Ведучий: *«При виникненні в кого-небудь із працівників міліції гострого почуття провини, намагайтеся обговорити з ним це, раціонально розгляньте походження цього почуття, ті наслідки, до яких воно може привести правоохоронця в навколишній обстановці, що складається. Будьте уважні і доброзичливі. У житті кожної людини знайдуться приклади гострого почуття провини і його подолання. Намагайтеся обговорити порівняльні приклади, розглянути ситуацію з різних точок зору.*

*Але головна рекомендація – у випадку появи хворобливих психологічних симптомів (симптомів гострого стресового розладу) з першою ж нагодою зверніться до фахівця-психолога, який зможе кваліфіковано допомогти в даній ситуації».*

Ведучий пропонує задати наявні питання, дає можливість висловитися

всім бажаючим, підбиває підсумок розгляду проблеми.(10хв)

Ведучий об'являє перерву.(15 хв)

3. Ефективна взаємодія і керування в стресових ситуаціях - 350 хв.

ТЕЗА: **«ЕФЕКТИВНА ВЗАЄМОДІЯ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ БАЗУЄТЬСЯ НА РОЗУМІННІ УСІМА ЧЛЕНАМИ ГРУПИ КОМАНД І СИГНАЛІВ КЕРІВНИКА ПІДРОЗДІЛУ, ЧІТКОМУ ЗНАННІ ЗАГАЛЬНОЇ ЗАДАЧІ ГРУПИ».**

***Переведення уваги тих, кого навчають, на тему групової взаємодії.***

**ВЕДУЧИЙ: «ЗАРАЗ МИ З ВАМИ ПОЧИНАЄМО ЗАЙМАТИСЯ ПИТАННЯМИ ЕФЕКТИВНОЇ ГРУПОВОЇ ВЗАЄМОДІЇ І КЕРУВАННЯ. ПІДРОЗДІЛ – ЦЕ ЄДИНИЙ БОЙОВИЙ ОРГАНІЗМ ЗІ СВОЇМИ ОСОБЛИВОСТЯМИ, ЗВИЧКАМИ, ХВОРОБАМИ, СИЛЬНИМИ І СЛАБКИМИ СТОРОНАМИ. КОЖНИЙ З ВАС ПООДИНЦІ, ЯКИМ БИ ЗВЕРХПРОФЕСІОНАЛОМ НЕ БУВ, ЗАВЖДИ СЛАБКІШЕ СПІЛЬНО ДІЮЧОЇ ГРУПИ ЛЮДЕЙ. ПО ОДИНАКУ МИ СЛАБКІ. ЦЕ ТІЛЬКИ В АМЕРИКАНСЬКИХ БОЙОВИКАХ СУПЕРМЕН-ОДИНАК, ЗІ ЗВІРЯЧИМ ВИРАЖЕННЯМ ОБЛИЧЧЯ ГРОМИТЬ БАНДИ ТЕРОРИСТІВ, АРМІЇ БАНАНОВИХ КРАЇН І ГРУПИ СПЕЦНАЗУ РАДЯНСЬКОГО СОЮЗУ. ДОЛЯ ОДИНАКА – ХОВАТИСЯ ПО ГОРИЩАХ, ПІДВАЛАМ І КАНАЛІЗАЦІЙНИМ СИСТЕМАМ І ВСІМА СИЛАМИ НАМАГАТИСЯ НЕ ЗАГРИМІТИ ПОРОЖНЬОЮ КОНСЕРВНОЮ БАНКОЮ, НЕ ЧИХНУТИ, НЕ КАШЛЯНУТИ, НЕ ЗІТХНУТИ ГОЛОСНО. ЄДИНИЙ СПОСІБ ЙОГО ДІЙ – ВКУСИТИ І БІГТИ БЕЗ ОГЛЯДКИ. СЬОГОДНІ НАВІТЬ КИЛЕР, ЯКИЙ ЗАМІРЮЄТЬСЯ НА ЖИТТЯ КРИМІНАЛЬНОГО АВТОРИТЕТУ СЕРЕДНЬОЇ ЛАНКИ, ПРАЦЮЄ З КОМАНДОЮ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ (НЕХАЙ ЩО НАВІТЬ СКЛАДАЄТЬСЯ З ОДНОГО-ДВОХ ЧОЛОВІК): ГРУПОЮ СПОСТЕРЕЖЕННЯ, ГРУПОЮ ПРИКРИТТЯ, ТРАНСПОРТНОЮ ГРУПОЮ Т.П.**

**ІНАКШЕ, ЯКЩО ОБ'ЄКТ ЗАМАХУ ПОЧИНАЄ ХОЧА Б МІНІМАЛЬНІ ГРАМОТНІ МІРИ БЕЗПЕКИ, УСІ СПРОБИ ОДИНАКА В 80 ВИПАДКАХ З 100 ПРИРЕЧЕНІ НА ПРОВАЛ.**

**СИЛА СПЕЦІАЛЬНОГО ПІДРОЗДІЛУ МВС УКРАЇНИ, СНАЙПЕРСЬКОЇ ГРУПИ - В ЧІТКОСТІ ВЗАЄМОДІЇ ЇЇ ЧЛЕНІВ, КЕРОВАНОСТІ, МОБІЛЬНОСТІ, СТІЙКОСТІ (ЗДАТНОСТІ ПІДТРИМУВАТИ НЕОБХІДНІ ЯКОСТІ ТРИВАЛИЙ ЧАС). І ВЖЕ ТІЛЬКИ ПОТІМ – В ІНДИВІДУАЛЬНІЙ ПІДГОТОВЦІ ОСОБОВОГО СКЛАДУ. ТАКТИЧНУ ГРАМОТНІСТЬ, ПРОФЕСІЙНЕ МИСЛЕННЯ КОМАНДИРА, ЙОГО НАВИЧКИ, ЗНАННЯ Й УМІННЯ МИ НЕ РОЗГЛЯДАЄМО СЬОГОДНІ, ТОМУ ЩО ЦЕ – ЗОВСІМ ОКРЕМЕ ПИТАННЯ. ГРАМОТНИЙ КОМАНДИР ШВИДКО ЗРОБИТЬ З РОЗРІЗНЕНОЇ КУПКИ ЛЮДЕЙ ПРАЦЕЗДАТНУ ГРУПУ. БЕЗГЛУЗДИЙ КОМАНДИР ПІДВЕДЕ ПІД УТРАТИ, РОЗВАЛИТЬ САМУ ПІДГОТОВЛЕНУ І ЗЛАГОДЖЕНУ ГРУПУ. НА КОМАНДИРІ ЗАВЖДИ ВЕЛИЧЕЗНА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ, ЙОМУ ДАНЕ «СТРАШНЕ ПРАВО ЛЮДЕЙ НА СМЕРТЬ ПОСИЛАТИ».**

**ЩО Ж НЕОБХІДНО ДЛЯ ТОГО, ЩОБ ОКРЕМІ ІНДИВІДИ, ЗІ СВОЇМИ ЗВИЧКАМИ, ОСОБЛИВОСТЯМИ, РІЗНИМИ ПРОФЕСІЙНИМИ НАВИЧКАМИ, З РІЗНИМ СТУПЕНЕМ ПІДГОТОВКИ І ПРОФЕСІЙНОГО ДОСВІДУ, ПЕРЕТВОРИЛИСЯ В ЗЛАГОДЖЕНИЙ, БОЄЗДАТНИЙ ПІДРОЗДІЛ? ПО-ПЕРШЕ – ДОВІРА ЧЛЕНІВ ГРУПИ ОДИН ДО ОДНОГО. КОЖНИЙ ПОВИННИЙ ЗНАТИ, ЩО НА ТОВАРИША ВІН МОЖЕ ПОКЛАСТИСЯ ЯК НА САМОГО СЕБЕ. КОЖНИЙ ПОВИННИЙ ЗНАТИ, ЩО Б НЕ ВІДБУВАЛОСЯ, САМ ВІН НІКОЛИ НЕ КИНЕ ТОВАРИША В ЛИХУ ГОДИНУ – НА ЦЬОМУ ҐРУНТУЄТЬСЯ ВІРА, ЩО І ТЕБЕ НЕ КИНУТЬ. НЕ ДАРОМ ІСНУЄ ЗАЛІЗНЕ ПРАВИЛО ВІЙСЬКОВИХ РОЗВІДНИКІВ: РОЗВІДГРУПА ЗАВЖДИ ПОВЕРТАЄТЬСЯ В ПОВНОМУ СКЛАДІ, НЕ ЗАЛИШАЮЧИ УБИТИХ НА ТЕРИТОРІЇ СУПРОТИВНИКА. ЦЕ ДАЄ ВПЕВНЕНІСТЬ У ТІМ, ЩО ЗА МОЄЮ СПИНОЮ СТОЇТЬ ВЕЛИЧЕЗНА СИЛА – СИЛА МОЇХ ТОВАРИШВ. ПО-ДРУГЕ – ЗНАННЯ ЧЛЕНАМИ ГРУПИ ОДИН ОДНОГО, ОСОБИСТІСНИХ І**



**ПРОФЕСІЙНИХ ЯКОСТЕЙ, ОСОБЛИВОСТЕЙ, СИЛЬНИХ І СЛАБКИХ СТОРІН.  
НЕЗНАННЯ ВИКЛИКАЄ НЕДОВІРУ. ЗНАННЯ ВЕДЕ ДО ДОВІРИ, ДО РОЗУМІННЯ, Є  
ОСНОВОЮ ПОВАГИ.**

**У ТРЕТІХ – ВЗАЄМНУ ПОВАГУ ЧЛЕНІВ ГРУПИ. БЕЗ ВЗАЄМНОЇ ПОВАГИ НЕМАЄ  
ДОВІРИ, БЕЗ ДОВІРИ НЕМАЄ БОЄЗДАТНОГО ПІДРОЗДІЛУ.**

**У ЧЕТВЕРТИХ – РОЗУМІННЯ ОДИН ОДНОГО. РОЗУМІННЯ ІНШОЇ ЛЮДИНИ  
НАРОДЖУЄТЬСЯ ЗІ ЗНАННЯ ЙОГО ВНУТРІШНЬОГО СВІТУ, МОТИВІВ ЙОГО  
ВЧИНКІВ, ЙОГО БАЖАНЬ, ПОТРЕБ, ЖИТТЄВИХ ЦІЛЕЙ. РОЗУМІННЯ НЕ МОЖНА  
ОБМЕЖУВАТИ ЗНАННЯМ КОМАНД, УМОВНИХ СИГНАЛІВ, ЖЕСТІВ. РОЗУМІННЯ «З  
ПІВСЛОВА» І БЕЗ СЛІВ, З ОДНОГО ПОГЛЯДУ НАРОДЖУЄТЬСЯ ТОДІ, КОЛИ МІЖ  
ЛЮДЬМИ Є ВІДНОСИНИ, Є ДОСВІД НАПРУЖЕНОЇ СПІЛЬНОЇ РОБОТИ.**

**БУДЬ-ЯКИЙ ПІДРОЗДІЛ ПОЄДНУЄ ЗАГАЛЬНА МЕТА, ІДЕЯ, ЗАРАДИ ЯКОЇ ЛЮДИ  
ЗІБРАЛИСЯ РАЗОМ. ЗАГАЛЬНІ ІДЕЇ І ЦІЛІ БУВАЮТЬ ЗОВСІМ РІЗНИМИ. ЛЮДИ  
ЗБИРАЮТЬСЯ РАЗОМ, ЩОБ ВИЖИТИ, ЩОБ ЗАРОБИТИ ГРОШІ, ЩОБ ПОКАЗАТИ,  
ЩО ВОНИ – НАЙКРАЩІ, ЩОБ ПРИЙТИ ДО ВІЧНОГО ЖИТТЯ, ДО РАЮ, ЩОБ... ТА  
ХІБА МАЛО ТОГО, ЩО ПОЄДНУЄ ЛЮДЕЙ? НАВІЩО ЗІБРАЛИСЯ ТУТ ВИ? ЩО  
ПОЄДНУЄ АБО ЗДАТНЕ ОБ'ЄДНАТИ ВАС? ДАЙТЕ ВІДПОВІДЬ МЕНІ НА ЦЕ  
ПИТАННЯ.**

**КОМЕНТАР:**

***ВЕДУЧИЙ, ЗАДАЮЧИ ПИТАННЯ ЧЛЕНАМ ГРУПИ, ОРГАНІЗУЄ ОБГОВОРЕННЯ  
ПОСТАВЛЕНОГО ПИТАННЯ, ПОШУК ЗАГАЛЬНОЇ МЕТИ ТИХ, КОГО НАВЧАЮТЬ, У  
МАЙБУТНІХ ДІЯХ. ПО ДОСВІДУ, ТІ, КОГО НАВЧАЮТЬ, ДОСИТЬ ШВИДКО ПРИХОДЯТЬ  
ДО ПРИГАДУВАННЯ СВОЇХ ОСОБИСТИХ ЦІЛЕЙ, ВИДІЛЕНИХ У ХОДІ РОБОТИ  
ПЕРШОГО ДНЯ. СПРОБА ЗАСНУВАТИ ЗАГАЛЬНУ МЕТУ ГРУПИ НА РОЗРІЗНЕНИХ І  
РІЗНОМАНІТНИХ ОСОБИСТИХ ЦІЛЯХ ЗВИЧАЙНО ЗАЗНАЄ НЕВДАЧІ. ДЛЯ ВИРІШЕННЯ***

**ПРОБЛЕМИ ТИМИ, КОГО НАВЧАЮТЬ, НЕОБХІДНО ПІДНЯТИСЯ НА ОДИН РІВЕНЬ НАГОРУ, ТОБТО ВИДІЛИТИ ЗАГАЛЬНІ, ОБ'ЄДНУЮЧІ ОСОБИСТІ ЦІЛІ. ЧАСТО В ПРОЦЕСІ ОБГОВОРЕННЯ ЗАГАЛЬНА МЕТА ГРУПИ ЗВОДИЛАСЯ ДО ДЕВІЗУ, ЩО ЗВУЧАВ ВЖЕ В ХОДІ ЗАНЯТЬ: «ПЕРЕМОГТИ І ВИЖИТИ, ЩОБ ПЕРЕМОГТИ ЗНОВУ».**

**АЛЕ ЗА УСЕ У ЖИТТІ ПРИХОДИТЬСЯ ПЛАТИТИ. ЗА ДІЇ В ПІДРОЗДІЛІ КОЖНИЙ ПЛАТИТЬ ЧАСТИНОЮ ОСОБИСТОЇ ВОЛІ. КОЖНИЙ З ВАС ПОВИННИЙ ВІДМОВИТИСЯ ВІД ЧАСТИНИ СВОГО «ХОЧУ...» І «МЕНІ ТРЕБА...»... КОЖНИЙ ПОВИННИЙ НА ВИЗНАЧЕНИЙ ЧАС ПІДКОРИТИ СВОЄ «Я» ЗАГАЛЬНІЙ НЕОБХІДНОСТІ, ЗАГАЛЬНИМ ВИМОГАМ, ЗАБУТИ НА ЧАС ПРО СЕБЕ І СТАТИ ЧАСТИНОЮ ГРУПИ ЯК ЄДИНОГО ОРГАНІЗМУ. ТІЛЬКИ ТАК ВИХОДИТЬ БОЄЗДАТНИЙ ПІДРОЗДІЛ. ЗІ ЗБИГОВИСЬКА РОЗДУТИХ ЗАРОЗУМЛІСТЮ І САМОЛЮБСТВОМ «Я» КОМАНДИ НЕ ВИХОДИТЬ.**

**ДЛЯ ЗОСЕРЕДЖЕННЯ ТИХ, КОГО НАВЧАЮТЬ, НА ГРУПОВІЙ РОБОТІ, ВІДПРАЦЮВАННЯ НАВИЧОК ГРУПОВОЇ ВЗАЄМОДІЇ, ЗГУРТОВУВАННЯ ГРУПИ, ВЕДУЧИЙ ПРОПОНУЄ ВИКОНАТИ КІЛЬКА ВПРАВ.**

**ВПРАВА «ПОБУДУВАТИ КВАДРАТ»**

**МЕТА: ЗОСЕРЕДИТИ ТИХ, КОГО НАВЧАЮТЬ, НА РОБОТІ В ГРУПІ, ПОКЛАСТИ ПОЧАТОК ГРУПОВІЙ ВЗАЄМОДІЇ.**

**ВПРАВА ДОЗВОЛЯЄ СПОСТЕРІГАТИ СПОНТАННУ ОРГАНІЗАЦІЮ ВЗАЄМОДІЇ В ГРУПІ, А ТАКОЖ РОЛІ, ЩО БЕРУТЬ НА СЕБЕ УЧАСНИКИ В ЦІЙ ВЗАЄМОДІЇ.**

**ЧАС: 10 ХВ.**

**МАТ. ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ: ПОВ'ЯЗКИ НА ОЧІ ДЛЯ КОЖНОГО УЧАСНИКА.**

**МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ: ТАКТИЧНЕ ПОЛЕ, ПОЛІГОН, СПОРТИВНИЙ ЗАЛ.**

**КІЛЬКІСТЬ УЧАСНИКІВ: 100% ТИХ, КОГО НАВЧАЮТЬ.**

**ВИКОНАННЯ ВПРАВИ.**

**УЧАСНИКИ ЗБИРАЮТЬСЯ НА РІВНОМУ, ВІДКРИТОМУ МАЙДАНЧИКУ Й ОДЕРЖУЮТЬ НАСТУПНУ ІНСТРУКЦІЮ: «ЗАРАЗ ВАМ НЕОБХІДНО ЗАВ'ЯЗАТИ ОЧІ І ПО КОМАНДІ ДІЙТИ ДО ПРОТИЛЕЖНОГО КРАЮ МАЙДАНУ НІ З КИМ НЕ ЗШТОВХНУВШИСЬ. ПІСЛЯ ТОГО, ЯК ВИ ДОСЯГНЕТЕ КРАЮ МАЙДАНЧИКУ, ЗУПИНІТЬСЯ, ПОВЕРНІТЬСЯ НАВКРУГИ І СТІЙТЕ, ОЧІКУЮЧИ ПОДАЛЬШОЇ КОМАНДИ». ДРУГА ЧАСТИНА ІНСТРУКЦІЇ ДОВОДИТЬСЯ, КОЛИ ВСІ ТІ, КОГО НАВЧАЮТЬ, ЗУПИНЯТЬСЯ: «ЗАРАЗ ВАМ НЕОБХІДНО НЕ ЗНИМАЮЧИ ПОВ'ЯЗОК З ОЧЕЙ ВЗЯТИСЯ ЗА РУКИ І ПОБУДУВАТИ РІВНИЙ КВАДРАТ. ПОЧИНАЙТЕ. ЯК ПОРАХУЄТЕ, ЩО КВАДРАТ ПОБУДОВАНИЙ, ЗУПИНІТЬСЯ НА СВОЇХ МІСЦЯХ І ЧЕКАЙТЕ ПОДАЛЬШИХ УКАЗІВОК».**

**ПІСЛЯ ЦЬОГО ВЕДУЧИЙ ПРОПОНУЄ УЧАСНИКАМ ЗНЯТИ ПОВ'ЯЗКИ Й ОГЛЯНУТИ ТЕ, ЩО В НИХ ВИЙШЛО.**

**ВПРАВА «ГРУПОВИЙ РАХУНОК» (МОЖЕ ВИСТУПАТИ ЯК ПРОДОВЖЕННЯ ПОПЕРЕДНЬОЇ ВПРАВИ).**

**МЕТА: ПРОДОВЖИТИ ЗОСЕРЕДЖЕННЯ ТИХ, КОГО НАВЧАЮТЬ, НА РОБОТІ В ГРУПІ, ВИЯВИТИ САМОВІДЧУТТЯ ТИХ, КОГО НАВЧАЮТЬ, У ГРУПІ.**

**ЧАС: 10 ХВ.**

**МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ: ТАКТИЧНЕ ПОЛЕ, ПОЛІГОН, СПОРТИВНИЙ ЗАЛ.**

**МАТ. ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ: ПОВ'ЯЗКИ НА ОЧІ ДЛЯ КОЖНОГО УЧАСНИКА.**

**КІЛЬКІСТЬ УЧАСНИКІВ: 100% ТИХ, КОГО НАВЧАЮТЬ.**

**ВИКОНАННЯ ВПРАВИ.**

**УЧАСНИКИ СТОЯТЬ У КОЛІ ОБЛИЧЧЯМ ОДИН ДО ОДНОГО. ВЕДУЧИЙ ДАЄ НАСТУПНУ ІНСТРУКЦІЮ: «ЗАРАЗ ВАМ НЕОБХІДНО БУДЕ ЗАВ'ЯЗАТИ ОЧІ І, НІ ЯК НЕ ДОМОВЛЯЮЧИСЬ ОДИН З ОДНИМ, ПОЧАТИ ГРУПОВИЙ РАХУНОК ДО 10. ДЛЯ ЦЬОГО, ПО МОЇЙ КОМАНДІ, КОЖЕН З ВАС НАЗИВАЄ ЦИФРУ 1, ПОТІМ НАСТУПНИЙ**

**– ЦИФРУ 2 І ТАК ДАЛІ. ЯКЩО ДВА ЧОЛОВІКИ СКАЖУТЬ ОДНОЧАСНО, РАХУНОК ПОЧИНАЄТЬСЯ СПОЧАТКУ».**

*ВПРАВА «СОЦІОГРАМА»*

**МЕТА: ЗОСЕРЕДЖУЄ КОЖНОГО ЧЛЕНА ГРУПИ НА НАВКОЛИШНІХ, ЗМУШУЄ УВАЖНО ДО НИХ ПРИДИВИТИСЯ, ДОЗВОЛЯЄ ПРАВООХОРОНЦЯМ КРАЩЕ ДОВІДАТИСЯ ОДИН ПРО ОДНОГО.**

**ЧАС: 20 ХВ.**

**МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ: ТАКТИЧНЕ ПОЛЕ, ПОЛІГОН, СПОРТИВНИЙ ЗАЛ.**

**КІЛЬКІСТЬ УЧАСНИКІВ: 100% ТИХ, КОГО НАВЧАЮТЬ.**

**ВИКОНАННЯ ВПРАВИ.**

***ВЕДУЧИЙ ДАЄ ПОСЛІДОВНО КІЛЬКА ІНСТРУКЦІЙ, ЯКІ ТІ, КОГО НАВЧАЮТЬ, ВИКОНУЮТЬ САМООРГАНІЗОВУЮЧИСЬ.***

**ІНСТРУКЦІЯ №1: «ЗАРАЗ ВАМ НЕОБХІДНО ВИШИКУВАТИСЬ В ОДНУ ШЕРЕНГУ ПО ЗРОСТУ».**

**ІНСТРУКЦІЯ №2: «У ПРОТИЛЕЖНИХ КУТАХ ПЛОЩАДКИ Є ТОЧКИ, З'ЄДНАВШИ ЯКІ УЯВЛЮВАНОЮ ЛІНІЄЮ МИ ОДЕРЖИМО «ОСЬОВУ», ВІДНОСНО ЯКОЇ ВАМ СЛІД ЗАРАЗ РОЗІБРАТИСЯ ЗА ВАГОЮ. НАЙЛЕГШИЙ – ЛІВОРУЧ, НАЙВАЖЧИЙ – ПРАВОРУЧ».**

**ІНСТРУКЦІЯ №3: «А ТЕПЕР НА ЦІЙ ЖЕ ЛІНІЇ ВИШИКУЙТЕСЯ ЗА КОЛЬОРОМ ВОЛОССЯ. ЛІВОРУЧ – САМИЙ ТЕМНОВОЛОСИЙ, ПРАВОРУЧ – САМИЙ СВІТЛОВОЛОСИЙ».**

**ІНСТРУКЦІЯ №4: «ТЕПЕР НА ЦІЙ ЖЕ ЛІНІЇ ВИШИКУЙТЕСЯ ЗА КОЛЬОРОМ ОЧЕЙ. ЛІВОРУЧ – САМИЙ ЯСНООКІЙ, ПРАВОРУЧ – САМИЙ ТЕМНООКІЙ».**

**ІНСТРУКЦІЯ №5: «ВИ ВЖЕ ДОСИТЬ ДОБРЕ ЗНАЄТЕ ОДИН ОДНОГО. ВІЛЬНО**

**ПОХОДІТЬ ПО МАЙДАНЧИКУ І ПОКЛАДІТЬ РУКУ НА ПЛЕЧІ ТІЙ  
ЛЮДИНІ, З ЯКОЮ Б ВИ ЗМОГЛИ ПРАЦЮВАТИ В ПАРІ.  
А ТЕПЕР ТІЙ ЛЮДИНІ, ЩО ДЛЯ ВАС Є З ПРИСУТНІХ  
НАЙБІЛЬШИМ АВТОРИТЕТОМ У ПРОФЕСІЙНИХ ПИТАННЯХ.  
А ТЕПЕР ТІЙ ЛЮДИНІ З ПРИСУТНІХ, КОТРА ДЛЯ ВАС Є  
НАЙБІЛЬШИМ АВТОРИТЕТОМ У ЖИТТЄВИХ ПИТАННЯХ.  
А ТЕПЕР ТІЙ ЛЮДИНІ, ЯКУ Б ВИ ПОПРОХАЛИ РОЗВ'ЯЗАТИ ВАШ  
КОНФЛІКТ ІЗ ТОВАРИШАМИ ПО СЛУЖБІ».**

**ІНСТРУКЦІЯ №6: «ЗАГАЛЬНИМИ ЗУСИЛЛЯМИ ПОБУДУЙТЕ СКУЛЬПТУРУ ВАШОЇ  
ГРУПИ, ЯКА, НА ВАШУ ДУМКУ, МОГЛА Б ВІДБИВАТИ РОЛЬ  
КОЖНОГО В ДОСЯГНЕННІ ЗАГАЛЬНОЇ МЕТИ».**

***ПО ВИКОНАННІ ДАНОЇ ВПРАВИ ВЕДУЧИЙ ДАЄ МОЖЛИВІСТЬ УЧАСНИКАМ  
ВИСЛОВИТИСЯ ПРО СВОЇ ВІДЧУТТЯ В ХОДІ РОБОТИ, ПРО ЗНАЧЕННЯ СВОГО ОБРАЗУ  
В ЗАГАЛЬНІЙ СКУЛЬПТУРІ, ПРО СВОЇ ПОБАЖАННЯ, ДУМКИ, НЕЗГОДИ З ЧИМ-  
НЕБУДЬ. ТІ, КОГО НАВЧАЮТЬ, МОЖУТЬ ЗАДАТИ ПИТАННЯ, ВИСЛОВИТИ ДУМКИ ПРО  
ПРАКТИЧНУ ЗАСТОСОВНІСТЬ ОТРИМАНОГО ДОСВІДУ.***

***ВПРАВА «УДАВ»***

**МЕТА: ДАТИ КОЖНОМУ УЧАСНИКОВІ ВІДЧУТТЯ «СВОГО МІСЦЯ У СТРОЮ», ПОЧУТТЯ  
ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ЗА ВІДОМОГО, ЗА ЛЮДЕЙ, ЩО ЗНАХОДЯТЬСЯ ЗА СПИНОЮ.**

**ЧАС: 30 ХВ.**

**МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ: ТАКТИЧНЕ ПОЛЕ, ПОЛІГОН, СПОРТИВНИЙ ЗАЛ.**

**МАТ. ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ: ПОВ'ЯЗКИ НА ОЧІ ДЛЯ КОЖНОГО УЧАСНИКА.**

**КІЛЬКІСТЬ УЧАСНИКІВ: 100% ТИХ, КОГО НАВЧАЮТЬ.**

**ВИКОНАННЯ ВПРАВИ.**

***УЧАСНИКИ ШИКУЮТЬСЯ В КОЛОНУ ПО ОДНОМУ НА ВІДСТАНІ ВИТЯГНУТОЇ***

**РУКИ, ЗАВ'ЯЗУЮТЬ ОЧІ, КЛАДУТЬ ДОЛОНІ ВИТЯГНУТОЇ ПРАВОЇ РУКИ НА СПИНУ (МІЖ ЛОПАТОК) УЧАСНИКУ, ЩО СТОЇТЬ ПОПЕРЕДУ. ВЕДУЧИЙ БЕРЕ ЗА РУКУ НАПРАВЛЯЮЧОГО (СТАРШОГО ГРУПИ) І ПОЧИНАЄ ПОВІЛЬНО ВЕСТИ ЙОГО ПО СКЛАДНІЙ ТРАЄКТОРІЇ НА РОБОЧОМУ МАЙДАНІ. ПОСТУПОВО ВЕДУЧИЙ ЗБІЛЬШУЄ ШВИДКІСТЬ РУХУ, ПОЧИНАЄ УСКЛАДНЮВАТИ ТРАЄКТОРІЮ, РОБИТЬ РІЗКІ ПОВОРОТИ, РАПТОВІ ЗУПИНКИ. РУХ ПРОДОВЖУЄТЬСЯ 4-5 ХВ. ПОТІМ ВЕДУЧИЙ ЗУПИНЯЄ ГРУПУ, ПОВЕРТАЄ ВСІХ КРУГОМ. ТАКИМ ЧИНОМ, ТОЙ, ХТО БУВ ЗАМИКАЮЧИМ СТАЄ НАПРАВЛЯЮЧИМ. І РУХ ВІДНОВЛЯЄТЬСЯ В НОВОМУ ПОРЯДКУ.**

**ПО ЗАКІНЧЕННІ РУХУ ВЕДУЧИЙ ПРОПОНУЄ ТИМ, КОГО НАВЧАЮТЬ, ЗНЯТИ ПОВ'ЯЗКИ Й ОБГОВОРТИ СВОЇ ВІДЧУТТЯ В ПРОЦЕСІ РОБОТИ. ПРИ ТРУДНОЩАХ ПОЧАТКУ ОБГОВОРЕННЯ ВЕДУЧИЙ ЗАДАЄ НАВІДНІ ЗАПИТАННЯ З ПРИВОДУ ОТРИМАНОВОГО ДОСВІДУ І ЙОГО ПРАКТИЧНОЇ ЗАСТОСОВНОСТІ.**

**КОМЕНТАР:**

**ЗВИЧАЙНО ЯСКРАВИ ВРАЖЕННЯ ВІД ЦІЄЇ ВПРАВИ ОДЕРЖУЮТЬ ВСІ УЧАСНИКИ, А ТІ З НИХ, КОМУ ДОВЕЛОСЯ БУТИ НАПРАВЛЯЮЧИМИ І ЗАМИКАЮЧИМИ, ВИСЛОВЛЮЮТЬ ДУЖЕ ЦІННІ СПОСТЕРЕЖЕННЯ ЗА СОБОЮ, ЗА СВОЇМИ ПОЧУТТЯМИ Й ЕМОЦІЯМИ. ЧАСТО ГОВОРИТЬСЯ ПРО АГРЕСІЮ КОМАНДИРА (ХТО ЙДЕ ПОПЕРЕДУ), ПРО СТРАХ УТРАТИТИ ТОГО, ХТО ЙДЕ ПОПЕРЕДУ, ПРО ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗА ТИХ, ХТО ЙДЕ ПОЗАДУ, ПРО ЗАКРІПАЧЕНІСТЬ І НАПРУГУ ПІД ЧАС РУХУ, ПРО БЕЗЗВІТНИЙ СТРАХ І Т.П.**

**ВІДЧУТТЯ ТИХ, КОГО НАВЧАЮТЬ, ДОБРЕ ВІДБІВАЮТЬ ЧАСТО ВИНІКАЮЧІ ПІД ЧАС РЕАЛЬНОЇ БОЙОВОЇ РОБОТИ ВІДЧУТТЯ, ПОЧУТТЯ І ДУМКИ ОСОБОВОГО СКЛАДУ СПЕЦІАЛЬНОГО ПІДРОЗДІЛУ МВС УКРАЇНИ. ТОМУ, В ПРОЦЕСІ РОЗБОРУ, ДУЖЕ НЕОБХІДНО РЕТЕЛЬНО РОЗГЛЯНУТИ ВИСЛОВЛЕННЯ КОЖНОГО УЧАСНИКА І НАКЛАСТИ ЦІ ВИСЛОВЛЕННЯ НА РЕАЛЬНУ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖБОВУ СИТУАЦІЮ.**

**ВЕДУЧОМУ НЕОБХІДНО НАПРИКІНЦІ ОБГОВОРЕННЯ НАГАДАТИ ТИМ, КОГО НАВЧАЮТЬ, ЩО ДЖЕРЕЛОМ ЇХНІХ НЕГАТИВНИХ ВІДЧУТТІВ Є ЗАКРІПАЧЕНІСТЬ ТІЛА І ДИХАННЯ В ПРОЦЕСІ РОБОТИ (ЗВИЧАЙНО ЦЕ ДУЖЕ ДОБРЕ ВИДНО). ПЕРЕНАПРУЖЕНЕ, ЗАТИСНУТЕ ТІЛО ВИКЛИКАЄ СТРАХ, ЯКИЙ НАПРУЖУЄ ТІЛО ЩЕ БІЛЬШЕ.**

**ПІСЛЯ ОБГОВОРЕННЯ ВЕДУЧИЙ ПРОПОНУЄ ТИМ, КОГО НАВЧАЮТЬ, ЩЕ РАЗ СПРОБУВАТИ ПРОРОБИТИ ЦЮ ВПРАВУ, АЛЕ ТІЛЬКИ ТЕПЕР УТРИМУЮЧИ СЕБЕ В СТАНІ РОЗСЛАБЛЕНОГО ЧЕКАННЯ. РЕЗУЛЬТАТИ ЗНОВУ КОРОТКО ОБГОВОРЮЮТЬСЯ ШЛЯХОМ ПОРІВНЯННЯ З ПЕРВИННИМИ ВІДЧУТТЯМИ. ЗВИЧАЙНО РІЗНИЦЯ У ВІДЧУТТЯХ ЗНАЧНА, НА КОРИСТЬ ПОВТОРНОГО ВИКОНАННЯ ВПРАВИ.**

**ВПРАВА «ЧОБОТИ КОМАНДИРА»**

**МЕТА: ДАТИ КОЖНОМУ УЧАСНИКОВІ ВІДЧУТТЯ «ПІДСТРОЮВАННЯ» ДО СВОГО КОМАНДИРА, НАПАРНИКА.**

**ЧАС: 30 ХВ.**

**МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ: ТАКТИЧНЕ ПОЛЕ, ПОЛІГОН, СПОРТИВНИЙ ЗАЛ.**

**КІЛЬКІСТЬ УЧАСНИКІВ: 100% ТИХ, КОГО НАВЧАЮТЬ.**

**ВИКОНАННЯ ВПРАВИ.**

**УЧАСНИКИ РОЗТАШОВУЮТЬСЯ НА РОБОЧОМУ ПРОСТОРІ. ПРИЗНАЧАЄТЬСЯ КОМАНДИР ГРУПИ (СТАРШИЙ), НАВКОЛО ЯКОГО БУДЕ ВИБУДОВУВАТИСЯ ВСЯ РОБОТА. ВЕДУЧИЙ ДОВОДИТЬ НАСТУПНУ ІНСТРУКЦІЮ: «(ЗВЕРТАЮЧИСЬ ДО ПРИЗНАЧЕНОГО КОМАНДИРА) ВАМ ЗАРАЗ НЕОБХІДНО БУДЕ ДВАДЦЯТЬ ХВИЛИН ПОПРАЦЮВАТИ ПРОСТО САМИМ СОБОЮ. ХОДІТЬ, СИДІТЬ, РОЗМОВЛЯЙТЕ З КИМ-НЕБУДЬ, РОБІТЬ ЩО ХОЧЕТЕ НЕ ЗВЕРТАЮЧИ НІ НА КОГО УВАГИ.**

**(ЗВЕРТАЮЧИСЬ ДО ГРУПИ) ВАМ ПОТРІБНО ЗАРАЗ ВЖИТИСЯ В ОБРАЗ ВАШОГО КОМАНДИРА, ВІДЧУТИ ЙОГО, НАВЧИТИСЯ УГАДУВАТИ ЙОГО ДУМКИ І ДІЇ. ЦЕ**

**МОЖЛИВО, ЯКЩО СПЕРШУ КОПІЮВАТИ ЙОГО. РУХАТИСЯ ЯК ВІН, ДИХАТИ З НИМ У ТАКТ, ПОВТОРЮВАТИ ЙОГО МІМІКУ І ЖЕСТИ. ОСОБЛИВУ УВАГУ ПРИДІЛІТЬ ПІДСТРОЮВАННЮ ДО ЙОГО ПОДИХУ. ЯКЩО ЗМОЖЕТЕ (БЕЗ УЯВНОГО ЗОСЕРЕДЖЕННЯ НА ЦЬОМУ) ДИХАТИ, ЯК ВІН, ВИ ВИКОНАЄТЕ 50% РОБОТИ. СПЕРШУ ВИ БУДЕТЕ ВІДСТАВАТИ ВІД ЙОГО ДІЙ НА КРОК, ПОТІМ НАСТУПИТЬ МОМЕНТ, КОЛИ ВИ ЗАУВАЖИТЕ, ЩО ВЖЕ НЕ КВАПИТЕСЯ, АЛЕ ВСТИГАЄТЕ. ДАЛІ ВИ ВІДЧУЄТЕ, ЩО КОМАНДИР ЗАРАЗ ЗРОБИТЬ, ЩО ПОДУМАЄ, ПРО ЩО СКАЖЕ. ВИ БУДЕТЕ ПЕРЕДБАЧАТИ ДІЮ І ВИПЕРЕДЖАТИ ЇЇ. ЦЕ І Є ПОЧАТОК РОЗУМІННЯ БЕЗ СЛІВ. ЯКІСТЬ ПІДСТРОЮВАННЯ ЗАЛЕЖИТЬ ТІЛЬКИ ВІД ВАШОГО СТАРАННЯ І ЗДАТНОСТІ ЗБЕРЕГТИ СТАН РОЗСЛАБЛЕНОГО ЧЕКАННЯ. НЕ МЕТУШІТЬСЯ, НЕ ПОСПІШАЙТЕ, НЕ НАПРУЖУЙТЕСЯ. ДОТРИМУЙТЕ ДИСТАНЦІЇ. БУДЬТЕ ЗОСЕРЕДЖЕНІ НА ОБ'ЄКТІ ВАШОЇ РОБОТИ. У ВАС Є 20 ХВИЛИН. СПРОБУЙТЕ».**

***ПО ВИКОНАННІ ВПРАВИ ВЕДУЧИЙ ОРГАНІЗОВУЄ ОБГОВОРЕННЯ, В ХОДІ ЯКОГО З'ЯСОВУЄ, КОМУ ВДАЛОСЯ ПРИЙТИ В ШУКАНИЙ СТАН І ЯК. КОМУ НЕ ВДАЛОСЯ І ЩО ЦЬОМУ ПЕРЕШКОДИЛО. ТІ, КОГО НАВЧАЮТЬ, ВИСЛОВЛЮЮТЬ СВОЇ ВІДЧУТТЯ, ЩО ВИНИКАЛИ В ПРОЦЕСІ РОБОТИ. СВОЇМИ ВІДЧУТТЯМИ ПОДІЛЯЄТЬСЯ І «КОМАНДИР». ЗАДАЮТЬСЯ ПИТАННЯ, ВИСЛОВЛЮЮТЬСЯ РОЗУМІННЯ ПРО ПРАКТИЧНУ ЗАСТОСОВНІСТЬ ДАНОЇ ТЕХНІКИ.***

***ВПРАВА «АВАРІЯ КОРАБЛЯ»<sup>8</sup>***

***МЕТА: У ЦІЙ ВПРАВІ ДОСЛІДЖУЮТЬСЯ ПРОЦЕСИ УХВАЛЕННЯ РІШЕННЯ ПІДРОЗДІЛОМ. ВОНО УЧИТЬ ЕФЕКТИВНОМУ ПОВОДЖЕННЮ В ПРОЦЕСІ ПОШУКІВ ЗГОДИ В ГРУПАХ. КРІМ ТОГО, ЦЯ ВПРАВА ДОЗВОЛЯЄ ОДЕРЖАТИ ІНФОРМАЦІЮ ПРО***

---

<sup>8</sup> Это упражнение воспроизводится с некоторыми изменениями по книге «The 1975 Annual Handbook of Group Facilitators», ed. by J. E. Jones and J. W. Pteiffer, San Diego, CA: University Associates, 1975.



**КОМУНІКАТИВНІ ПРОЦЕСИ В ГРУПІ І ПРО ІСНУЮЧІ У НІЙ ВІДНОСИНИ  
ДОМІНУВАННЯ І ВЗАЄМОДОПОМОГИ, А ТАКОЖ МОЖЕ СПРИЯТИ ЗІМКНЕННЮ ЇЇ  
УЧАСНИКІВ.**

**ЧАС: 60 ХВ.**

**МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ: ТАКТИЧНЕ ПОЛЕ, ПОЛІГОН, СПОРТИВНИЙ ЗАЛ, НАВЧАЛЬНИЙ  
КЛАС.**

**Мат. забезпечення: копії інструкції, аркуші папера й олівці.**

**КІЛЬКІСТЬ УЧАСНИКІВ: 100% ТИХ, КОГО НАВЧАЮТЬ.**

**ВИКОНАННЯ ВПРАВИ.**

Кожен учасник одержує вказівку за 15 хвилин виконати завдання у відповідності з наступними нижче **інструкціями:**

*«Ви дрейфуйте на якійсь приватній яхті в південній частині Тихого океану. У результаті пожежі велика частина яхти і вантажу, що знаходився на ній, знищена.*

*Тепер яхта повільно тоне. Ваше місцезнаходження невідоме, тому що навігаційні прилади зіпсовані. За самими сприятливими оцінками, ви знаходитеся приблизно в тисячі милях у південно-західному напрямку від найближчого берега.*

*Нижче приведений список п'ятнадцяти предметів, що не постраждали від пожежі. Крім того, у вас залишилася гумова рятувальна шлюпка з веслами, досить велика, щоб умістити вас, інший екіпаж і всі перераховані нижче*

*предмети. Плюс до того, у кишенях у всіх, хто вижив, у сумі набирається пачка сигарет, кілька коробок сірників і п'ять десятигривневих банкнот.*

*Ваша задача — розставити всі предмети зі списку за їх важливістю для виживання. Найважливіший предмет одержує номер 1, наступний — номер 2 і так далі до номера 15, що найменш важливий.*

- ✓ Секстант;*
- ✓ Дзеркальце для гоління;*
- ✓ Двадцятилітрова бочка води;*
- ✓ Протимоскітна сітка;*
- ✓ Одна коробка з армійським раціоном харчування;*
- ✓ Карти Тихого океану;*
- ✓ Подушка сидіння (схвалена як плавзасіб службою порятунку на водах);*
- ✓ П'ятилітрова каністра дизельного палива;*
- ✓ Транзисторний приймач;*
- ✓ Репелент для відлякування акул;*
- ✓ Вісім квадратних метрів світлонепроникного пластику;*
- ✓ Три літри пуерторіканського рому (80%);*
- ✓ Десять метрів нейлонової мотузки;*
- ✓ Дві коробки шоколаду;*

✓ *Набір рибальських приналежностей.*

*Після того як кожний закінчив роботу над своїм списком, група одержує 30 хвилин для виконання наступної задачі.*

*Треба виробити загальне для всієї групи рішення, керуючись спеціальним методом досягнення згоди. Він передбачає досягнення згоди всіх членів групи щодо позиції кожного предмета в списку. Виробити єдину думку важко. Не кожна оцінка важливості предмета зі списку буде відповідати думці всіх учасників. Будучи єдиною групою, намагайтеся, щоб з кожною оцінкою усі погодилися хоча б частково. Нижче дані деякі підказки для досягнення згоди:*

- 1. Не ставте свою думку вище усього. Підходьте до кожного питання з позицій логіки.*
- 2. Не відмовляйтеся від своєї думки тільки тому, що це необхідно для досягнення згоди і запобігання конфлікту. Підтримуйте тільки ті рішення, з якими ви можете погодитися хоча б частково.*
- 3. Уникайте таких способів боротьби з конфліктами, як голосування, усереднення або торг.*
- 4. Відносьтеся до розбіжностей у думках як до фактора, що сприяє ухваленню рішення, а не перешкоджає йому».*

*Після того як група завершить свою роботу над списком, Ведучий пропонує*

учасникам подивитися, яким повинний бути «оптимальний», «правильний» порядок:

1. Дзеркальце для гоління – важливо для сигналізації повітряним і морським рятувальникам;
2. П'ятилітрова каністра дизельного палива – для сигналізації, може бути підпалена за допомогою сірників і грошових купюр і пущена плисти по воді;
3. Двадцятилітрова бочка води;
4. Одна коробка з армійським раціоном харчування;
5. Вісім квадратних метрів світлонепроникного пластику – для збору дощової води й укриття від стихії;
6. Дві коробки шоколаду – резервний запас їжі;
7. Набір рибальських приналежностей – оцінюється нижче, ніж шоколад, тому що немає впевненості, що риба буде піймана, а шоколад уже є;
8. Десять метрів нейлонової мотузки – для зв'язування спорядження, щоб воно не упало за борт;
9. Подушка сидіння – як плавзасіб для екстрених ситуацій;
10. Репелент для відлякування акул;

11. Три літри пуерто-ріканського рому (80%) – як антисептик для обробки ран (вживання в середину може викликати зневоднювання);
12. Транзисторний приймач – має незначну цінність;
13. Карти Тихого океану – без спеціальних приладів – марні;
14. Протиоскітна сітка – москітів в океані немає;
15. Секстант – без таблиць і хронометра марний.

Ведучий може порівняти результати роботи кожного учасника з результатом, що був отриманий групою в цілому. Може витратити якийсь час на обговорення процесу ухвалення рішення. У 15-ти хвилинному обговоренні з'ясується, які стилі поведінки сприяли або перешкоджали досягненню згоди? Які відносини лідерства і підпорядкування виявилися в процесі ухвалення загального рішення? Хто брав участь у виробленні рішення, а хто ні? Хто робив на цей процес найбільший вплив? Чому? Якою була атмосфера в групі під час обговорення? Чи вдалося використати можливості групи оптимальним образом? Які сховані форми тиску застосовували члени групи, щоб прощтовхувати свою думку? Як можна поліпшити процес ухвалення загального рішення?

***ЯК ВАРІАНТ МОЖНА ЗАПРОПОНУВАТИ ОДНОМУ АБО ДЕКІЛЬКОМ ЧЛЕНАМ ГРУПИ, ЩОБ ВОНИ НЕ ПРИЙМАЛИ УЧАСТІ В САМІЙ ВПРАВІ, А ЗАМІСТЬ ЦЬОГО СПОСТЕРІГАЛИ ЗА ТИМ, ЯК ЇЇ ВИКОНУЮТЬ ІНШІ, КОМЕНТУВАЛИ ЇХНІ ДІЇ У ТАКИЙ***

**СПОСІБ ЗДІЙСНЮВАЛИ ЗВОРОТНИЙ ЗВ'ЯЗОК.**

**ПІСЛЯ ВИКОНАННЯ ВПРАВИ Й ОБГОВОРЕННЯ ЇЇ РЕЗУЛЬТАТІВ ВЕДУЧИЙ ПРОПОНУЄ ГРУПІ СПІЛЬНИМИ ЗУСИЛЛЯМИ, СПИРАЮЧИСЬ НА ОТРИМАНИЙ ДОСВІД СПІЛЬНОЇ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ, ВИРОБИТИ ГРУПОВИЙ РИТУАЛ «ГОТОВНОСТІ ДО ДІЇ». НА ЦЕ ПРИДІЛЯЄТЬСЯ 15 ХВИЛИН ЧАСУ. НАСТУПНИМИ ГРУПОВИМИ ВПРАВАМИ РИТУАЛ БУДЕ ПЕРЕВІРЯТИСЯ. САМ РИТУАЛ ПОВИННИЙ ВИЙТИ КОРОТКИМ, ПРОСТИМ, МОБІЛІЗУЮЧИМ, ОБ'ЄДНУЮЧИМ І, ПОВИНЕН ВКЛЮЧАТИ В СПІЛЬНУ РОБОТУ ВСІХ ЧЛЕНІВ ГРУПИ.**

**ВПРАВА «ПЕРЕПРАВА ЧЕРЕЗ РІЧКУ»**

**МЕТА: НАПРАЦЬОВУВАТИ НАВИЧКИ ГРУПОВОЇ ВЗАЄМОДІЇ, ЗГУРТОВАНІСТЬ ГРУПИ.**

**ЧАС: 30 ХВ.**

**МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ: ТАКТИЧНЕ ПОЛЕ, ПОЛІГОН, СПОРТИВНИЙ ЗАЛ.**

**МАТ. ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ: ДВІ МОТУЗКИ ДОВЖИНОЮ ПО 2 М, ПО ДВА АРКУША ПАПЕРУ ФОРМАТУ А-4 НА КОЖНОГО УЧАСНИКА ГРУПИ.**

**КІЛЬКІСТЬ УЧАСНИКІВ: 100% ТИХ, КОГО НАВЧАЮТЬ.**

**ВИКОНАННЯ ВПРАВИ.**

**УЧАСНИКИ ШИКУЮТЬСЯ В КОЛОНУ ПО ОДНОМУ НА ВІДСТАНІ НАПІВЗІГНУТОЇ РУКИ. У 4-Х МЕТРАХ ВІД НАПРАВЛЯЮЧОГО НА ЗЕМЛІ (ПІДЛОЗІ) ВИКЛАДАЮТЬСЯ ДВІ МОТУЗКИ, ЩО ПОЗНАЧАЮТЬ БЕРЕГИ РІКИ. ВІДСТАНЬ МІЖ «БЕРЕГАМИ РІКИ» ПОВИННА РОЗРАХОВУВАТИСЯ ТАКИМ ЧИНОМ, ЩОБ МІЖ НИМИ МОЖНА БУЛО УКЛАСТИ НА ВІДСТАНІ ОДНОГО КРОКУ ОДИН ВІД ІНШОГО ВСІ АРКУШІ ПАПЕРА ГРУПИ, ЯКІ ПОЗНАЧАЮТЬ КАМЕНІ.**

**ВЕДУЧИЙ ДАЄ ГРУПІ НАСТУПНУ ІНСТРУКЦІЮ: «ЗАРАЗ ВАМ НЕОБХІДНО БУДЕ, НАХИЛИВШИСЬ ВПЕРЕД ОБХОПИТИ ЗА ПОЯС ТОВАРИША, ЩО СТОІТЬ ПОПЕРЕДУ. ПО МОЇЙ КОМАНДІ ВИ ПОЧНЕТЕ РУХ І ПЕРЕЙДЕТЕ РІКУ УБРІД ПО**

**КАМЕНЯХ-АРКУШАХ. УМОВА РУХУ ТАКА: У КОЖЕН МОМЕНТ ЧАСУ КОЖЕН ЛИСТ ПОВИННИЙ БУТИ ЗАЙНЯТИЙ ЧИСЮЄСЬ НОГОЮ. ЯК ТІЛЬКИ ЛИСТ ЗАЛИШИТЬСЯ НЕ ПРИТИСНУТИМ ДО ПІДЛОГИ, Я ЗАБИРАЮ ЙОГО УБІК. НАСТУПАТИ В «ВОДУ» КАТЕГОРИЧНО ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ. ЗА ЦЕ – ПОВЕРНЕННЯ НА МІСЦЕ СТАРТУ. ПАМ'ЯТАЙТЕ – ТІЛЬКИ ПОГОДЖЕНІ І ДРУЖНІ ДІЇ ПРИВЕДУТЬ ВАС ДО ПЕРЕМОГИ. У ВАС Є 5 ХВИЛИН НА ОБГОВОРЕННЯ І ПІДГОТОВКУ ДО ДІЇ».**

***НА ВИКОНАННЯ ВПРАВИ ТИМ, КОГО НАВЧАЮТЬ ДАЄТЬСЯ ТРИ СПРОБИ. ПО ВИКОНАННІ ВПРАВИ ВЕДУЧИЙ ПРОВІДИТЬ РОЗБІР ДІЙ, ВИСЛОВЛЮЮЧИ СВОЇ СПОСТЕРЕЖЕННЯ, ДАЄ МОЖЛИВІСТЬ ВИСЛОВИТИСЯ УЧАСНИКАМ, ЗАДАТИ ПИТАННЯ.***

***ВПРАВА «ПЕРЕПРАВА НАВКРУГИ» (МОЖЕ ПРОВІДИТИСЯ ЯК ПРОДОВЖЕННЯ ПОПЕРЕДНЬОЇ ВПРАВИ, АЛЕ В БІЛЬШ «СИЛОВОМУ» ВАРІАНТІ).***

**МЕТА: НАПРАЦЬОВУВАТИ НАВИЧКИ ГРУПОВОЇ ВЗАЄМОДІЇ, ЗГУРТОВАНІСТЬ ГРУПИ.**

**ЧАС: 10 ХВ.**

**МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ: ТАКТИЧНЕ ПОЛЕ, ПОЛІГОН, СПОРТИВНИЙ ЗАЛ.**

**КІЛЬКІСТЬ УЧАСНИКІВ: 100% ТИХ, КОГО НАВЧАЮТЬ.**

**ВИКОНАННЯ ВПРАВИ.**

***УЧАСНИКИ ПОДІЛЯЮТЬСЯ НА ДВІ КОМАНДИ. КОМАНДА №1 – ТІ, ХТО БУДУТЬ ПЕРЕПРАВЛЯТИСЯ ЧЕРЕЗ РІКУ. КОМАНДА №2 – «РІКА».***

***КОМАНДА №1 СТАЄ В КОЛО, УЧАСНИКИ КЛАДУТЬ РУКИ ОДИН ОДНОМУ НА ПЛЕЧІ.***

***КОМАНДА №2 ШИКУЄТЬСЯ В ДВІ ШЕРЕНГИ, ПОВЕРНЕНІ ОБЛИЧЧЯМ ОДИН ДО ОДНОГО НА ДИСТАНЦІЇ, ЩО ДОЗВОЛЯЄ ПРОЙТИ МІЖ НИМИ КОМАНДИ №1, ЩО СТАЛА В КОЛО. УЧАСНИКИ РОЗМИКАЮТЬСЯ В ШЕРЕНГАХ НА ВІДСТАНЬ ВИТЯГНУТИХ РУК АБО БІЛЬШ.***

***ВЕДУЧИЙ ДАЄ НАСТУПНУ ІНСТРУКЦІЮ: «ЗАРАЗ КОМАНДІ №1 ПОТРІБНО БУДЕ ПЕРЕПРАВИТИСЯ ЧЕРЕЗ БУРХЛИВУ РІКУ СТАРИМ, ВИПРОБУВАНИМ СПОСОБОМ.***

***КОМАНДА №2 ПОВИННА НЕ ДАТИ ПЕРЕПРАВИТИСЯ КОМАНДІ №1. ДЛЯ ЦЬОГО ДОЗВОЛЯЄТЬСЯ, НЕ ЗХОДЯЧИ ЗІ СВОЇХ МІСЦЬ, ШТОВХАТИ УЧАСНИКІВ, РОБИТИ ПІДСІКАННЯ І ПІДНІЖКИ. ТІЛЬКИ ВЗАЄМОДОПОМОГА ДОЗВОЛИТЬ КОМАНДІ №1 ПЕРЕЙТИ ЧЕРЕЗ РІКУ».***

***ВПРАВА «СТІНА»***

***МЕТА: НАПРАЦЬОВУВАТИ НАВИЧКИ ГРУПОВОЇ ВЗАЄМОДІЇ, ЗГУРТОВАНІСТЬ ГРУПИ.***

***ЧАС: 30 ХВ.***

***МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ: ТАКТИЧНЕ ПОЛЕ, ПОЛІГОН, СПОРТИВНИЙ ЗАЛ.***

***МАТ. ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ: МОТУЗКА ДОВЖИНОЮ 5М, НАТЯГНУТА НА ВИСОТІ 2М., ЗБРОЯ СГД.***

***КІЛЬКІСТЬ УЧАСНИКІВ: 100% ТИХ, КОГО НАВЧАЮТЬ.***

***ВИКОНАННЯ ВПРАВИ.***

***ВЕДУЧИЙ ДАЄ ТИМ, КОГО НАВЧАЮТЬ, НАСТУПНУ ІНСТРУКЦІЮ: «ПЕРЕД ВАМИ СТІНА ВИСОТОЮ 2 МЕТРИ. ПО СТІНІ ПРОПУЩЕНИЙ ЕЛЕКТРИЧНИЙ СТРУМ. ВАМ НЕОБХІДНО БУДЬ-ЯКИМИ СПОСОБАМИ, НЕ ТОРКАЮЧИСЬ МОТУЗКИ, ПЕРЕБОРОТИ ЦЮ СТІНУ ЧЕРЕЗ ВЕРХ У ПОВНОМУ СКЛАДІ. ВИ МАЄТЕ 20 ХВИЛИН ЧАСУ. МОЖЕТЕ ВИКОРИСТОВУВАТИ ШТАТНУ ЗБРОЮ».***

***КОМЕНТАР:***

***ЦЯ ВПРАВА ВВАЖАЄТЬСЯ НЕЗДІЙСНЕНОЮ, ТОМУ ЩО ОСТАННІЙ УЧАСНИК ЗАВЖДИ ЗАЛИШАЄТЬСЯ ЗА СТІНОЮ. ЗМІСТ ВИКОНАННЯ ВПРАВИ В ТІМ, ЩОБ СПОСТЕРІГАТИ ПРОЦЕС ГРУПОВОЇ РОБОТИ, ВИРОБЛЕННЯ І ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ.***

***ВПРАВА «СВІЧА»***

***МЕТА: ВИРОБЛЯЄ ДОВІРУ ЧЛЕНІВ ГРУПИ ОДИН ДО ОДНОГО.***



**ЧАС: 30 ХВ.**

**МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ: ТАКТИЧНЕ ПОЛЕ, ПОЛІГОН, СПОРТИВНИЙ ЗАЛ.**

**МАТЕРІАЛЬНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ: СТИЛЕЦЬ, СТІЛ, ШУХЛЯДА, ПІДСТАВКА ВИСОТОЮ  
ВІД 40 ДО 150 СМ.**

**КІЛЬКІСТЬ УЧАСНИКІВ: 100% ТИХ, КОГО НАВЧАЮТЬ, РОЗПОДІЛЕНИХ НА ДІЙСНО  
ІСНУЮЧИ СНАЙПЕРСЬКИ ГРУПИ.**

**ВИКОНАННЯ ВПРАВИ.**

***ВЕДУЧИЙ, РОЗДІЛИВШИ УЧАСНИКІВ НА ПІДГРУПИ, ДОВОДИТЬ НАСТУПНУ***

**ІНСТРУКЦІЮ:** «ДЛЯ ЛЮДИНИ ВАЖКИМ ВИПРОБУВАННЯМ Є ПАДІННЯ НА СПИНУ. ПСИХІКА ЧИНИТЬ ОПІР ЦЬОМУ. НАВІТЬ ЯКЩО ВИ ЗНАЄТЕ НА РІВНІ РОЗУМУ, ЩО НІЧОГО СТРАШНОГО НЕ СТАНЕТЬСЯ, УСЕ РІВНО, ДЕСЬ У ГЛИБИНІ НАРОДЖУЄТЬСЯ СТРАХ, ЯКИЙ ДУЖЕ ВАЖКО ПЕРЕБОРОТИ. ПЕРЕБОРОТИ ЙОГО МОЖНА ТІЛЬКИ У ВИПАДКУ БЕЗЗАСТЕРЕЖНОЇ ДОВІРИ СВОЇМ ТОВАРИШАМ. ПЕРЕВІРТЕ СЕБЕ, ЧИ ВІРИТЕ ВИ ТИМ, ХТО ВАС ОТОЧУЄ! ЗМІЦНІТЬ СВОЮ ВІРУ В НИХ! ДЛЯ ЦЬОГО ТОЙ З ВАС, ХТО БУДЕ ПРАЦЮВАТИ, ПОВИННИЙ ВСТАТИ НА УЗВИШШЯ (НА СПИНУ ОДНОГО З УЧАСНИКІВ, НА СТИЛЕЦЬ, СТІЛ, ПІДВІКОННЯ). У НЬОГО ЗА СПИНОЮ ЗБИРАЄТЬСЯ ГРУПА І ВИТЯГАЄ РУКИ ВПЕРЕД ДОЛОНЯМИ НАГОРУ ДЛЯ ТОГО, ЩОБ ПІЙМАТИ НА РУКИ ПАДАЮЧЕ ТІЛО. ПРАЦЮЮЧИЙ, НЕ ДИВЛЯЧИСЬ НАЗАД, АБО ЗАКРИВШИ ОЧІ, ПАДАЄ НА СПИНУ. СПРОБУЙТЕ РОЗСЛАБИТИСЯ В ПРОЦЕСІ ПАДІННЯ. КОЖНИЙ ВИКОНУЄ ПО ТРИ ПАДІННЯ. ГРУПА З КОЖНИМ ПАДІННЯМ НАМАГАЄТЬСЯ ОПУСКАТИ РУКИ УСЕ НИЖЧЕ ДО ПІДЛОГИ».

***ПО ЗАКІНЧЕННІ ВИКОНАННЯ ВПРАВИ ПРОВОДИТЬСЯ ЇЇ ОБГОВОРЕННЯ.***

***УЧАСНИКИ ВИСЛОВЛЮЮТЬСЯ ПРО ТЕ, ЩО НОВОГО ВОНИ ДОВІДАЛИСЯ ПРО СВОЮ ДОВІРУ ДО ГРУПИ, ЯК ВОНА ЗМІНИЛАСЯ В ПРОЦЕСІ ВИКОНАННЯ ВПРАВИ. ЯКЩО***

*ХТО-НЕБУДЬ НЕ ЗМІГ ВИКОНАТИ ВПРАВУ АБО НА ПРЕВЕЛИКУ СИЛУ ЩОРАЗУ ЗМУШУВАВ СЕБЕ РОБИТИ ЦЕ, ЙОМУ ПРОПОНУЄТЬСЯ ВИБРАТИ ЗІ СКЛАДУ ВСІЄЇ ГРУПИ ЛЮДЕЙ, ЯКИМ ВІН ДОВІРЯЄ СТРАХУВАТИ СЕБЕ І ВИКОНАТИ ВПРАВУ З НИМИ.*

**КОМЕНТАР:**

*СТРАХ ПАДІННЯ НА СПИНУ МОЖЕ БУТИ ПОВ'ЯЗАНИЙ ІЗ ТРАВМАМИ, ОТРИМАНИМИ ПЕРСОНАЛОМ ОВС КОЛИ-НЕБУДЬ. ТРАВМАТИЧНА ПОДІЯ МОГЛА ВІДБУТИСЯ В РАННІМ ДИТИНСТВІ, МОЖЕ БУТИ ВИТИСНУТА І НЕ ЗВ'ЯЗУВАТИСЯ У СВІДОМОСТІ З АКТУАЛЬНИМ СТРАХОМ ПАДІННЯ НА СПИНУ. У ТАКОМУ ВИПАДКУ СТРАХ СТАЄ БЕЗЗВІТНИМ І НЕ ПІДДАЄТЬСЯ РАЦІОНАЛЬНОМУ АНАЛІЗУ.*

*ВПРАВА «ПОСЛАННЯ ПРЕДКІВ – ЗАХИСНИЙ КУПОЛ»*

**МЕТА:** *ВИРОБЛЯЄ ДОВІРУ ЧЛЕНІВ ГРУПИ ОДИН ДО ОДНОГО, ДАЄ ВПЕВНЕНІСТЬ У ПІДТРИМЦІ ТОВАРИШІВ, РОДИНИ, СУСПІЛЬСТВА.*

**ЧАС:** *20 ХВ.*

**МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ:** *ТАКТИЧНЕ ПОЛЕ, ПОЛІГОН, СПОРТИВНИЙ ЗАЛ.*

**МАТ. ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ:** *СВІЧА АБО БАГАТТЯ.*

**КІЛЬКІСТЬ УЧАСНИКІВ:** *100% ТИХ, КОГО НАВЧАЮТЬ.*

**ВИКОНАННЯ ВПРАВИ.**

*ВПРАВА ЯВЛЯЄ СОБОЮ ГРУПОВУ МЕДИТАЦІЮ І ПРОВОДИТЬСЯ, ЗВИЧАЙНО, НАПРИКІНЦІ ДНЯ, У СУТІНКАХ АБО ТЕМРЯВІ. ВЕДУЧИЙ ПРОСИТЬ ГРУПУ СТВОРИТИ КОЛО ДОВКОЛА НЬОГО. У ЦЕНТРІ КОЛА РОЗВОДИТЬСЯ НЕВЕЛИКЕ БАГАТТЯ, АБО ВЕДУЧИЙ БЕРЕ У РУКИ ЗАПАЛЕНУ СВІЧУ.*

**ВЕДУЧИЙ:** *«ЗАРАЗ МИ ЗРОБИМО ДРЕВНІЙ ОБРЯД. ПОДИВІТЬСЯ НА ВОГОНЬ. УВАЖНО ПОДИВІТЬСЯ... НА ЙОГО КОЛІР... РУХ... ФОРМУ... ДИВІТЬСЯ УВАЖНО УСЕРЕДИНУ ПОЛУМ'Я... У САМУ ЙОГО СЕРЕДИНУ... ВОГОНЬ – СИМВОЛ ЖИТТЯ... З*

**НАЙДАВНІШИХ ЧАСІВ ВОГОНЬ ШАНУВАВСЯ НАШИМИ ПРЕДКАМИ, ЙОМУ  
ПРИНОСИЛИ ЖЕРТВИ, У ЙОГО ЧЕСТЬ ЗВОДИЛИ СВЯТИЛИЩА...**

**ДИВІТЬСЯ У ВОГОНЬ. ТАК СОТНІ І ТИСЯЧІ РОКІВ ТОМУ БАЧИЛИ ЙОГО НАШІ  
ПРАЩУРИ... СЕРЕД НАС НЕМАЄ ЛЮДИНИ, ЯКА НЕ МАЛА Б ПРЕДКА, ЩО ОТ ТАК  
ДИВИВСЯ НА ВОГОНЬ. ТАК, ЯК МИ ЗАРАЗ. ДИВІТЬСЯ УВАЖНО... ВОГОНЬ ЗБЕРІГАЄ  
В СОБІ ПАМ'ЯТЬ ПРО МИНУЛЕ... КОЖНИЙ З НАС НОСИТЬ У СОБІ СОТНІ ТИСЯЧ  
ПОКОЛІНЬ СВОЇХ ПРЕДКІВ, МИСЛИВЦІВ І ВОЇНІВ, ЇХНЮ ДОБЛЕСТЬ І СЛАВУ...**

**ІНАКШЕ НЕ МОЖЕ БУТИ. ТОЙ, ХТО НЕ БУВ ВІДВАЖНИЙ І СИЛЬНИЙ – НЕ  
ЗАЛИШАВ ПОТОМСТВА, НЕ МІГ ЙОГО ЗБЕРЕГТИ... ТІЛЬКИ КРАЩІ ЛЮДИ  
ПРОДОВЖУВАЛИ СВІЙ РІД. ТАКИЙ БУВ СУВОРИЙ НЕПОРУШНИЙ ЗАКОН ЖИТТЯ.**

**ПОВЕРНІТЬСЯ НАВКРУГИ, ВДИВІТЬСЯ В ТЕМРЯВУ ЗА ВАШОЮ СПИНОЮ...  
УВАЖНО ВДИВІТЬСЯ... ТАМ СТОЯТЬ ВАШІ ДІДИ, ПРАДІДИ, ПРАПРАДІДИ, ТАМ  
СТОЯТЬ НАШІ ПРЕДКИ... ВОНИ ЗАВЖДИ ТАМ, ЗА НАШОЮ СПИНОЮ...**

**ПРОСТЯГНІТЬ ПРАВУ РУКУ В ТЕМРЯВУ... ЇЇ ПОТИСКУВАВ АБО МІГ  
ПОТИСКУВАТИ ВАШ ДІД, УЧАСНИК ВЕЛИКОЇ ВІТЧИЗНЯНОЇ ВІЙНИ, ТІЄЇ ВІЙНИ,  
ЩО ЗМУСИЛА ЗДРИГНУТИСЯ СВІТ, У ЯКІЙ ПЕРЕД МУЖНІСТЮ НАШИХ ДІДІВ  
ЛЮДСТВО СХИЛИЛО КОЛІНА...**

**А ЗА СПИНОЮ ВАШИХ ДІДІВ СТОЯТЬ ВАШІ ПРАДІДИ. ЇХ ВИ ТЕЖ МОГЛИ ЩЕ  
ЗАСТАТИ, БАЧИТИ НА ФОТОГРАФІЯХ, ЧИТАТИ ЇХНІ ЛИСТИ... НА ЇХНЮ ЧАСТКУ  
ВИПАЛА ПЕРША СВІТОВА, ГРОМАДЯНСЬКА...**

**А ЇХНІ БАТЬКИ, ВАШІ ПРАПРАДІДИ – ЯПОНСЬКА ВІЙНА, 1905 РІК...**

**А ЇХНІ ДІДИ – ЦЕ ВІТЧИЗНЯНА ВІЙНА 1812 РОКУ... І ТАК ДАЛІ, І НЕМАЄ КІНЦЯ  
ЦЬОМУ ПЕРЕРАХУВАННЮ... ЩО НЕ РІД НАШ – ТО ВОЇНИ, КАВАЛЕРИ, ГЕРОЇ...  
ВОНИ СТОЯТЬ У НАС ЗА СПИНОЮ І НЕМАЄ В НАС ПРАВА ЗГАНЬБИТИ СЛАВУ ДІДІВ  
І ПРАДІДІВ... І Є В НАС ВЕЛИКА СИЛА – СИЛА ЛЮДЕЙ, ЩО БИЛА УСЯКИХ**

СУПОСТАТІВ І НЕДРУГІВ І НЕ ПЕРЕД КИМ СПИНИ НЕ ГНУЛИ... І Є В НАС ЇХНЯ МУДРІСТЬ ВІКОВА, ЇХНІЙ ДОСВІД, ЇХНІЙ ГОЛОС, ЩО ГОВОРИТЬ НАМ У ВАЖКУ ХВИЛИНУ, ЯК БУТИ І ЩО РОБИТИ... ДОВІРТЕСЯ ЦЬОМУ ГОЛОСОВІ, СЛУХАЙТЕ ЙОГО, ВІН НІКОЛИ НЕ ПІДВЕДЕ, НІКОЛИ НЕ ОБДУРИТЬ... ПАМ'ЯТАЙТЕ, ЩО ЗАВЖДИ У ВАС ЗА СПИНОЮ СТОІТЬ НЕЗЛІЧИМЕ ВОЇНСТВО НАШИХ ПРЕДКІВ – КРАЩИХ У СВІТІ ВОЇНІВ...

ПОЖМІТЬ РУКУ СВОЄМУ ДІДОВІ... ВДИВІТЬСЯ В НИЗКУ ВАШИХ ПРАЩУРІВ, ЩО ІДУТЬ В ПІТЬМУ... ПОВЕРНІТЬСЯ ДО ВОГНЮ... ЗАКРИЙТЕ ОЧІ... ЗАРАЗ ВИ ПОКЛАДЕТЕ РУКИ НА ПЛЕЧІ ОДИН ОДНОМУ І ЗАМКНЕТЕ РИТУАЛЬНЕ КОЛО... ЗАМКНЕТЕ, ОБ'ЄДНАЄТЕ СВОЮ СИЛУ, СИЛУ НАШИХ ЗАГАЛЬНИХ ПРЕДКІВ... УЯВІТЬ, ЩО РУКИ, ЯКІ ЛЯГАЮТЬ НА ВАШІ ПЛЕЧІ – ЦЕ ВАЖКІ, НАТРУДЖЕНІ РУКИ НАШИХ БАТЬКІВ, ДІДІВ І ПРАДІДІВ, А НА ЇХНІ ПЛЕЧІ ЛЯГАЮТЬ РУКИ ЇХНІХ ДІДІВ І ПРАДІДІВ, А НА ЇХНІ ПЛЕЧІ, РУКИ ЇХНІХ БАТЬКІВ І ТАК ДАЛІ, ДО ПОЧАТКУ СТОЛІТЬ... ПОКЛАДІТЬ РУКИ НА ПЛЕЧІ. ВІДЧУЙТЕ В СОБІ СИЛУ ТИСЯЧ І ТИСЯЧ ЧУДО-БОГАТИРІВ... НАПОВНІТЬСЯ НЕЮ... НАПОВНІТЬСЯ НЕПОХИТНОЮ ВПЕВНЕНІСТЮ В СОБІ І СПОКОЄМ... ПАМ'ЯТАЙТЕ, МИ У ВІДПОВІДІ ЗА ТЕ, ЩО ЗАЛИШИЛИ НАМ НАШІ ПРЕДКИ... У ВІДПОВІДІ ПЕРЕД СВОЇМИ ДІТЬМИ, ОНУКАМИ, ЯКІ ЩЕ НЕ НАРОДИЛИСЯ І ПРАВНУКАМИ, ПЕРЕД СВОЇМИ НАЩАДКАМИ!!!

ВІДКРИЙТЕ ОЧІ... ПОДИВІТЬСЯ НА ВОГОНЬ... ВІДЧУЙТЕ ЙОГО ТЕПЛО... ЗАРАЗ У НАС Є ВЕЛИЧЕЗНА СИЛА... НАША ЗАГАЛЬНА СИЛА... ЯКУ МОЖНА НАПРАВИТИ ТУДИ, КУДИ МИ ЗАХОЧЕМО...

УЯВІТЬ, ЩО У ВОГНІ ЗБИРАЄТЬСЯ НАША СИЛА І ВІД ЦЬОГО ВОГНЮ ПОЧИНАЄ РОСТИ ПРОЗОРИЙ КУПОЛ, ЗАХИСНИЙ КУПОЛ, ЯКИЙ НАКРИВАЄ, ВКРИВАЄ УСІХ НАС... ЗГАДАЙТЕ НАЙБЛИЖЧИХ ВАМ ЛЮДЕЙ, ПОДУМАЙТЕ ПРО НИХ, УЯВІТЬ ЇХ... УЯВІТЬ, ЩО ЦЕЙ ЗАХИСНИЙ КУПОЛ РОСТЕ, РОЗШИРЮЄТЬСЯ І

**НАКРИВАЄ СОБОЮ ЦИХ ЛЮДЕЙ... ЦЕ МІСТО... НАШУ КРАЇНУ... НАШУ ЗЕМЛЮ...  
КУПОЛ НАШОЇ СИЛИ ВКРИВАЄ НАШУ ЗЕМЛЮ... МИ У ВІДПОВІДІ ЗА НАШИХ  
БЛИЗЬКИХ... МИ У ВІДПОВІДІ ЗА НАШУ ЗЕМЛЮ... ПОКИ МИ ЖИВІ БУДЕ ТАК...  
ВІДЧУЙТЕ ЗАХИСТ, ЩО ДАЄ ЦЕЙ КУПОЛ НАШОЇ ЗАГАЛЬНОЇ СИЛИ,  
ПОБУДЬТЕ ПІД НИМ...**

**І ОТ ВІН ПОЧИНАЄ ЗМЕНШУВАТИСЯ...СТАЄ УСЕ МЕНШЕ І  
МЕНШЕ...ПЕРЕТВОРЮЄТЬСЯ В ЦЕЙ ВОГОНЬ...ПРОСТЯГНІТЬ РУКИ ДО НЬОГО,  
ПІДІЙДІТЬ БЛИЖЧЕ...ВІЗЬМІТЬ ЧАСТКУ ЦЬОГО ВОГНЮ, ЦЬОГО ТЕПЛА, ЦЬОГО  
ЗАХИСТУ І ВКЛАДІТЬ У СВОЄ СЕРЦЕ, У СВОЮ ДУШУ...КОЛИ-НЕБУДЬ ВАМ  
ЗНАДОБИТЬСЯ ДОПОМОГА, ЗАХИСТ, СИЛА, ВПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ,  
СПОКІЙ...ПОКЛИЧТЕ ЦЮ ЧАСТКУ ВОГНЮ ЗІ СВОГО СЕРЦЯ, ЗІ СВОЄЇ ДУШІ І  
ЗАХИСНИЙ КУПОЛ НАКРИЄ ВАС, ДАСТЬ ВАМ ТЕ, ЩО ПОТРІБНО В ЦЕЙ  
МОМЕНТ...ВІЗЬМІТЬ ІЗ СОБОЮ ЧАСТКУ ТЕПЛА...»**

***ЗАКІНЧИВШИ ВИКОНАННЯ ВПРАВИ ВЕДУЧИЙ РОБИТЬ ПАУЗУ НА 3-5 ХВИЛИН  
ДЛЯ ТОГО, ЩОБ ТІ, КОГО НАВЧАЮТЬ, МОГЛИ АСИМІЛЮВАТИ ОТРИМАНИЙ ДОСВІД,  
ОТЯМИТИСЯ, ЗІБРАТИСЯ З ДУМКАМИ.( 5ХВ )***

***ВЕДУЧИЙ ПРОПОНУЄ ТИМ, КОГО НАВЧАЮТЬ, ВИСЛОВИТИСЯ ПРО СВОЇ  
ВІДЧУТТЯ, ЯКІ ВИНИКЛИ В ПРОЦЕСІ І ПО ЗАКІНЧЕННІ РОБОТИ, ЗАДАТИ ВИНИКЛІ  
ПИТАННЯ.(10ХВ )***

***ПО ЗАКІНЧЕННІ ОБГОВОРЕННЯ І ПІСЛЯ ВІДПОВІДЕЙ НА ВИНИКЛІ ПИТАННЯ  
ВЕДУЧИЙ ПІДВОДИТЬ ПІДСУМКИ РОБОЧОГО ДНЯ І ВСЬОГО ТРЕНІНГУ В ЦІЛОМУ. (*  
*10ХВ)***

***ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ МАЄ НА УВАЗІ НАГАДУВАННЯ ТЕМИ, ЦІЛЕЙ,  
ВІДПРАЦЬОВАНИХ НАВЧАЛЬНИХ ПИТАНЬ МИНУЛОГО ДНЯ ЗАНЯТЬ, А ТАКОЖ ТЕМИ І  
НАВЧАЛЬНИХ ПИТАНЬ, РОЗГЛЯНУТИХ У ХОДІ ВСЬОГО ТРЕНІНГУ.***

**ВЕДУЧИЙ НАГАДУЄ ПРО ОСНОВНІ НАВИЧКИ, ОТРИМАНІ У ХОДІ ТРЕНІНГУ :**

- ✓ **«СТАН РОЗСЛАБЛЕНОГО ЧЕКАННЯ»;**
- ✓ **«ОПТИМАЛЬНИЙ РОБОЧИЙ СТАН»;**
- ✓ **«ПЕРЕХІД СТАНІВ»;**
- ✓ **«ВНУТРІШНІЙ СИГНАЛ НЕБЕЗПЕКИ»;**
- ✓ **«БЕЗПЕЧНЕ МІСЦЕ»;**
- ✓ **«ВНУТРІШНІЙ РЕСУРС»;**
- ✓ **РОЗСЛАБЛЕННЯ І СКИДАННЯ М'ЯЗОВОЇ НАПРУГИ;**
- ✓ **ВІДПОЧИНОК В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ;**
- ✓ **НАВИЧКИ САМОГІПНОЗУ;**
- ✓ **РОБОТА З БОЛЕМ;**
- ✓ **САМОРЕГУЛЯЦІЯ І САМОДОПОМОГА В УМОВАХ СИЛЬНОГО СТРЕСУ;**
- ✓ **ВІЗУАЛЬНА ПСИХОДІАГНОСТИКА Й ЕКСТРЕНА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА;**
- ✓ **САМОМАСАЖ І МАСАЖ;**
- ✓ **ЕЛЕМЕНТИ АКУПРЕСУРИ;**
- ✓ **ПРИСКОРЕНА АДАПТАЦІЯ ОЧЕЙ;**
- ✓ **УХВАЛЕННЯ ГРУПОВОГО РІШЕННЯ;**
- ✓ **ОРГАНІЗАЦІЯ ВЗАЄМОДІЇ В ГРУПІ;**
- ✓ **СПОСОБИ ПСИХОЛОГІЧНОГО УЗГОДЖЕННЯ ГРУПИ, ПІДТРИМКА В ПІДРОЗДІЛІ РОБОЧОЇ АТМОСФЕРИ.**

**ДАЛІ ВЕДУЧИЙ ЩЕ РАЗ ГОВОРИТЬ ПРО НЕОБХІДНІСТЬ ІНТЕНСИВНОЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ДЛЯ ОСТАТОЧНОГО ЗАСВОЄННЯ І ЗАКРІПЛЕННЯ ОТРИМАНИХ НАВИЧОК, НАГАДУЄ ЗАВДАННЯ, ЩО ДАВАЛИСЯ ТИМ, КОГО НАВЧАЮТЬ, ДЛЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ ПРОТЯГОМ ПЕРШОГО І ДРУГОГО ДНЯ ТРЕНІНГУ. ДАЄ РЕКОМЕНДАЦІЇ З ОРГАНІЗАЦІЇ РЕГУЛЯРНОЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ:**

1. **ПОСТІЙНО ПАМ'ЯТАЙТЕ ПРО ТЕ, ЩО ВАМ ЩЕ БАГАТЬОМ РЕЧАМ НЕОБХІДНО НАВЧИТИСЯ.**
2. **ПОСТІЙНО ПАМ'ЯТАЙТЕ ПРО ТЕ, ДЛЯ ЧОГО ВАМ НЕОБХІДНО УЧИТИСЯ.**
3. **ПАМ'ЯТАЙТЕ ПРО ТЕ, ЩО КОЖНУ ВІЛЬНУ ХВИЛИНУ ПРОТЯГОМ ТРЬОХ ТИЖНІВ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ ТРЕНІНГУ ВАМ НЕОБХІДНО ПОВТОРЮВАТИ І ЗАКРІПЛЮВАТИ ОТРИМАНИЙ МАТЕРІАЛ.**
4. **РОЗДІЛИТЬ СВОЇ ЗНОВ ОТРИМАНІ НАВИЧКИ НА ДВІ ЧАСТИНИ – НА ТІ, КОТРИ МОЖНА ВІДПРАЦЬОВУВАТИ В ПРОЦЕСІ ЩОДЕННОЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ І ТІ, КОТРИ ВИМАГАЮТЬ ДЛЯ СВОГО ВІДПРАЦЬОВАННЯ СПЕЦІАЛЬНОГО ЧАСУ Й УМОВ.**
5. **ЩОДНЯ, ПРОТЯГОМ ТРЬОХ ТИЖНІВ ПО ЗАКІНЧЕННІ ТРЕНІНГУ, ВИДІЛЯЙТЕ ЧАС НА СПЕЦІАЛЬНІ ЗАНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ. РЕТЕЛЬНО ПЛАНУЙТЕ СВОЇ САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ.**
6. **ПІД ЧАС ПОВСЯКДЕННОЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ НАМАГАЙТЕСЯ МАКСИМАЛЬНО ВИКОРИСТОВУВАТИ СВОЇ НОВІ ЗНАННЯ, ЗАСТОСОВУВАТИ ЇХ СКРІЗЬ, ДЕ ТІЛЬКИ МОЖЛИВО.**
7. **ВЛАШТОВУЙТЕ СОБІ РАЗ У ТИЖДЕНЬ КОНТРОЛЬНІ ЗАНЯТТЯ, НА ЯКИХ ПЕРЕВІРЯЙТЕ РЕЗУЛЬТАТИ РОБОТИ ЗА ТИЖДЕНЬ.**
8. **ВИКОНУЙТЕ УСІ ВПРАВИ І ДОМАШНІ ЗАВДАННЯ, ЩО ПРОПОНУВАЛИСЯ, ДО ФОРМУВАННЯ АВТОМАТИЧНОЇ НАВИЧКИ. ПЕРЕВІРЯЙТЕ КОЖНУ СФОРМОВАНУ НАВИЧКУ В СКЛАДНИХ УМОВАХ.**
9. **ПО ЗАКІНЧЕННІ ПЕРШИХ ТРЬОХ ТИЖНІВ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ПІДВЕДІТЬ ЗАГАЛЬНІ ПІДСУМКИ І НАМІТЬТЕ СОБІ ПОДАЛЬШИЙ, МЕНШ ІНТЕНСИВНИЙ ПЛАН УДОСКОНАЛЮВАННЯ СВОЄЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ.**
10. **ЗАОХОЧУЙТЕ СЕБЕ ЗА ДОСЯГНУТІ УСПІХИ.**

**У ЗАВЕРШЕННІ ТРЕНІНГУ, ДЛЯ НАЦІЛЮВАННЯ ТИХ, КОГО НАВЧАЮТЬ, НА ПОДАЛЬШЕ ПРОФЕСІЙНЕ УДОСКОНАЛЮВАННЯ, ВЕДУЧИЙ РОЗВИВАЄ НАСТУПНУ ТЕЗУ: «ПРОТЯГОМ ТРЬОХ ДНІВ ЗАНЯТЬ МИ З ВАМИ ГОВОРИЛИ ПРО РОЗВИТОК ПРОФЕСІОНАЛІЗМУ, ПРО СТАНОВЛЕННЯ ПРОФЕСІОНАЛА. ТАК ХТО Ж ТАКИЙ ПРОФЕСІОНАЛ? ЦЕ ТОЙ, ХТО ДОМАГАЄТЬСЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАЙМЕНШИМИ ЗАСОБАМИ, ТОЙ, ХТО НЕ СТОІТЬ НА МІСЦІ І ПОСТІЙНО САМОУДОСКОНАЛЮЄТЬСЯ, ЦЕ ТОЙ, ХТО ВОЛОДІЄ СПЕЦИФІЧНИМ ПРОФЕСІЙНИМ МИСЛЕННЯМ. ФАХІВЕЦЬ СНАЙПЕРСЬКОЇ ГРУПИ – ЦЕ МИСЛИВЕЦЬ, ЯКИЙ ПОВИННИЙ МАТИ ВСІ ЗВИЧКИ ДІЙСНОГО ХИЖАКА: ОБЕРЕЖНІСТЬ І СТРИМКІСТЬ, СИЛУ І ХИТРИСТЬ, ТЕРПІННЯ І РІШУЧІСТЬ, ГОСТРИЙ РОЗУМ І СМІЛИВІСТЬ. ПРОФЕСІОНАЛ ПОВИННИЙ У ДОСКОНАЛОСТІ ВОЛОДІТИ СВОЇМ РОБОЧИМ ІНСТРУМЕНТОМ – СВОЄЮ ГОЛОВОЮ, СВОЇМ ТІЛОМ, СВОЄЮ ПСИХІКОЮ. АМАТОР, ЩО НАЗИВАЄ СЕБЕ ПРОФЕСІОНАЛОМ, МОЖЕ НЕ ВІДРІЗНЯТИСЯ ВІД ОСТАННЬОГО. ДО ВИЗНАЧЕНОГО МОМЕНТУ. ДО ТОГО МОМЕНТУ, КОЛИ ПОТРІБНО ЗАСТОСУВАТИ В ДІЇ СВІЙ ІНСТРУМЕНТ, А НЕ НОСИТИ ЙОГО ЯК ПРИКРАСУ. ОСЬ ТУТ І СТАЄ УСЕ НА СВОЇ МІСЦЯ. ОСЬ ТУТ ВІДРАЗУ СТАЄ ВИДНО, ХТО ДІЙСНИЙ ПРОФЕСІОНАЛ. І НІКОГО НЕ МОЖНА ОБДУРИТИ ГОЛОСНИМИ РОЗМОВАМИ Й УЧЕНИМИ МІРКУВАННЯМИ. НЕ ОБМАНЮЙТЕ САМІ СЕБЕ. НЕ БУДУЙТЕ ІЛЮЗІЙ І ПОВІТРЯНИХ ЗАМКІВ. ДИВІТЬСЯ ПРАВДІ В ОЧІ, ТОМУ ЩО ПОМИЛКИ І НЕПРОФЕСІОНАЛІЗМ ЗАВЖДИ ОКУПАЛИСЯ ДУЖЕ ДОРОГОЮ ЦІНОЮ, САМОЮ ДОРОГОЮ ЦІНОЮ, ЩО МОЖЕ БУТИ – ЖИТТЯМ ЛЮДЕЙ».( 5ХВ )**

**НАПРИКІНЦІ, КОЖНИЙ УЧАСНИК ЗАНЯТЬ ОТРИМУЄ ВІД ВЕДУЧОГО ПАМ'ЯТКУ З ПРАКТИЧНИМИ РЕКОМЕНДАЦІЯМИ ФАХІВЦЮ СНАЙПЕРСЬКОЇ ГРУПИ СПЕЦІАЛЬНОГО ПІДРОЗДІЛУ МВС УКРАЇНИ (ДИВ. ДОДАТОК 3).**





## ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ<sup>9</sup>

### А. ПЛЮСИ Й МІНУСИ СНАЙПЕРСЬКОЇ ГВИНТІВКИ ДРАГУНОВА

В останні роки про СГД написані гори статей. У них її найчастіше називають незручною, неточною, малоефективною на далеких дистанціях і так далі. Власне, сперечатися й не доводиться: так, розсіювання в СГД дійсно великувате; так, гвинтівку не можна підігнати під себе; так, кратність прицілу мала... Але, хочемо ми того чи ні, а СГД поки залишається основною й самою масовою «снайперкою» на Україні й країнах ближнього зарубіжжя, тому воювати доводиться найчастіше саме з нею або з однією з її модифікацій.

Спробуємо реально оцінити всі плюси й мінуси СГД.

#### **Мінуси:**

Так, на жаль, це, м'яко кажучи, не найкраща снайперська зброя з існуючих сьогодні. Чому?

1. У СГД низька купчастість. Відповідно до технічних умов, купчастість цієї гвинтівки вважається нормальною, якщо група із чотирьох пострілів укладається в 8 сантиметрів на 100 метрів (це приблизно 3,5 кутові хвилини, тоді як західні гвинтівки повинні забезпечувати купчастість не більше 1 кутової хвилини).

Однак критики забувають, що пристрілювання СГД (згідно «Настанови по стрілецькій справі») провадиться звичайними патронами, а не снайперськими.

---

<sup>9</sup> В основу розробки практичних рекомендацій покладені наступні роботи: [48; 86; 114; 153; 154; 166; 174; 175; 183; 184; 187; 188; 229]

Між іншим, варто врахувати й ту обставину, що купчастість і точність кращих західних гвинтівок оцінюють все-таки при стрільбі елітними боеприпасами, а не валовими кулеметними патронами.

2. У СГД тонкий ствол, що піддається перегріванню при інтенсивній стрільбі й деформації при випадкових ударах. Це дійсно так. Гвинтівки цільового типу, що мають важкий матчевий ствол, мають набагато більшу точність, в основному за рахунок конструкції стволу. Але не станемо забувати про те, скільки важить така зброя. Одна із самих «крутих» сучасних снайперських систем, англійська Arctic Warfare (AW) фірми Accuracy International, важить у бойовому положенні 6,5 кг. Звичайно, вага зброї позитивно впливає на точність стрільби, але спробуйте поповзати із таким вантажем по нейтральній смузі або побігайте з ним по місту в складі штурмової групи.

Проте, ствол СГД бажано обважнювати, але так, щоб це збільшило вагу зброї не більше ніж на 0,5 - 0,7 кг, як це вже було зроблено на СГД-С, самій вдалій модифікації «есгедешки» (див. табл. Ж.1).

3. СГД, являючись автоматичною зброєю, має меншу точність, чим гвинтівка з ручним перезарядженням. Це теж вірно, але для стрільців середньої кваліфікації, які сьогодні найчастіше працюють у якості снайперів спеціальних підрозділів МВС України, така втрата точності не має істотного значення: далі 200 метрів прицільний вогонь, як правило, не ведеться.

4. Ударно-спусковий механізм СГД не передбачає регулювання спуска; також не регулюється приклад по довжині й затильник по висоті.

Звичайно, набагато зручніше й комфортніше стріляти зі зброї, підігнаної «під себе». Але чи потрібні подібні вишукування фахівцю снайперської групи спеціального підрозділу МВС України?

5. У СГД немає сошок, що створює ряд проблем при веденні вогню лежачи. У порівнянні з іншими труднощами - це дурниця. Візьміть старий носок і набийте його сухим піском - от й упор під гвинтівку. Або зріжте три ціпки

довжиною 20 - 25 см й у палець товщиною, зв'яжіть посередині й розсуньте під кутом 45 градусів – от вам і бойова тринога.

Таблиця Ж.1

Порівняльні тактико-технічні характеристики СГД і СГДС

ТТХ	СГД	СГДС
Калібр, мм	7,62	7,62
Застосовуваний патрон	7,62×53	7,62×53
Бойова скорострільність, постр./хв.	30	30
Дальність, до якої зберігається забійна дія кулі, м	3800	3800
Початкова швидкість кулі, м/с	830	810
Прицільна дальність стрільби, м:		
з відкритим прицілом	1200	1200
з оптичним прицілом	1300	1300
Довжина стволу, мм	620	565
Гарантована живучість стволу, постр.	10000	10000
Місткість магазину, патронів	10	10
Число нарізів	4	4
Довжина гвинтівки з багнетом-ножем, мм	1370	-

Габарити гвинтівки без багнета-ножа, мм:		
довжина з відкинутим прикладом	1220	1135
довжина зі складеним прикладом	-	875
висота	230	175
ширина	88	88
Маса гвинтівки без багнета-ножа з оптичним прицілом, непорядженим магазином і щокою, кг	4,30	4,68
Тип основного прицілу	оптичний, ПСО-1М	
Збільшення оптичного прицілу, крат	4	4

*Плюси:*

1. СГД має високу надійність і невибагливість. Боєприпаси - будь-які, типи патрона 7,62x54R. Надійність близько 100%, можна навіть не чистити - правда, при такому відношенні буде падати точність стрільби.
2. СГД використовує один із самих потужних армійських гвинтівкових патронів. У принципі, потужність для снайперської гвинтівки не так важлива, як точність. Але тому що «есгедешка» у ряді випадків застосовується як зброя підтримки (через брак іншого), отже, потужні боєприпаси виявляються помітною перевагою. Наприклад, на відстані 150 м звичайна куля ЛПС наскрізь прострілює чавунну кришку каналізаційного люка!
3. СГД з успіхом використовує - незважаючи на автоматичний принцип роботи - всі види гвинтівкових патронів 7,62x54R. Природно, найкраще стріляти снайперськими патронами або цільовими, але й патрон з кулею «Д» (зразка

1930 р.) теж непоганий.

4. Гарна збалансованість, прикладистість СГД. Сперечатися не стане ніхто: працювати із цією гвинтівкою приємно, вона зручно сидить у плечі й не дуже давить на руки. Єдиний неприємний момент: вузький приклад разом з потужним патроном створюють відчутний поштовх у плече. Однак більшість гвинтівок останніх років випуску комплектуються знімними гумовими затильниками від ГП-25, що практично забирають неприємні відчуття.

Порада: для утримання користуйтеся гвинтівковим ременем, перехльостуючи його через плече й закидаючи за магазин (так менше утомлюються руки); якщо доводиться багато стріляти - щільніше встромляйте приклад у плече, тоді з ранку не будуть боліти набиті плечові м'язи.

### **Оптика:**

Про недоліки ПСО-1 говорять багато. Кратність мала, корпус занадто світлий (демаскує), маховички блищать, сітка прицілу перевантажена безліччю елементів, немає можливості регулювання під око стрільця й так далі.

Але! Цей приціл, як і сама СГД, витримав випробування часом і декількома війнами, довівши свою надійність і невибагливість в експлуатації (до речі, майте на увазі, що іншого штатного прицілу все одне немає).

Говорять, непоганий приціл для СГД - ПСП-1 (виробництво Республіки Беларусь, Мінськ). При збереженні основних, добре знайомих елементів - висувна бленда, гумовий наочник, підсвічування мережі прицілу - ПСП-1 мають змінну кратність й автоматичну установку кутів прицілювання одночасно з визначенням дальності до цілі.

Можливо, такі нововведення трохи полегшують роботу снайпера, але одночасно вони ускладнюють конструкцію прицілу, а виходить, роблять його менш надійним. Крім того, вага ПСП-1 (1250 г проти 850 г у ПСО) обтяжують гвинтівку.

У принципі, шляхом нескладних слюсарних робіт на СГД можна встановити який-небудь із численних комерційних прицілів. Однак крихкість цих приладів, їхні значні габарити й вага, а також труднощі при введенні вертикальних виправлень (шкала верхнього - дистанційного - маховичка найчастіше не відповідає балістиці 7,62-мм гвинтівкового патрона) ставлять під сумнів практичне використання подібної оптики.

Сучасний снайперський приціл повинен мати змінну кратність, герметичний обгумований корпус, можливість регулювання під зір стрільця, кронштейн повинен дозволяти регулювати установку на зброї тощо. Але...

### *Резюме:*

На підставі всього викладеного робимо висновок: гвинтівка Драгунова може успішно застосовуватися в якості снайперської навіть у сучасних умовах «ускладненої експлуатації».

Реальні дистанції для снайперської роботи (упевнена поразка цілі з першого пострілу): до 300 м - у голову, до 500 м - у грудну мішень.

СГД по ряду показників програє західним гвинтівкам. Але вона дешевше, простіше, надійніше багатьох з них.

Загалом, корисну пораду починаючому «користувачеві» СГД: уважно вивчи «Настанову по стрілецькій справі», докладно розпитай більш досвідчених колег і постарайся максимально використати переваги цієї заслуженої гвинтівки, по можливості не зауважуючи на недоліки.

## **Б. Зброя й прикладна балістика**

Пам'ятай, що твоя гвинтівка завжди повинна бути пристріляна - ти не повинен сумніватися в точності своєї зброї. Регулярно перевіряй пристрілювання своєї зброї на основних дистанціях ефективного вогню, навіть якщо із гвинтівки



ніхто не стріляє: буває, що наведення збивається й у процесі зберігання зброї. Пристрілюй гвинтівку тільки тим типом патронів, яким будеш користуватися й далі: різні типи куль мають різну балістику, а виходить, і різні траєкторії польоту.

Постарайся вивчити напам'ять таблицю середніх перевищень траєкторій над лінією прицілювання. У бойовій обстановці завжди використовуй її, особливо при перенесенні вогню з однієї цілі на іншу й при стрільбі без перестановки дистанційного маховичка (методом "прямого пострілу").

Перед виходом на операцію в обов'язковому порядку насухо протри ствол і патронник. Якщо в стволі виявляться масло або волога, то при пострілі кулі підуть вище, а дим та яскравий спалах будуть демаскувати позицію. До речі, при сильному дощі й у туман кулі також ідуть вище, тому перенеси точку прицілювання вниз.

При роботі по особливо важливим цілям пам'ятай, що оптимальний режим снайперського вогню - один постріл у дві хвилини, тому що ствол не повинен нагріватися більше 45 градусів. Якщо в ході проведення спеціальної операції доводиться вести інтенсивний вогонь, врахуй, що при розігріванні ствола кулі підуть нижче.

Якщо ти використовуєш гвинтівку із ковзним затвором, то при розрядженні не посилай затвор назад занадто сильно: це розхитує його й швидко зношує личинку. У випадку коли після пострілу немає необхідності в продовженні стрільби, залиш затвор відкритим - це не дасть порохом газам "потіти" у стовбурі й дозволить стволу швидше остудитися.

Щоб ствол гвинтівки не бликував на сонці й менше нагрівався в жару, обмотай його кошлатою камуфляжною стрічкою, шматком маскувальної сітки або звичайною матер'яною ізоленотою. Крім іншого, це охоронить ствол від випадкових ударів.

Регулярно перевіряй міцність кріплення оптичного прицілу: чи немає бічної хитавиці, чи не обертаються занадто вільно маховички. Якість припасування прицільного механізму й кріплення барабанчиків перевіряється так: наведи

центральный косинець (вістря пенька) на який-небудь орієнтир і по черзі натискай на барабанчики, стежачи при цьому за сіткою прицілу. Якщо косинець при натисканні на барабанчики зміщується, виходить, прицільний механізм має більші зазори й неминучий зсув прицільної сітки при кожному пострілі.

Окремі приціли мають деякий вільний хід гвинтів. Для визначення його міцно закріпи кронштейн прицілу (наприклад, у лещатах), наведи центральний косинець на яку-небудь точку й поверни маховичок на кілька розподілів убік і назад. Вільний хід гвинтів виявить себе тим, що косинець не буде збігатися з первісним положенням, не доходячи до нього. Для того щоб компенсувати цей недолік, потрібно всі повороти маховичків закінчувати в ту саму сторону, наприклад по годинній стрілці.

Тоді, якщо треба повернути маховичок проти годинної стрілки, поверни його на два-три ділення далі, а потім, повертаючись до потрібної риски, вже остаточно встановлюй приціл обертанням по годинній стрілці.

Якщо ти використовуєш "снайперський сурогат" і на зброї встановлюється "не рідний" оптичний приціл, варто пам'ятати, що ділення на його шкалі нанесені стосовно до величини кутів прицілювання для стрільби з тієї зброї, від якого цей приціл узятий.

Завжди намагайся знайти способи зробити поводження зі зброєю як можна більш зручним: наприклад можна навісити гумовий затильник від ГП-25, на цівку прикріпити складні сошки від РПГ-7. Звичайний гумовий джгут від еспандера, подвійною ковзною петлею накинутий на ствол, а кінцями прив'язаний до будь-якого вертикального предмета (стовбур дерева, стовп і т.д.) дозволить при довгому знаходженні в засідці не навантажувати руки вагою зброї.

Оберегай ствол гвинтівки від влучення в нього бруду, пилу й інших сторонніх речей. Якщо працювати доводиться в умовах підвищеної запиленості, надягни на стовбур звичайний презерватив; після першого пострілу він згорить, не заважаючи польоту кулі.

Завжди поведься зі зброєю як з дуже дорогим тобі предметом, регулярно чисти її й намагайся нікому не давати стріляти із твоєї зброї. Знай і почувай всі можливості своєї гвинтівки, чітко усвідомлюючи той факт, що в деяких випадках вона є як би продовженням тебе самого.

При швидкісній стрільбі на невеликих дистанціях (до 300 метрів) використай прямий постріл, тобто той, при якому траєкторія кулі не піднімається вище висоти цілі. Зокрема, в умовах міста дальність вогню, як правило, не перевищує 200 - 250 метрів. Тому, установивши приціл "2", можна не вносити коректувань по вертикалі: до 200 метрів висота траєкторії не перевищує 5 см, виходить, куля ляже в ціль; на відстанях від 200 до 250 метрів точку прицілювання варто взяти вище на 10-11 см.

### В. Спостереження

Навчися спостерігати інтенсивно й систематично, беручи щораз невеликі сектори для вивчення. Не слід безцільно блукати поглядом по всій зоні спостереження - це типова помилка.

Дивися на все, що відбувається, з підозрою. Подумки перенесися на позицію злочинця й подумай про те, що він міг би зробити в подібних умовах.

Обстежуючи місцевість у заданому секторі, діли її на ділянки, рівні полю зору оптичного прицілу, бінокля або перископа. Працювати потрібно повільно й ретельно, перекриваючи поля зору.

Якщо при спостереженні виникла підозра щодо якого-небудь предмета, оглянь все довкола нього, тому що сама гостра частина зору лежить не в центрі, а по краях поля зору ока. Це особливо сильно позначається при спостереженні на світанку й у сутінках. Повільний рух також легше виявити, якщо не дивитися на об'єкт прямо: дивися вище, нижче або ледве убік від об'єкта, тоді використовується сама гостра частина зору ока.

Якщо ти спостерігаєш через оптичний приціл в умовах погіршення видимості (ранні сутінки, мла і т.д.), **користуйся світлофільтром** - він входить у комплект СГД; жовтогаряче скло значно підвищує гостроту зору й сприяє більш чіткому сприйняттю сітківкою ока границь контурів предмета.

#### *Вправи для очей*

Щоб при великих навантаженнях зберегти гарний зір, очам потрібна підтримка. Пропонуємо кілька простих вправ для профілактики стомлення зору.

1. **Міцно замруж очі** на 3 - 5 секунд, а потім потримай їх відкритими 3-5 секунд; повтори цю вправу 8-10 разів (це зміцнює м'язи вік і поліпшує кровообіг очей).

2. **Помасажуй закриті очі круговими рухами** пальців протягом хвилини (це розслаблює м'язи очей і поліпшує їхній кровообіг).

3. **Витягни руку вперед і дивися на пучку**, потім повільно наближай палець, не зводячи з його погляду, поки він не почне двоїтися; повтори 6-8 разів (це зміцнює косі м'язи очей і полегшує зорову роботу).

Після сильного навантаження на очі можна застосовувати примочки зі слабкої заварки чаю або відвару шавлії: змочені теплі тампони накладаються на очі й тримаються, поки не охолонуть. Це допомагає також при опіках сітківки ока (наприклад, отриманих у високогір'ї).

#### ***Г. Маскування***

Запам'ятай, що не існує універсального камуфляжу, придатного для маскування в різних умовах. Потрібно постійно винаходити нові маскувальні засоби залежно від поставленого завдання й умов його виконання. Тепер поговоримо про головні правила маскування.

Насамперед, будь-яким заходам повинна передувати ретельна розвідка місцевості й оцінка її в маскувальному відношенні. Вибравши маскувальне спорядження, ретельно його підгони, не упускаючи самих дрібних деталей, попроси товариша перевірити, чи немає яких-небудь демаскуючих плям. Займаючи позицію біля якого-небудь місцевого предмета, потрібно використати його як укриття тільки збоку, але в жодному разі не зверху.

Не слід вибирати місця для вогневої позиції біля помітних орієнтирів - вони будуть оглядатися злочинцями в першу чергу. У кожному разі позицію треба займати так, щоб позаду був фон, що маскує. Можна користуватися тінню від місцевих предметів, але не забувай, що протягом дня тінь міняє своє положення. Використай для маскування рослинність (траву, гілки й т.д.), але враховуй, що вона зберігає свої природні кольори тільки 2-3 дня, потім листи пожухнуть і будуть видавати позицію.

**Для фарбування обличчя й рук** можна користуватися соком трав, змішаним з "молочком" рослин типу молочаю: все це розминається у виїмці приклада СГД і потім наноситься на шкіру. Однак потрібно бути акуратним у виборі трав, щоб не попалися отрутні рослини, які можуть викликати сверблячку й навіть опік. У жодному разі не забувай, що при виході на позицію всі сліди повинні ретельно знищуватися. По можливості вживай заходів до усунення демаскуючої дії пострілів. Для цього вибирай позицію за рідким чагарником або застроми в трьох-чотирьох метрах від себе кілька гілок: при пострілі дим залишиться за ними, і спалах буде не так видний.

**При стрільбі з будинку** позиція повинна перебувати в глибині приміщення - у цьому випадку спалах маскується, і звук пострілу майже не виходить назовні.

Перебуваючи на позиції взимку, пам'ятай, що пар від подиху демаскує твоє розташування, тому дихай тільки через шарф або маску. Окропи сніг перед "лежанням" водою із фляжки - тоді він не зметнеться при пострілі.

**Пересуваючись по місцевості**, максимально використай рослинність і всякий рід укриття. Виходячи на вогневу позицію, не займай її відразу, підповзи, зупинися неподалік і ретельно оглядйся по сторонах – чи немає засідки. Завжди тримайся в низинах, ніколи не виходи на відкриті місця, особливо на лінію обрію. По можливості обходи всі ділянки, де тебе можуть помітити.

**В "лежанні" рухи потрібно зводити до мінімуму**, особливо небезпечні різкі - рукою або ногою. У деяких випадках, зберігаючи повну нерухомість, можна бути незримим, перебуваючи майже на самому виді в злочинців.

Навчися ходити так, щоб зусилля йшло від стегна, а не від коліна - спочатку на землю треба ставити кінці пальців і передню частину ступні. Звичайно шум робить п'ятка, особливо там, де є камені, гілля й т.д.

Пам'ятай, що в сиру погоду й у легкий туман постріл особливо сильно видає позицію снайпера.

#### **Д. СПОРЯДЖЕННЯ ДЛЯ ВИЖИВАННЯ**

У випадку дій протягом тривалого часу вдалині від основних сил, снайперові необхідний так званий «носимий недоторканий аварійний запас» (НАЗ) і набір для виживання.

У набір для виживання можуть входити: сірники, бажано вітрозахисні, у герметичному впакуванні; свіча-плошка або звичайна свіча (попередньо їй краще додати прямокутну форму); кресало (оброблений кремій із кресалом з ножівкового полотна); збільшувальне скло для розпалення багаття від сонячних променів; голки й нитки (одна голка повинна мати велике вушко для затягання сухожилля або суворої нитки); рибальські гачки й волосінь; набір гачків (3-5 шт.), свинцевих грузил й якнайбільше ліски (не менш 3 м); компас; сільце (шевська нитка довжиною 60-90 мм); гнучке ножівкове полотно («пила-коммандос»); аптечка (болезаспокійливі, шлункові таблетки, антибіотики, пантоцид,

марганцівка, лейкопластир звичайний і бактерицидний, два-три презерватива як ємкості для води, оскільки кожний уміщає до літра).

Носимий аварійний запас необхідно розмістити в міцній сумці (наприклад, у сумці для магазинів), бажано водонепроникній, з гарною застібкою. От один з його варіантів: казанок (алюмінієва ємкість для готування їжі; уклади в неї весь комплект аварійного спорядження), паливо (сухе пальне в упаковці-спиртівці, що розкривається й утворює регульоване вогнище); міні-ліхтар (батареї зберігай усередині його корпусу, змінивши при цьому полярність, щоб вони не сіли при випадковому включенні); набір для чаю (заварка, цукор, згущене молоко в тюбику); продукти (сіль, шоколад, збезводнене м'ясо, якщо його ні, то маленькі банки тушенки, паштету й т.п.); ковдра для виживання (теплоізолююча плівка з легкого водонепроникного матеріалу, що зберігає тепло й захищає від вологи).

Зимове екіпірування має особливе значення. Крім білого маскостюма бажано мати водонепроникні куртку й штани з матеріалу типу GORETEX, костюм (куртка, штани) з поліартеку, вовняну білизну, вовняні або хутряні носки, чохли для пальців ніг, що утеплюють, вовняні рукавиці й шапочку, комплект запасної білизни.

Перед заняттям позиції, якщо ти спітнів, необхідно охолонути й по можливості надягти суху білизну. У сирій білизні, при майже повній нерухомості, ти швидко змерзнеш.

У зв'язку з тим, що необхідно буде тривалий час перебувати на позиціях, треба заздалегідь продумати, як будеш відправляти природні потреби. Рекомендуємо для цього комплект дорослих памперсів.

### **Є. Загальні рекомендації**

- ✓ перевір свою зброю, спорядження й екіпірування перед виїздом на місце проведення спецоперації;

- ✓ розташуй предмети озброєння й екіпірування так, щоб їх можна було легко й швидко дістати;
- ✓ подбай про маскування й перевір, чи немає сторонніх звуків при носінні зброї й спорядження;
- ✓ попрактикуйся швидко заряджати й перезаряджати зброю;
- ✓ навчися перезаряджати свою зброю в темряві;
- ✓ постійно тренуйся не тільки в стрільбі зі снайперської гвинтівки, але й з додаткової зброї (пістолет, автомат);
- ✓ настроюючись на виконання бойового завдання, постарайся "виключити свідомість", викинь з голови всі думки, турботи й переживання, що не відносяться до справи;
- ✓ завжди піклуйся про підтримання себе в гарній фізичній формі;
- ✓ на інструктажі запам'ятай і запиши всю істотну інформацію про обстановку в районі виконання завдання;
- ✓ заздалегідь обговори з напарником можливі варіанти ваших дій при виконанні завдання й надалі дотримуйся цих планів;
- ✓ остерігайся недооцінки злочинця, подумки став себе на його місце, і дивися на свої дії його очима;
- ✓ при пересуванні уважно оцінюй, чи варто наближатися до якого-небудь місця або підозрілого предмета;
- ✓ завжди дотримуйся здорового глузду у своїх діях;
- ✓ у всякій ситуації май план дій, але при цьому уникай шаблонних і передбачуваних прийомів;
- ✓ при виникненні погрози негайно реагуй, а не застигай на місці;
- ✓ ураховуй, що все, що ти бачиш і чуєш, спотворюється під впливом бойового стресу;
- ✓ при діях у складі снайперської групи постійно підтримуй зв'язок з товаришем; навчися безшумно спілкуватися за допомогою умовних знаків і жестів;



- ✓ постійно пам`ятай про безпеку, не забувай про "шосте почуття" й уважно прислухайся до своїх відчуттів;
- ✓ готуйся до виконання максимально складної операції, але виконувати її намагайся максимально просто;
- ✓ постійно придумуй усілякі способи відволікання й обману злочинців, але ніколи не повторюй двічі той самий прийом;
- ✓ постійно накопичуй досвід, спілкуйся з більш досвідченими снайперами, заведи собі "стрілецьку книжку" і внось туди дані про результати пристрілювань і стрільб, підсумки снайперських операцій, тактичні прийоми, способи маскування й т.д.

**ПОЛІЦЕЙСЬКІ СНАЙПЕРИ ПРОТИ БОЮ В НАТОВПІ<sup>10</sup>***(відтворення події)*

У світовій практиці поліції і спецслужб трапляється один неприємний момент, - бій в натовпі. Полягає він у тому, що при проведенні масових заходів - мітингів, демонстрацій і т. д., - коли пристрасті розжарюються, провокується бійка. Для її припинення, зрозуміло, використовується найближчий поліцейський наряд. На його прибуття вже чекають, і на поліцейських накладаються переважаючими силами. На виручку побитим колегам висувається численніший загін поліцейських, який вимушений пробиватися через спеціально створюваний щільний натовп, причому агенти опозиції спеціально створюють конфліктні ситуації, доводячи поліцейських до озвіріння. У хід починають йти палиці. Обстановка розжарюється. Починається поголовна бійка. Озвірілі поліцейські б'ють палицями й правого, і винуватого. У ряди поліцейських закидається петарда. Створюється гуркіт. Під цей гуркіт снайпер опозиції з горища або іншого зручного для стрільби місця підстрілює будь-яку непричетну до подій роззяву, що опинилася поблизу побоїща. Натовп звіріє. Снайпер не обов'язково вистрілить в обивателя. Снайпер може застрелити оратора на мітингу, якого "підставить" опозиція. Снайпер може підстрілити яку-небудь високопоставлену або впливову особу, присутню на масовому заході (яку теж підставить опозиція).

Хтось кидає гранату. Починається хаос. У всіх жертвах опозиція звинувачує власті. Кривавий конфлікт - кращий засіб, щоб зрушити з місця політичну інертність населення. Головне, щоб ця «крига скреснула» (всім знайома фраза), а далі політичні події розганятимуться божевільною енергією мас, які завжди і при будь-якому політичному режимі будуть чимось незадоволені. Потім, зрозуміло, все повернеться, як і було, але вже при нових політиках.

---

<sup>10</sup> Наводиться за: Потапов А.А. Искусство снайпера. – М.: Фаир-Пресс, 2003. – 544 с.

Такі події час від часу відбуваються в різних точках земної кулі.

Поліцейських примушують відповідати за наявність безневинних жертв. Уряд, не бажаючи скандалу, боязко звалює все, що відбулося на поліцію, пояснюючи те, що трапилося некомпетентністю і безграмотними діями вартових правопорядку. Для уряду це настільки зручно, що стало черговою реакцією практично у всіх країнах і при всіх політичних режимах.

І тому, у країнах з розвинутою демократією (а демократія дуже потребує поліцейської палиці), поліція навчилася припиняти політичні провокації в зародку. І робить це дуже швидко, непохитно і жорстко.

Поліцейські заходи проти боїв у натовпі - це суцільний нестандарт, своєрідна гра в шахи, у якій поліція повинна зіграти краще супротивника.

Один з варіантів розвитку таких подій, відбувся не так давно в європейському місті Б. Події розвивалися за накатаним сценарієм. За день до маніфестації поліцейський чин давав наступний інструктаж підлеглим прямо на місці передбачуваних подій: "Бійку зав'яжуть ось тут, біля трибуни, де товпитимуться виступаючі. Поставте тут людей поміцніше. Від цього місця он до того під'їзду житлового будинку в натовп непомітно упровадьте більше наших людей у штатському. Хай вони розмістяться "смужкою" і при необхідності створять своєрідний "коридор" для силової евакуації призвідників бійки. Із зворотної сторони під'їзду, у дворі, у чорного ходу, поставте поліцейський фургон. Посилений наряд з пожежними машинами може висуватися тільки з тієї вулиці. Тому стріляти по ним, а також по трибуні вигідніше з горищних вікон ось цього будинку, який знаходиться в створі із цією можливою ціллю, у створі між іншими будинками й досить далеко за лінією оточення. (Дістає бінокль і дає подивитися підлеглим.) Основна маса людей завжди стоїть ось тут (показує місце), і тому гранату кидатимуть саме сюди. І, швидше за все, її кидатимуть із-за цього стовпа -

тут її можна непомітно дістати і кинути правою рукою, особливо не привертаючи уваги (показує стовп, що знаходиться "за спинами натовпу"). Стріляти з пістолета по натовпу будуть, швидше за все, звідси, з цього провулка - звідси зручно стріляти з розворотом уліво, і укриття зліва від стрільця. Бійку біля трибуни затіють здоровані, а з гранатою і іншою зброєю будуть маленькі, непоказні і мерзотного вигляду люди. Це можуть бути й жінки. Снайперську гвинтівку повинні принести на позицію вже сьогодні увечері й там замаскувати. Стріляти будуть з глибини горища, спалахи видно не буде і гуркіт пострілу приглушиться. Біля позиції снайпера бунтівники виставлять оперативне прикриття. Зараз їх чіпати не будемо, а візьмемо тоді, коли снайпер вийде на рубіж.

Вихід на дві великі вулиці залишаємо вільним - у разі сум'яття натовпу потрібно кудись розсіятися.

Оскільки снайпера знешкоджуватимемо, а бунтівникам поставлене завдання треба буде виконувати, вони стануть судорожно шукати позицію на ходу й, швидше за все, стріляти будуть з дахів цих будинків (показує яких). Поставте людей у всі місця, звідки тільки можна буде стріляти, хай сидять на цих позиціях приховано й не висовуються. Завдання нашим снайперам - будь-який індивід, що з'явився зі зброєю на даху, у горищному вікні, стінному отворі, є ціль і повинен бути знищений самостійним вогнем без наказу. Наші снайпери визначають і займають позиції самостійно".

Наступного дня біля будинку, вказаного шефом, тиняються молоді і міцні хлопці. Це і є оперативне прикриття снайпера опозиції. На площі збирається народ. Шаліють оратори. Натовп розжарюється. Біля трибуни відбувається щось незрозуміле. Люди в штатському бігом тягнуть через натовп молодчиків, закутих у наручники і з кляпами в роті. Інші люди в штатському створюють перед ними "вакуум", вправно й увічливо відтісняючи в бік нічого ще не розуміючих маніфестантів. Хлопців із заткнутими ротами утягують в під'їзд житлового будинку, який відразу ж закривається. Ніхто нічого не може зрозуміти. Зі зворотної сторони під'їзду, у чорного ходу, молодих людей садять в поліцейський фургон, який тут же від'їжджає.

Молодий чоловік мовчки проходить мимо хлопців, що прикривали снайперську позицію. Піднімається вгору. Дістає з тайника загорнену в брезент гвинтівку "Застава" з оптичним прицілом. Займає позицію біля горищного вікна. У цей час унизу, люди в штатському, вже кладуть обличчям на асфальт хлопців з тієї групи, яка прикриває снайпера. На горищі снайпер чує позаду себе незрозумілий легкий шум. Він обертається і біля свого обличчя бачить вискалену собачу пащу. З темного кута команда собаці: "Стерегти!" Команда снайперу: "Обличчям на підлогу! Не рухатися!"

На площі, біля стовпа, позначеного шефом, люди в штатському надягають наручники на непоказного вигляду мужичка. Гранат у нього не було, але під плащем виявляють дві пляшки з бензином.

У провулку, про який згадував начальник, волочать в машину потасканого вигляду дівчину з коричневими розводами під очима. Вона явно під наркотиком. Під курткою в неї знаходять італійську "Беретту" з повним магазином.

Поліцейські снайпери помічають на даху одного з будинків людину з довгим предметом, загорненим у щось світле. Йому дають піднятися на коник даху і розчохлитися. В оптичні приціли видно, що це знову-таки гвинтівка "Застава". Людина, пригинаючись, шукає місце для стрільби. Три поліцейських постріли з різних сторін. Людина падає. Лежить нерухомо. Це єдиний труп у сьогоднішній маніфестації. Але він далеко від натовпу, і його не видно.

На площі нічого нового не відбувається. Оратори говорять про одне й те ж. Натовпу стає нудно. Увага перемикається на пивні бочки і лоточників, торгуючих їжею. Лоточників стає все більше. Натовп починає їсти і помалу розсмоктується по різних напрямках. Політична демонстрація зусиллями поліцейських перетворилася на звичайне народне гуляння. Невелика ініціативна купка бунтівників, що залишилася на площі, небезпеки вже не представляє...

## Додаток К

Таблиця К.1

### Хімічний склад і живильна цінність деяких харчових продуктів (на 100 г)

Найменування продуктів	Їстівна частина, в %	Хімічний склад засвоюваної частини харчових продуктів, не звільнених від відходів, м			Калорійність нетто	Зміст вітамінів і мінеральних солей продуктах, не звільнених від відходів, мг			
		білки	жири	вуглеводи		С	В <sub>1</sub>	кальцій	фосфор
Хліб житній	100,0	5,0	1,0	42,5	204	-	0,15	29	200
Хліб пшеничний	100,0	6,7	0,7	50,3	240	-	-	20	98
Тістечко бісквітне	100,0	5,7	10,9	51,4	335	-	-	-	-
Печиво	100,0	10,8	8,5	66,4	395	-	-	29	98
Крупа гречана	99,0	7,2	1,7	70,5	334	-	0,50	55	291
Крупа вівсяна	98,5	10,8	6,0	61,1	351	-	0,60	74	322
Рис	98,5	6,3	0,9	71,1	326	-	-	29	102
Горох	98,0	19,3	2,2	49,8	304	3,9	0,70	63	369
Баранина	77,0	10,6	12,3	-	158	-	0,13	7	136
Яловичина	79,0	12,0	7,8	-	122	-	0,08	8	153
Яловичина жирна	88,4	10,8	31,0	-	333	-	0,80	7	138
Кури	52,0	8,9	6,4	-	96	-	0,08	6	99
Ковбаса копчена	97,5	17,7	38,1	-	427	-	-	65	178
Ковбаса окрема	98,6	10,4	13,9	1,1	176	-	-	7	137
Печінка яловича	93,0	13,7	2,7	-	81	-	0,37	5	316

Нирки яловичі	98,0	9,8	1,6	-	55	-	0,37	8	204
Судак свіжий	51,0	8,2	0,4	-	37	-	0,02	11	111
Тріска	78,0	11,6	0,3	-	50	-	0,04	44	173

**Продовження таблиці К.1**

Оселедець солоний	49,0	7,9	2,8	-	58	-	-	58	88
Ікра кетова зерниста	100,0	26,7	13,0	-	230	-	-	90	490
Ікра осетрова зерниста	100,0	22,6	14,8	-	230	-	-	-	-
Судак у томатному соусі	100,0	11,8	5,8	3,5	109	-	0,02	507	246
Шпроти в маслі	100,0	14,7	30,4	0,4	345	-	-	297	348
Шпик свинячий	96,0	1,6	82,1	-	770	-	-	-	-
Масло вершкове	100,0	0,4	78,5	0,5	734	-	-	-	-
Масло соняшникове	100,0	-	93,8	-	872	-	-	-	-
Масло коров'яче свіже й ацидофільне	100,0	2,8	3,5	4,5	62	-	-	120	95
Вершки 20-% жирності	100,0	2,4	18,8	3,6	199	1,0	0,03	86	86
Сметана	100,0	2,1	28,2	3,1	284	-	0,05	86	68
Кефір	100,0	2,8	3,0	4,5	62	-	-	120	95
Сир нежирний	100,0	13,6	-	3,5	75	-	-	164	151

Сир голландський	92,0	20,9	23,6	2,0	313	-	0,19	699	390
Морожене вершкове	100,0	3,4	9,4	18,5	177	-	-	137	82

**Продовження таблиці К.1**

Яйце куряче	86,0	9,0	9,7	0,3	127	-	0,14	43	184
Картопля	75,0	1,3	-	15,1	67	7,5	0,07	8	38
Капуста білокачанна	80,0	1,2	-	4,1	22	24,0	0,05	38	25
Капуста квашена	70,0	0,7	-	3,2	16	20,0	-	36	24
Морква	80,0	1,0	-	6,1	29	4,0	0,05	34	31
Гриби білі сушені	100,0	30,4	3,8	22,5	252	-	-	184	606
Яблука	88,0	0,2	--	10,1	42	6,2	0,03	16	11
Виноград	90,0	0,3	-	15,0	62	2,7	0,05	15	20
Апельсин	75,0	0,6	-	6,0	27	30,0	0,06	25	17
Лимони	50,0	0,3	-	4,6	20	20,0	0,02	20	11
Земляника садова	85,0	1,3	-	7,7	36	51,0	0,02	19	19
Смородина чорна	98,0	0,7	-	9,6	43	294,0	-	35	42
Агрис	95,0	0,6	-	10,7	46	47,5	0,04	31	27





Таблиця К.2

## Витрата енергії на 1 кг ваги в годину

Вид діяльності	Витрата енергії (ккал)
Сон	0,39
Спокійне лежання без сну	1,10
Сидіння в спокої	1,43
Читання в слух	1,50
Вільне стояння	1,50
Стійка "струнко"	1,63
Класні заняття	1,70
Вдягання й роздягання	1,69
Швидке друкування на машинці	2,00
Повільна ходьба	2,86
Ходьба по кімнаті 90 кроків у хвилину	3,24
Робота муляра	5,71
Пиляння дров	6,86
Перенесення вантажу 65 кг на плечі	6,52
Перенесення вантажу 96 кг на плечі	7,43
Біг швидкісний на 60 м	39,00
Біг швидкісний на 100 м	45,00
Біг 200 м/хв.	10,05
Біг 325 м/хв.	37,50
Біг 400 м/хв.	85,00
Біг 8 км/год.	8,13
Біг 9 км/год.	9,00
Біг 15 км/год.	11,25
Ходьба на лижах 7,2 км/год.	6,04
Ходьба на лижах 8 км/год.	8,57
Ходьба на лижах 9 км/год.	9,02
Ходьба на лижах 12 км/год.	12,00
Ходьба на лижах 15 км/год.	15,45
Біг на ковзанах 203 м/хв.	7,80
Біг на ковзанах 324 м/хв.	12,70
Плавання 20 м/хв.	4,25
Плавання 50 м/хв.	10,20
Плавання 60 м/хв.	21,00
Плавання 70 м/хв.	25,80
Метання	11,00
Ходьба 100 кроків в 1 хвилину	4,15
Ходьба по рівній дорозі 4,2 км/год.	3,14
Ходьба по рівній дорозі 6 км/год.	4,45

**Продовження таблиці К.2**

Ходьба по рівній дорозі 7 км/год.	5,58
Ходьба по рівній дорозі 8 км/год.	10,00
Ходьба по рівній сніжній дорозі 4 км/год.	4,08
Ходьба по рівній сніжній дорозі 60 км/год.	4,85
Ходьба в гору (підйом 15 <sup>0</sup> ) 2 км/год.	6,42
Ходьба в гору (підйом 15 <sup>0</sup> ) 7,2 км/год.	14,52
Бокс – бойова стійка	4,36
Бокс – робота з легкою грушею	7,75
Бокс – бій з тінню	10,52
Бокс – робота з мішком	12,84
Боротьба	12,00...16,00
Вправа зі скакалкою	7,20
Веслування, 50 м/хв.	2,58
Веслування, 80 м/хв.	5,22
Веслування, 100 м/хв.	9,72
Вільні гімнастичні вправи	4,14...14,2
Вправи на коні з ручками	6,18
Вис на кільцях	5,52
Верхова їзда (навчальна й манежна)	4,06
Їзда галопом	7,70
Їзда на велосипеді 3,5 км/год.	2,54
Їзда на велосипеді 8,5 км/год.	3,28
Їзда на велосипеді 10 км/год.	4,28
Їзда на велосипеді 15 км/год.	6,05
Їзда на велосипеді 20 км/год.	8,56
Їзда на велосипеді 10 км/год. при зустрічному вітрі	9,20
Їзда на автомашині	1,60
Подолання смуги перешкод	13,50...19,00
Фехтування на рапірах	9,30
Фехтування на шаблях	11,0

ДЕЯКІ ПІДХОДИ ЩОДО ВИЗНАЧЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ РЕЗЕРВІВ  
ОРГАНІЗМУ ФАХІВЦЯ СНАЙПЕРСЬКОЇ ГРУПИ СПЕЦІАЛЬНОГО  
ПІДРОЗДІЛУ МВС УКРАЇНИ

У процесі професійної діяльності організм фахівця снайперської групи може піддаватися дії виражених фізичних і психоемоційних навантажень. У ході учбово-бойової, і особливо бойової діяльності, навантаження можуть набувати екстремального характеру. Успішність адаптації організму до цих умов, її повнота і стійкість визначаються діапазоном пристосовних і компенсаторних можливостей, рівнем фізіологічних резервів організму.

Сучасний стан експериментальних досліджень, які ведуться в цьому напрямі, дозволяє дійти до висновку, що вчення про фізіологічні резерви організму складає одну з найважливіших основ прикладної психофізіології; воно дозволяє правильно оцінювати й вирішувати цілий ряд теоретичних і практичних завдань по збереженню здоров'я й підвищенню працездатності особового складу ризиконебезпечних професій при дії на них несприятливих чинників.

Наявність резервних можливостей дозволяє особовому складу спеціальних підрозділів МВС України в ряді випадків переносити без негативних наслідків і при збереженні високої працездатності дію таких величин екстремальних чинників, які значно перевищують прийняті гранично допустимі рівні. Тому визначення фізіологічних резервів, їх розширення і використання повинні входити в арсенал методичних прийомів оцінки стану здоров'я фахівців снайперських груп і є вельми актуальним завданням юридичної психології та психології діяльності в особливих умовах.

В даний час під фізіологічними резервами організму розуміється вироблена в процесі еволюції адаптаційна і компенсаторна здатність органу, системи і організму в цілому підсилювати у багато разів інтенсивність своєї діяльності в порівнянні зі станом щодо спокою (Бресткин М.П., 1968).

Для оцінки фізіологічних резервів організму особового складу спеціального підрозділу МВС України (у тому числі і фахівців снайперських груп) доцільно застосовувати функціональні проби зі значним фізичним навантаженням, які перш за все підсилюють діяльність органів дихання і кровообігу, що забезпечує організм киснем. Про рівень резервних можливостей людини необхідно судити в першу чергу за показниками функцій серцево-судинної й дихальної систем.

## **МЕТОДИКИ, ЩО ВЖИВАЮТЬСЯ ДЛЯ ОЦІНКИ РЕЗЕРВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ЛЮДИНИ**

### **1) Проба із затримкою дихання**

Проба із затримкою дихання використовується для висновку про кисневе забезпечення організму. Вона характеризує також загальний рівень тренуваності людини. Проводиться в двох варіантах: затримка дихання на вдиху (проба Штанге) і затримка дихання на видиху (проба Генча). Оцінюється за тривалістю часу затримки і по показнику реакції (ПР) частоти серцевих скорочень. Останній визначається величиною відношення частоти серцевих скорочень після закінчення проби до початкової частоти пульсу.

#### ***1.1. Проба із затримкою дихання на вдиху (проба Штанге).***

Необхідне обладнання: секундомір (носовий затиск).

Порядок проведення обстеження. Проба із затримкою дихання на вдиху проводиться таким чином. До проведення проби в обстежуваного двічі підраховується пульс за 30 сек. в положенні стоячи. Дихання затримується на повному вдиху, який обстежуваний робить після трьох дихань на 3/4 глибини повного вдиху. На ніс одягається затиск, або обстежуваний затискає ніс пальцями. Час затримки реєструється по секундоміру. негайно після відновлення дихання робиться підрахунок пульсу. Проба може бути проведена двічі з інтервалами в 3-5 хвилин між визначеннями.

Порядок обробки результатів обстеження. По тривалості затримки дихання проба оцінюється таким чином:

- ✓ менше 39 сек. - незадовільно;
- ✓ 40-49 сек. - задовільно;
- ✓ понад 50 сек. - добре.

ПР у здорових людей не повинен перевищувати 1.2. Вищі його значення свідчать про несприятливу реакцію серцево-судинної системи на недолік кисню.

### ***1.2. Проба із затримкою дихання на видиху (проба Генча).***

Необхідне обладнання: секундомір (носовий затиск).

Порядок проведення обстеження. Проба із затримкою дихання на видиху проводиться таким чином. До проведення проби у обстежуваного двічі підраховується пульс за 30 сек. в положенні стоячи. Дихання затримується на повному видиху, який обстежуваний робить після трьох дихань на 3/4 глибини повного вдиху. На ніс одягається затиск, або обстежуваний затискає ніс пальцями. Час затримки реєструється по секундоміру. Негайно після відновлення дихання робиться підрахунок пульсу. Проба може бути проведена двічі з інтервалами в 3-5 хв. між визначеннями.

Порядок обробки результатів обстеження. По тривалості затримки дихання проба оцінюється таким чином:

- ✓ менше 34 сек. - незадовільно;
- ✓ 35-39 сек. - задовільно;
- ✓ понад 40 сек. - добре.

ПР у здорових людей не повинен перевищувати 1.2. Вищі його значення свідчать про несприятливу реакцію серцево-судинної системи на недолік кисню.

### **2) Проба Мартинета (спрощена методика).**

Методика призначена для дослідження стану серцево-судинної системи і її здатності до відновлення після здійснення фізичного навантаження.

Необхідне обладнання: секундомір, тонометр, апарат для вимірювання артеріального тиску.

Порядок проведення обстеження. Перед пробою у обстежуваного в положенні сидячи вимірюється частота серцевих скорочень, систолічний і діастолічний тиск. У якості навантаження, залежно від контингенту обстежуваних, можуть застосовуватися 20 присідань за 30 сек. або присідання в тому ж темпі протягом 2 хвилин. У першому випадку період відновлення триває 3 хвилини, в другому 5 хвилин. Після навантаження через 3 (5) хвилин вимірюється частота серцевих скорочень, систолічний і діастолічний тиск.

Оцінка проби ведеться за трибальною системою по величині різниці вимірних показників до і після навантаження:

- ✓ при різниці не більше 5 - добре;
- ✓ при різниці від 5 до 10 - задовільно;
- ✓ при різниці більше 10 - незадовільно.

### **3) Проба Руфье.**

Проба Руфье призначена для оцінки працездатності серця при фізичному навантаженні.

Необхідне обладнання: секундомір, тонометр, апарат для вимірювання артеріального тиску.

Порядок проведення обстеження. Перед пробою у обстежуваного в положенні сидячи підраховується пульс за 15 сек. ( $P_1$ ) після 5-хвилинного спокійного стану. Потім під рахунок випробовуваний присідає 30 разів за 1 хвилину. Відразу після присідань підраховується пульс за перші 15 сек. ( $P_2$ ) і останні 15 сек. ( $P_3$ ) першої хвилини після закінчення навантаження. Показник серцевої діяльності (ПСД) обчислюється за формулою:

$$\text{ПСД} = \frac{4 (P_1 + P_2 + P_3) - 200}{\text{-----}}$$

Оцінка ПСД здійснюється таким чином:

При ПСД від 0.1 до 5 - відмінно;

" - " 5.1 до 10 - добре;

" - " 10.1 до 15 - задовільно;

" - " 15.1 до 20 - погано.

*У пробі Руфьє-Диксона* декілька модифікований спосіб розрахунку ПСД.  
Застосовується формула:

$$\text{ПСД} = \frac{(P_2 - 70) + (P_3 - P_1)}{10}$$

Оцінка ПСД ведеться по чотирибальній системі:

- ✓ від 0 до 2.9 - відмінно;
- ✓ від 3 до 6 - добре;
- ✓ від 6 до 8 - задовільно;
- ✓ більше 8 - погано.

#### 4) Степ-тест

Методика призначена для оцінки реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження.

Необхідне обладнання: сходинка заввишки 50 см, секундомір (метроном).

Порядок проведення обстеження. Фізичне навантаження задається у вигляді сходження на сходинку заввишки 50 см. Підйом здійснюється на 4 рахунки (або за ударами метронома): раз - лівою ногою на сходинку, два - правою, три - ліва опускається на підлогу, чотири - права приставляється до лівої. Всього тридцять сходжень в 1 хвилину впродовж 3 хвилин.

У положенні стоячи на сходинці ноги повинні бути прямими, тулуб повинен знаходитися в строго вертикальному положенні. При підйомі і спуску руки виконують звичайні для ходьби рухи. Під час виконання тесту можна кілька разів змінити ногу, з якою починається підйом.



Перед проведенням степ-тесту випробовуваного необхідно ознайомити з технікою виконання фізичного навантаження, надати йому можливість зробити декілька пробних сходжень на сходинку.

Після закінчення фізичного навантаження випробовуваний відпочиває сидячи. Пульс підраховується за перші 15 сек. на 2-й, 3-й і 4-й хвилини після навантаження. Проба оцінюється за індексом (I):

$$I = \frac{100 T}{P_2 + P_3 + P_4},$$

де T - час навантаження в сек.;

P<sub>2</sub> - пульс на 2-й хвилині періоду відновлення;

P<sub>3</sub> - пульс на 3-й хвилині періоду відновлення;

P<sub>4</sub> - пульс на 4-й хвилині періоду відновлення.

Оцінка ведеться за трибальною системою відповідно до значень I:

- ✓ I рівний 60 - добре;
- ✓ " - " 50 - 59 - задовільно;
- ✓ I менше 50 - погано.

При проведенні масових обстежень, коли необхідно економити час, можна використовувати іншу формулу, в яку вводиться значення частоти пульсу, підрахованої за 30 сек. 1-ї хвилини періоду відновлення (P<sub>1</sub>):

$$I = \frac{100 T}{5,5 P_1}.$$

Значення індексу оцінюється таким чином:

- ✓ I рівний або більше 90 - відмінно;
- ✓ " - " 80 - 89.9 - добре;
- ✓ " - " 65 - 79.9 - задовільно;
- ✓ " - " 55 - 64.9 - незадовільно;
- ✓ I менше 55 - погано.

У варіанті степ-тесту, розробленому в Гарвардському університеті, тривалість підйому збільшується до 5 хвилин (темп сходження 30 підйомів в хвилину). Ця проба придатна для добре фізично розвинених людей. Оцінка тесту в цьому варіанті проводиться за величиною індексу, що обчислюється за формулою:

$$I = \frac{100T}{2(P_2+P_3+P_4)}$$

Градація оцінок варіанту наступна:

- ✓ I рівний і більше 90 - відмінно;
- ✓ "-" 80 - 89 - добре;
- ✓ "-" 65 - 79 - середня;
- ✓ "-" 55 - 64 - нижче за середню;
- ✓ I менше 55 - погано.

### **5) Проба Летунова**

Методика призначена для оцінки адаптації організму до швидкісної роботи і роботи на "витривалість".

Необхідне обладнання: секундомір, (метроном), тонометр, апарат для вимірювання артеріального тиску.

Порядок проведення обстеження. При проведенні проби випробовуваний виконує послідовно три навантаження. У 1-му він робить 20 присідань за 30 сек.; 2-е навантаження (воно виконується через три хвилини після першого) полягає в 15-секундному бігу на місці в максимальному темпі. І нарешті, через 4 хвилини випробовуваний виконує 3-е навантаження - 3-хвилинний біг на місці в темпі 180 кроків в 1 хвилину. Після закінчення кожного навантаження впродовж всього періоду відпочинку реєструється відновлення частоти серцевих скорочень (ЧСС) і артеріальний тиск (АТ). Пульс визначається по 10-секундних інтервалах.

Схематичне зображення проведення проби таке:

- 1) підрахунок пульсу і вимірювання АТ в початковому стані;
- 2) 20 присідань за 30 секунд;
- 3) підрахунок пульсу на 1-й, 2-й, 3-й хвилинах, вимірювання АТ на 1-й, 2-й і 3-й хвилинах відпочинку;
- 4) 15-секундний біг на місці в максимальному темпі;
- 5) вимірювання пульсу і АТ на 1-й, 2-й, 3-й і 4 хвилинах відпочинку;
- 6) 3-хвилинний біг на місці в темпі 180 кроків в 1 хвилину;
- 7) вимірювання пульсу і АТ на 1-й, 2-й, 3-й, 4-й і 5-й хвилинах відпочинку.

Оцінка результатів проби Летунова. Результати проби Летунова оцінюються шляхом вивчення типів реакції. У добре тренованих людей спостерігається **нормотонічний тип реакції** на пробу, який виражається в тому, що під впливом кожного навантаження відмічається в різному ступені виражене почастишання пульсу (але не більше 140 уд/хв.), підвищення максимального АТ (160-180 мм рт. ст.), а мінімальний АТ залишається без змін або трохи знижується (до 50-60 мм рт. ст.). Важливим критерієм нормотонічної реакції є швидке відновлення ЧСС і АТ до рівня спокою. Так, після 20 присідань повне відновлення може спостерігатися вже на 2 хвилині реституції, після 2 навантаження - на 3-й хвилині, після 3-го - на 4 хвилині. Уповільнення відновлення вище приведених показників свідчить про недостатню тренованість людини.

**Гіпертонічний тип реакції** характеризується різким підвищенням максимального АТ до 180-220 мм рт. ст. Мінімальний АТ або не змінюється, або підвищується. У таких людей відмічається і вища пульсова реакція з уповільненням відновлення ЧСС до початкового рівня. Цей тип реакції найчастіше відмічається при перевтомі, а також при предгіпертонічних станах.

**Гіпотонічний тип реакції** характеризується незначним підвищенням максимального АТ у відповідь на навантаження. Такого роду зміна АТ супроводжується різким почастишанням пульсу на 2-у і 3-у навантаженні (до 170-190 уд/хв.). Час відновлення ЧСС і АТ сповільнений. Цей тип реакції

свідчить про недостатність пристосовності серцево-судинної системи до фізичного навантаження.

**Дистонічний тип реакції** характеризується зниженням мінімального АТ, який після 2-го і 3-го навантажень стає рівним нулю ("феномен нескінченного тону"). Максимальний АТ в цих випадках підвищується до 180-200 мм рт. ст. Цей тип реакції свідчить про недостатність пристосовності серцево-судинної системи до фізичного навантаження при збереженні "феномену нескінченного тону" протягом декількох хвилин після навантаження.

**Реакція із ступінчастим підйомом максимального АТ.** Цей тип реакції характеризується тим, що максимальний АТ, який зазвичай знижується у відновлювальному періоді, у деяких людей підвищується на 2-3-й хв. у порівнянні з його величиною на 1-й хв. Така реакція найчастіше спостерігається після 15-секундного бігу. Цей тип реакції свідчить про погіршення функціонального стану організму і служить показником інерційності систем, регулюючих кровообіг.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. – Казань: Издательство Казанского Университета, 1987. – 262 с.
2. Авдеев В.В. Психологические основы повышения эффективности деятельности работников органов внутренних дел в экстремальных ситуациях: Учебное пособие. – М.: ВЮЗШ МВД СССР, 1988. – 48 с.
3. Александровский Ю. А. Пограничные психические расстройства. – М.: Зевс, 1997. – 570 с.
4. Ананьев Б.Г. Психология и проблемы человекознания. Избранные психологические труды. /Под редакцией А.А. Бодалева. – М.: Изд-во «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. – 384с.
5. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем. – М.: Медицина, 1975. – 447 с.
6. Анохин П. К. Узловые вопросы теории функциональной системы. – М.: Наука, 1980. – 289 с.
7. Ануфрієв М.І., Ірхін Ю.Б., Курко М.Н., Нещерет Т.В., Омельченко С.В., Синівський В.В., Шаповалов О.В. Професіографічна характеристика основних видів діяльності в органах внутрішніх справ України (кваліфікаційні характеристики професій, професіограми основних спеціальностей): Довідник. – К.: МВС України; КІВС, 2003. – 80 с.
8. АСТАПОВ В.М. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ИЗУЧЕНИЮ ТРЕВОГИ //ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ. – 1992. – Т. 13. – № 5. – С. 111-120.
9. Баевский Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. - М.: Медицина, 1979. - 298 с.
10. Бандурка А. М., Бочарова С. П., Землянська Е. В. Психология управления. – Харьков: ООО «Фортуна-пресс», 1998. – 464 с.
11. Бандурка А.М., Бочарова С.П., Землянская Е.В. Юридическая психология: Учебник. – Харьков: Изд-во Нац. ун-та внутр. дел, 2001. – 640 с.
12. Бандурка О.М. Управління в органах внутрішніх справ України: Підручник. – Харків: Ун-т внутр. справ, 1998. – 480 с.
13. Бандурка О.М., Венедиктов В.С., Тімченко О.В., Христенко В.Є. Екстремальна юридична психологія в діяльності персоналу ОВС: Науково-практичне видання. - Харків: Вид-во Національного університету внутрішніх справ, 2005. – 371 с.
14. Барабаш В.И. Психическое напряжение //ВМЖ. – 1967. – № 1. – С. 24-29.
15. Баранов Ю. А. Нервно-психическая неустойчивость и способы ее раннего выявления // Материалы конференции ВИКИ им. А. Ф. Можайского. – Л., 1976. – С. 156.
16. Барко В.І. Професійний відбір кадрів до органів внутрішніх справ (психологічний аспект): Монографія. – К.: Ніка-Центр, 2002. – 296 с.
17. Барко В.І. Психологія управління персоналом органів внутрішніх справ (проективний підхід): Монографія: - К.: Ніка-Центр, 2003. – 448 с.

- 18.Береговой Г.Т., Завалова Н.Д., Ломов Б.Ф., Пономаренко В.А. Экспериментально-психологические исследования в авиации и космонавтике. - М.: Наука, 1978. - 303 с.
- 19.Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. - Л.: Наука, 1988. – 270 с.
- 20.Бобнева М.И. К проблеме надежности человека //О закономерных и случайных отказах в работе оператора. – Л.: ЛГУ, 1964. – С. 12-14.
- 21.Бобнева М.И. Социально-психологические проблемы организации надежной профессиональной деятельности //Психологические проблемы профессиональной деятельности. - М.: Наука, 1991. - С. 121-135.
- 22.Бодров В.А. Отечественной инженерной психологии – 40 лет //Психологический журнал. – 1999. – Т. 20 - № 2. – С. 45-50.
- 23.Бодров В.А., Обознов А.А., Турзин П.С. Информационный стресс в операторской деятельности // Психологический журнал. – 1998. – Т. 19 - № 5. – С. 38-53.
- 24.Бодров В.А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов. – М.: ПЕРСЭ, 2000. – 352 с.
- 25.Бодров В.А. Медико-психологические вопросы профессиональной надежности летного состава // Военно-медицинский журнал. - 1984. - № 4. - С.45–47.
- 26.Бодров В.А. Прогнозирование эмоциональной устойчивости операторов с помощью моделей стресс-ситуаций //ВМЖ. – 1973. – № 1. – С. 47-50.
- 27.Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. – М.: Институт психологии РАН, 1995.
- 28.Бодров В.А. Психофизиологические проблемы профессиональной надежности человека-оператора //Психологические проблемы профессиональной деятельности. - М.: Наука, 1991. - С. 111-121.
- 29.Бодров В.А., Обознов А.А. Система психологической регуляции стрессоустойчивости человека-оператора // Психологический журнал. – 2000. – Т. 21, № 4. – С. 32-40.
- 30.Бодров В.А., Орлов В.Я. Психология и надежность: человек в системах управления техникой. - М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1998. — 288 с.
- 31.Боровский Б.Е. Психофизиологические факторы как причины ДТП. - М., 1979. – 156 с.
- 32.Боченков А.А., Шостак В.И., Глушко А.Н. Актуальные проблемы военной психофизиологии // Военно-медицинский журнал. – 1996. – № 12. – С.35-41.
- 33.Бруксмит П. Искусство снайперской подготовки /Пер. с англ. В.А.Гришечкина. Под редакцией Ю.В. Шокарева. – М.: ООО «Издательство «РОСМЭН-ПРЕСС», 2004. – С. 131.
- 34.Брынза И. В. Особенности переживания профессионального кризиса у лиц с различным типом эмоциональности: Дисс... канд. психол. наук: 19.00.01 / Южноукраинский государственный педагогический университет им. К. Д. Ушинского. – Одесса, 2000. – 281 с.

- 35.Букин Д.С. Актуальные психические состояния сотрудников специальных подразделений ОВД РФ во время командировок в Чеченскую республику в период 2000-2002 гг. // <http://psihotest.ru/spec.html>
- 36.Букин Д.С. Профессиональный отбор в подразделениях особого назначения ОВД РФ на примере ОМОН и СОБР РУБОП ГУВД Московской области // <http://www.psihotest.ru/spot.html>
- 37.Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе. – М.: ДОСААФ, 1981. – 142 с.
- 38.Венда В.Ф., Ротенберг Р.В., Улиханян Г.С. Психологические факторы надежности управления автомобилями и проблема общения между водителями // Психологический журнал. - 1983. - № 4. - С. 75–86.
- 39.Войтенко А.М., Пономаренко В.А. К вопросу о профессиональной надежности летчика // Военно-медицинский журнал. - 1993.-№ 5. - С. 51–53.
- 40.Волосников А. В. Психологическое сопровождение сотрудников спецподразделений по борьбе с терроризмом: Дисс... канд. психол. наук: 19.00.11/ Государственный научно-исследовательский институт семьи и воспитания Российской академии образования и Министерства труда и социального развития РФ. – М., 1999. – 194 с.
- 41.Гачечиладзе Я.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка. – М.: ДОСААФ, 1984.- С. 11-96.
- 42.Генкин А.А., Медведев В.И. Прогнозирование психофизиологических состояний // Вопросы методологии и алгоритмизации. – Л.: Наука, 1973. – 143с.
- 43.Глушко А.Н. Основные этапы подбора и адаптации психологических методик в целях профессионального психологического отбора. – М.: ЦВМУ, 1991. – 119с.
- 44.Горбов Ф.Д. Пароксизмы при непрерывной деятельности: Автореф. дис... докт. мед. наук. - М.: 1963. - 36 с.
- 45.Горбов Ф.Д., Лебедев В.И. Психоневрологические аспекты труда операторов. - М.: Медицина, 1975. - 207с.
- 46.Горбунов В.В. Психологическое обеспечение надежности операторской деятельности: Дисс... докт. биол. наук. - Киев: Ин-т медицины труда, 1994. – 415 с.
- 47.Горностай П. П., Васьковская С. В. Теория и практика психологического консультирования: Проблемный подход. – К.: Наукова думка, 1995. – 128 с.
- 48.Григорьев А. Необходимый и отсутствующий. Решим ли проблемы армейского снайпинга до очередного "кровопускания"? // Солдат удачи. – 1998. – №2. – С. 62-63.
- 49.Григорьев В. О. Психологическая подготовка работников органов внутренних дел к действиям в сложной оперативной обстановке // Информационный бюллетень МВД Казахской ССР. - 1977. - №67. – С. 3 - 9.
- 50.Гримак Л.Н., Пономаренко В.А. Психические состояния летчиков и формы их проявления в полете // Военно-медицинский журнал. - 1971. - № 5. - С. 72–76.

51. Губинский А.И., Ломов Б.Ф., Мансуров Р.М., Суходольский Г.В. Теория надежности в применении к оператору // Инженерная психология в приборостроении. / Под ред. Б.Ф. Ломова. - М.: 1967. - С. 116–124.
52. Губинский А.И., Суходольский Г.В. Понятие отказа в применении к человеку-оператору // Инженерная психология в приборостроении. / Под ред. Б.Ф. Ломова. - М.: 1967. - С. 124–170.
53. Гук Н.С. Оцінка та кореляція психічних станів співробітників органів виконання покарань: Дис... канд. психол. наук: 19.00.07. – К., 1994. – 186 с.
54. Гуревич К.М. Профессиональная пригодность и основные свойства нервной системы. - М.: Наука, 1970. - 204 с.
55. Гуцин Ю.Ф. К вопросу о типологии производственных ошибок // Проблемы инженерной психологии. - Ярославль, 1979. - Вып. 3. - С. 172–182.
56. Данилова Н. Н. Функциональные состояния: механизмы и диагностика. – М.: МГУ, 1985. – 286 с.
57. Джефф Хоффман. Дальний выстрел // Солдат удачи. – 1998. - №6. – С.49.
58. Дикая Л. Г., Солмошина О.М. Изучение психофизиологических механизмов регуляции функциональных систем в особых условиях // Системный подход к психофизической проблеме. – М.: Наука, 1982. – С.46-59.
59. Дикая Л.Г. Деятельность и функциональное состояние: активационный компонент деятельности // Психологические проблемы профессиональной деятельности. - М.: Наука, 1991. - С. 93-111.
60. Дикая Л.Г., Семикин В.В. Регулирующая роль образа функционального состояния в экстремальных условиях деятельности // Психологический журнал. - 1991. - Т.12. - №1. - С. 55 - 65.
61. Дмитриева М. А., Крылов А. А., Нафтутьев А. И. Психология труда и инженерная психология. – Л.: ЛГУ, 1979. – 220 с.
62. Дорошенко М.М. Індивідуально - психологічні особливості військовослужбовців з граничними нервово-психічними розладами: Автореф. дис... канд. психол. наук: 20.02.02 / Військовий гуманітарний інститут Національної академії оборони України. – К.: Товариство «Знання» України, 2000. – 19 с.
63. Дьяконов И.Ф. Методы исследования психофизиологических качеств и личностных характеристик специалистов. – Л., 1981. – 114 с.
64. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А., Пономаренко В.А. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях. – Минск, 1985. – 226 с.
65. Дьяченко М.И., Пономаренко В.А. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости // ВМЖ. – 1989. – № 5. – С. 82-96.
66. Егоров В.А., Соколов В.А., Францен Б.С. Определение функциональной надежности в процессе тренировки на пилотажном тренажере // Военно-медицинский журнал. - 1982. - № 12. - С. 43–45.
67. Забродин Ю.М., Зазыкин В.Г. Основные направления исследований деятельности человека - оператора в особых и экстремальных условиях. - М.: Наука, 1985. - С. 5 - 16.



68. Загрядский В.П. Физиологические основы повышения боеспособности военных специалистов. – Л.: ВМедА, 1972. – 66 с.
69. Зайцев В. За Волгой земли для нас не было. Записки снайпера. – М.: "Современник", 1981. – 140 с.
70. Занковский А.Н. Профессиональный стресс и функциональные состояния // Психологические проблемы профессиональной деятельности. – М.: Наука, 1991. – С. 144 - 156.
71. Зараковский Г. М. Психофизиологический анализ трудовой деятельности. – М.: Наука, 1966. – 114 с.
72. Зараковский Г.М., Медведев В.И. Классификация ошибок оператора // Техническая эстетика. – 1971. – № 10. – С. 49–50.
73. Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора: Автореф. дис... канд. психол. наук. – К., 1970. – 21 с.
74. Иванова Е.М. Основы психологического изучения профессиональной деятельности. – М.: МГУ, 1987. – 342 с.
75. Иванова Е.М. Психотехнология изучения человека в трудовой деятельности. – М.: МГУ, 1992. – 93 с.
76. Индивидуальные психологические особенности молодых сотрудников органов внутренних дел и значение их изучения // Бюллетень по обмену опытом работы органов внутренних дел МВД Лит. ССР. – 1977. – № 2(46). – С. 48 - 54.
77. Карпов А. В. Психологический анализ трудовой деятельности. – Ярославль, 1988. – 77 с.
78. Карпюк Г. На мушке у снайпера // Интересная газета. – 1999. – №5(68). – С.3.
79. Кельбя В.Г. Виховання професійних якостей у майбутніх офіцерів оперативно-розшукових органів Прикордонних військ України: Автореф. дис... канд. пед. наук: 20.02.02 / Національна академія Прикордонних військ України ім. Б. Хмельницького. – Хмельницький, 2002. – 18 с.
80. Кемпински А. Экзистенциальная психиатрия. – М. - СПб., 1998. – С. 123 -134.
81. Кирьянова Е. Н. Проявления риска в деятельности специалистов опасных профессий: Дис... канд. психол. наук: 19.00.03 / Российская Академия Наук. Институт психологии. – М., 2003. – 242 с.
82. Климов Е.А. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы: Автореф. дис... д-ра психол. наук. – Л., 1968. – 42 с.
83. Климов Е.А. Психология профессионала. – М., 1996. – 168 с.
84. Климов Е.А. Социальное и биологическое в контексте проблемы формирования профессиональной пригодности // Соотношение биологического и социального в человеке. – М., 1975. – С. 210-220.
85. Коломенский Я.Л. Психология взаимоотношений в малых группах. – Минск: БГУ, 1976.
86. Коломиец О. Выстрел на поражение // Солдат удачи. – 2004. – №5(116). – С. 11-13.

87. Комаров К.Э. Психологическая подготовка к действиям в условиях повышенного риска («стресс-менеджмент») // <http://www.rosपो.ru/ps/stress-management.doc>
88. Компанец В. С. Психофизиологические критерии умственного утомления и их профориентационная значимость: Дисс... д-ра психол. наук: 19.00.02 / Институт психологии им. Г. С. Костюка АПН Украины; Винницкий гос. мед. институт им. П. И. Пирогова. – К., 1996. – 442 с.
89. Конюхов Н.И. Словарь-справочник по психологии. - М., 1996. – 160 с.
90. Конюхов Н.И., Шаккум М.Л. Акмеология и тестология. - М.: Реформа, 1996.- 329 с.
91. Корх А. Я. Совершенствование в пулевой стрельбе. – М.: ДОСААФ, 1975. – С. 60-69.
92. Котик М.А. Курс инженерной психологии. – Таллин: Валгус, 1978. - 368с.
93. Котик М.А. Саморегуляция и надежность человека-оператора. - Таллин: Валгус, 1974. - 167 с.
94. Котик М.А., Емельянов А.М. Ошибки управления. - Таллин: Валгус, 1985. - 390 с.
95. Котик М.А., Емельянов А.М. Природа ошибок человека-оператора. - М.: Транспорт, 1993. – С. 57.
96. Кравченко Е.В., Тимченко А.В., Христенко В.Е. Психологическое сопровождение оперативно–служебной деятельности органов и подразделений внутренних дел Украины: Учебное пособие. – Харьков: «Факт», 2002. – 192 с.
97. Кремень В.Г., Костицкий М.В., Максименко С.Д., Сафін О.Д. Психологія професійної діяльності офіцера. Підручник. – Хмельницький: Вид-во АПВУ, 1999. – 464 с.
98. Крис Макнаб. Психологическая подготовка подразделений специального назначения. – М: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 384 с.
99. Крылов А.А. Человек в автоматизированных системах управления. - Л.: ЛГУ, 1972. - 192 с.
100. Курко М. Психологічна надійність персоналу – вимога сучасності //Іменем закону. – К. №46 (5434) -12.11. – 18.11.2004. - С.4.
101. Курпатов В. И. Профилактика, лечение и реабилитация психогенно-обусловленных расстройств у плавсостава ВМФ: Автореф. дисс... канд. мед. наук. – СПб.: ВМедА, 1994. – 42 с.
102. Лебедева С.Ю., Попова Г.В. Коррекция неблагоприятных эмоциональных состояний работников ОВД. Функционирование комнаты психологической разгрузки. Учебное пособие. - Харьков, 2002.- 92 с.
103. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика неблагоприятных функциональных состояний человека: Учебное пособие. – М.: Изд-во МГУ, 1987. – 103 с.
104. Леонова А.Б., Медведев В.И. Функциональное состояние человека в трудовой деятельности. - М.: МГУ, 1981. - 112 с.

105. Лефтеров В.О., Тімченко О.В. Психологічні детермінанти загибелі та поранень працівників органів внутрішніх справ: Монографія. – Донецьк: ДІВС МВС України, 2002. – 324 с.
106. Лебедева С.Ю. Деякі підходи щодо психологічного забезпечення діяльності фахівців снайперських груп спеціальних підрозділів МВС України //Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України /За ред. С.Д. Максименка. Т. VI, вип. 8. – К., 2004. – С.188-194.
107. Лебедева С.Ю. До питання формування професійної надійності фахівця снайперської групи спецпідрозділу МВС України в процесі виховної та психологічної підготовки //Теорія і практика виховної роботи в ОВС України: Матеріали науково-практичної конференції. 1-2 жовтня 2004 року, Харків. - Х.: Видавництво Національного університету внутрішніх справ. - С.280-285.
108. Лебедева С.Ю. Застосування тесту ММРІ при психофізіологічному відборі кандидатів на службу у спецпідрозділ “Беркут” //Право і безпека. – 2004. – Т. 3. - №2.– С. 199-202.
109. Лебедева С.Ю. Застосування тесту ММРІ при професійно-психологічному доборі кандидатів на службу у спецпідрозділ «Сокіл» //Право і безпека. – 2004. –Т.3. - № 4. – С. 210-213.
110. Лебедева С.Ю. Концептуальні підходи до розвитку теорії надійності людини в сучасній психологічній науці //Вісник ХНУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія. – Харків: ХНУ, 2004. – Вип.. 13. – Частина I. -С.134-145.
111. Лебедева С.Ю. Психологічні складові професійної та функціональної надійності персоналу ОВС //Створення системи забезпечення психологічної та психофізіологічної надійності персоналу. Організація та проведення психопрофілактичної роботи в органах внутрішніх справ України: Матеріали III Всеукраїнського науково-методичного постійно діючого семінару /Заг. ред. М.В. Джиги, С.І. Яковенка. – К.: КЮІ МВС України, 2005. - С.35-40.
112. Лебедева С.Ю. Психологічні якості особистості фахівця снайперської групи спецпідрозділу "Беркут" //Актуальні проблеми сучасної науки в дослідженнях молодих учених: Збірник наукових праць. – Харків: Вид-во Національного університету внутрішніх справ, 2004р. - С. 174-176.
113. Лебедева С.Ю. Спеціальна професійно-психологічної підготовка персоналу ОВС до дій в екстремальних ситуаціях //Основні напрямки реформування ОВС в умовах розбудови демократичної держави (Одеса, 14-15 жовтня 2004 р.): Матеріали міжнародної науково-практичної конференції /За заг. ред. д-ра юрид. наук, професора О.Ф. Долженкова. – Частина 2. – Одеса: Вид-во Одеського юридичного інституту Національного університету внутрішніх справ, 2004р. - С.244-247.
114. Лимонов Д. Снайпер //Солдат удачі. – 1999. - №53. – С. 44-48.
115. Липатов И.И. Особенности психологической адаптации военнослужащих к боевой деятельности: Дис... канд. психол. наук: 19.00.01 /Харьковский военный университет. – Харьков, 1996. – 219 с.

116. Лисняк А.Н. Психическое состояние готовности сотрудников спецподразделений к профессиональной деятельности: Дисс... канд. психол. наук: 19.00.13 / Российская академия государственной службы при Президенте РФ. – М., 2003. – 227 с.
117. Логачев М.Г. Основи професійно-психологічної підготовки та тактики дій снайперів // Право і безпека. – 2004. –Т.3. - № 4. – С. 213-215.
118. Логачов М.Г. Психологічна підготовка особового складу спеціальних підрозділів ОВС до дій в екстремальних ситуаціях: Дис... канд. психол. наук: 19.00.06 / Університет внутрішніх справ. – Харків, 2001. – 184 с.
119. Логвина Н.Ю. Особенности ценностной системы личности в условиях хронического психоэмоционального напряжения: Дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / Харьковский государственный университет. – Харьков, 1998. – 212 с.
120. Ломов Б. Ф. Инженерная психология в военном деле. – М.: Воениздат, 1983. – 224 с.
121. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. – М.: Наука, 1984. – 444 с.
122. Ломов Б.Ф. Человек и техника. - М.: Советское радио, Изд-е 2-е, 1966. - 464 с.
123. Ломов Б.Ф., Мясников В.И. Медико-психологические аспекты профессиональной надежности космонавта. //Психологический журнал. - 1988. Т. 9. -№ 6. – С. 46-50.
124. Маклаков А.Г. Основы психологического обеспечения профессионального здоровья военнослужащих: Дисс... д-ра психол. наук. – 19.00.09. - СПб., 1996. – 393 с.
125. Марищук В.Л. Психологические основы формирования профессионально значимых качеств: Дисс... д-ра психол. наук. 19.00.01. – Л., 1982. – 418 с.
126. Марков А.К. Психология профессионализма. – М.: 1996. – 313 с.
127. Махмуд Б. У. Особенности психологической подготовки стрелка. - М.: Государственное издательство «ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ», 1960. - 78 с.
128. Медведев В.И. Устойчивость физиологических и психических функций человека при действии экстремальных факторов. - Л.: Наука, 1982. - 104 с.
129. Медведев В.С. Проблеми професійної деформації співробітників органів внутрішніх справ (теоретичні та прикладні аспекти). – Монографія: Київ: Національна академія внутрішніх справ України, 1996. – 192 с.
130. Мейстер Д., Рабидо Дж. Инженерно-психологическая оценка при разработке системы управления. - М.: Советское радио, 1970. – 215 с.
131. Милерян Е.А. Эмоционально-волевые компоненты надежности оператора //Очерки психологии труда оператора. - М.: Наука, 1974. - С. 14.
132. Миллер Д. Снайпер. – Мн.: ХАРВЕСТ, 2004. – 384 с.
133. Миллер Д.Ю., Суэйн А. Ошибки человека и его надежность //Человеческий фактор. Под ред. Г.Сальвенди. - Т. 1. - М.: Мир, 1991. С. 360–417.

134. Моховиков А. Н. Телефонное консультирование //Украинский научно-исследовательский институт проблем молодежи. – К.:1994. – 191 с.
135. Наенко Н.И. Психическая напряженность. - М., 1976. – 112 с.
136. Наенко Н.И. Психологический анализ состояний психической напряженности: Автореф. дис.. канд. психол. наук. - М., 1970. – 24 с.
137. Наказ МВС України «Про внесення змін і доповнень до Положення про спеціальний підрозділ охорони «Титан», затвердженого наказом МВС України від 28.01.1993 р., №42 від 02.11.1996 р., № 761.
138. Наказ МВС України «Про затвердження Положення про окремий спеціалізований батальйон ДПС особливого призначення «Кобра» при УДАІ МВС України» від 23.03.1998 р., №193.
139. Наказ МВС України «Про затвердження Положення про підрозділ міліції швидкого реагування «Беркут» від 31.08.1998 р., №636.
140. Наказ МВС України «Про затвердження Положення про спеціальний підрозділ судової міліції «Грифон» від 19.11.2003 р., №1390.
141. Наказ МВС України «Про затвердження типової структури органів внутрішніх справ України» від 30.12.2002 р., № 1365.
142. Наказ МВС України «Про створення спеціальних підрозділів міліції охорони «Титан» від 28.01.1993 р., №42.
143. Напреенко А.К., Петров К.А. Психическая саморегуляция. – К.: Здоровье, 1995. – 238 с.
144. Небылицин В. Д. Надежность работы оператора в сложной системе управления // Инженерная психология. – М.: МГУ, 1964. – С. 358-367.
145. Небылицин В. Д. Основные свойства нервной системы человека. – М.: Просвещение, 1966. – 383 с.
146. Небылицин В. Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий. – М.: Наука, 1976. – 336 с.
147. Небылицын В.Д. К изучению надежности работы оператора в автоматизированных системах // Вопросы психологии. - 1961. - № 6. - С. 9–18.
148. Небылицын В.Д. Надежность работы оператора в сложной системе управления // Хрестоматия по инженерной психологии / Под ред. Б.А. Душкова. - М.: Высшая школа, 1991. – С. 75- 89.
149. Небылицын В.Д. Основные свойства нервной системы как фактор надежности человека-оператора //Тезисы XV международного психологического конгресса в Югославии. - М., 1964. – С. 125 – 136.
150. Немчин Т.А. Адаптация человека к экстремальным условиям и нервно-психическое напряжение //Вестник ЛГУ.- 1977. - №11. - С. 11-18.
151. Немчин Т.А. Состояние нервно-психического напряжения. — Л.: ЛГУ, 1983. –166 с.
152. Нерсисян А.С., Конопкин О.А. Инженерная психология и проблема надежности машиниста. - М.: Транспорт, 1978. - 239 с.
153. Никитин К. Искусство снайпера // Солдат удачи. – 2000. -№ 9(72). – С.37-39.

154. Никитин К. Искусство снайпера //Солдат удачи. – 2000. -№ 10(73). – С.36-39.
155. Никифоров Г. С. Надежность профессиональной деятельности. – СПб., 1996. – 167 с.
156. Никифоров Г. С. Самоконтроль, как механизм надежности человека-оператора. – Л., 1977. – 189 с.
157. Никифоров Г.С. Надежность профессиональной деятельности //Психология: Учебник. – М.: Проспект, 1999. – С. 484.
158. Никифоров Г.С. Самоконтроль человека. – Л.: ЛГУ, 1989. - С. 142-169.
159. Новиков В. С., Горанчук В. В., Шустов Е. Б. Физиология экстремальных состояний. – СПб.: Наука, 1998. – 244 с.
160. Новиков В. С., Никифоров А. М., Чепрасов В. Ю. Психологические последствия аварии на ЧАЭС // Военно-медицинский журнал. – 1996. – № 6. – С. 57-62.
161. Новиков В. С., Чепрасов В. Ю. Функциональные состояния летчика: Учебное пособие. – СПб.: ВМедА, 1993. – 48 с.
162. Новиков В. С., Шустов Е. Б., Горанчук В. В. Коррекция функциональных состояний при экстремальных воздействиях. – СПб.: Наука, 1998. – 544 с.
163. Носов Н.А. Инженерно-психологический анализ спорадических ошибок оператора и способы их предупреждения: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. - М.: 1981. - 16 с.
164. Основи загальної психології / За ред. академіка АПН України, професора Максименка С. Д. – К.: НПЦ Перспектива, 1998. – 256 с.
165. Пергаменщик Л.А. Список Робинзона. - Мн., 1996. - С.9-31, 94-98.
166. Петренко А. Ночной снайпер //Солдат удачи. – 2000. -№1(64). – С. 38-39.
167. Платонов К. К. Проблемы способностей. – М.: Наука, 1972. – 258 с.
168. Платонов К. К. Психология труда. – М.: Профиздат, 1979. – 216 с.
169. Плахтиенко В.А., Блудов Ю.М. Надежность в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983. -176 с.
170. Подготовка снайперов //Учебно-методическое пособие. – Киев: Министерство обороны Украины, 1995. – 176 с.
171. Пономаренко В.А. Этапы развития проблемы безопасности полетов в авиационной медицине // Космическая биология и авиакосмическая медицина. -- 1986. - № 3. - С. 12–19.
172. Пономаренко В.А., Завалова Н.Д. Авиационная психология. - М.: НИИИА и КМ, 1992. - 200 с.
173. Понукали А.А. Состояние готовности к труду в условиях проблемной ситуации // Психологические проблемы профессиональной деятельности. - М.: Наука, 1991. - С. 136-144.
174. Потапов А.А. Искусство снайпера. – М.: Фаир-Пресс, 2003. – 544 с.
175. Потапов А.А. Снайперский ликбез. Практическая баллистика. Расчет и таблицы //Спецназ. - №6, 1997. – С. 19-28.

176. Потапчук Є.М. Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців: Монографія. – Хмельницький: Видавництво Національної академії ПСУ, 2004. – 323 с.
177. Психологическая оценка и прогнозирование профессиональной пригодности военных специалистов. – М.: Воениздат, 1988. – 263 с.
178. Психологические проблемы деятельности в особых условиях. / Под ред Б.Ф. Ломова, Ю.М. Забродина. - М.: Наука, 1985. - 232 с.
179. Психологический словарь. - М.: Педагогика, 1983. - 448 с.
180. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: Навчальний посібник / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна, заг. ред. Корольчука М. С. – К.: Фірма «ІНКОС», 2002. – 272 с.
181. Пухов В.А. Основы профессионального психофизиологического отбора военных специалистов. – М.: Воениздат, 1981. – 428 с.
182. Рабочая книга войскового психолога: модель, алгоритм, технология эффективной профессиональной деятельности /Под ред. Уварова Л.Н., Михайловского В. Г. – М., 1995. – 331 с.
183. Рязанов О. Азбука снайпинга //Солдат удачи. – 2001. - № 9(84). – С. 30-33.
184. Рязанов О. И один в поле воин //Солдат удачи. – 2004. - №6(117). - С.39-43.
185. Рязанов О. Осторожно – снайпер! Психодинамика «снайперского террора» // Оружие. - 2002.- №4. – С. 57.
186. Рязанов О. Разбить прицел, взорвать оружие // Оружие. - 2002. - №4.
187. Рязанов О. СВД для пользователя // Солдат удачи. – 2000. - № 2(65). – С. 40-41.
188. Рязанов О. Снайпинг по-русски // Солдат удачи. – 1998. – №6. – С. 49-50.
189. Самойлик А. В. Формирование психологической готовности сотрудников органов внутренних дел к профессиональной деятельности в условиях пресечения преступлений террористического характера: Дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.03/ МВД РФ, Краснодарский юридический институт. – Краснодар, 2003. – 210 с.
190. Сапов И. А., Солодков А. С. Состояние функций организма и работоспособность моряков. – Л.: Медицина, 1980. – 192 с.
191. Сарычев С.В. Надежность группы в напряженных и экстремальных ситуациях совместной деятельности: Автореф. дис... канд. психол наук. – М., 1993 –28 с.
192. Сарычев С.В., Чернышев А.С. Социально-психологические аспекты надежности группы в напряженных ситуациях совместной деятельности. - Курск: Изд-во КГПУ, 2000. - 111 с.
193. Сафін О.Д. Психологія управлінської діяльності командира: Навчальний посібник. – Хмельницький: Видавництво Академії ПВУ, 1997. – 149 с.
194. Секач М.Ф. Психическая устойчивость человека //Прикладная психология и психоанализ.- 1997. - №2. - С.36-41.
195. Секач М.Ф. Саморегуляция психической устойчивости руководителя. -

- М.: Агентство «Квант», 1998. - 299с.
196. Семиченко В. А. Психические состояния. – К.: Магистр-S, 1998. – 208 с.
197. Смирнов В.Н. Проблемы профессионально-психологической подготовки сотрудников специальных подразделений ОВД к действиям в условиях проведения контртеррористической операции на территории Чеченской республики //Организационно-правовые проблемы борьбы с преступностью в регионах России: Сборник научных работ. – М.: ВНИИ МВД России, 2001. - С.190-199.
198. Смирнов Б.А. Надежность оператора и системы «человек—машина» //Основы инженерной психологии / Под ред. Б.Ф.Ломова. 2-е изд. - М.: Высшая школа, 1986. - С. 324–346.
199. Смирнов В. Н. Использование нетрадиционных психотехник в профессионально-психологической подготовке сотрудников органов внутренних дел к действиям в экстремальных условиях: Дисс... канд. психол. наук: 19.00.06/ Рязанский институт права и экономики МВД России. – Рязань, 1999. – 270 с.
200. Сороко С.И., Сидоренко Г.В. ЭЭГ-маркеры нервно-психических нарушений и компьютерная диагностика. – Бишкек: «Илим», 1993. – 170 с.
201. Сочивко Д.В. Расколотый мир. Опыт анализа психодинамики личности человека в экстремальных условиях жизнедеятельности. – М.: ПЕР СЭ, 2002. – 304 с.
202. Справочник по инженерной психологии / Под ред. Б.Ф.Ломова. - М.: Машиностроение, 1982. - 368 с.
203. Стивен Хантер. Снайпер. – М.: "Новости", 1994. – 311с.
204. Столяренко А.М. Экстремальная психопедагогика: Учеб. пособие для вузов. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2002. – 607 с.
205. Стрелковый спорт и методика преподавания: Учеб. для студ. пед фак. ин-тов физ. культ. / Под ред. А.Я. Корха. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 9-19; 53- 66.
206. Ступаков Г.П., Шалимов П.М. Методологические вопросы психофизиологического обеспечения профессиональной надежности специалистов // Валеология. – 1996. - №2. – С. 21-24.
207. Суворов В. Ледокол. Кто начал вторую мировую войну. М., 1992. – 467 с.
208. Суходольский Г.В., Мансуров Р.М. К проблеме эффективности и надежности человека-оператора // Проблемы общей, социальной и инженерной психологии. - М., 1968. - Вып. 2. - С. 23–28.
209. Сысоев В.Н. Теоретические проблемы профессионального психологического отбора, психофизиологического сопровождения подготовки и деятельности военнослужащих: Дисс... д-ра мед. наук. – СПб., 2000. – 300 с.
210. Теличкін О.О. Особливості психологічної адаптації працівників поліції до умов служби в миротворчій місії ООН: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / Університет внутрішні справ – Харків, 1998. – 18 с.



211. Тимченко А.В. Проблема психологической готовности военного специалиста к экстренному действию в состоянии эмоционального стресса: Дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / Университет внутренних дел МВД Украины. – Харьков, 1995. – 141 с.
212. Тимченко А.В., Христенко В.Е. Прикладная психология в практике правоохранительной деятельности (в схемах и таблицах): Учебное пособие. – Х.: ООО "Одисей". – 2004. – 448 с.
213. Тімченко О.В. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування: Монографія. – Харків: Вид-во Ун-ту внутр. справ, 2000. – 268 с.
214. Тімченко О.В., Лебедева С.Ю. Психологічні особливості суб'єкта, що визначають індивідуальну варіабельність реакцій на розвиток професійного стресу // Наукові записки Харківського військового університету. Соціальна філософія, психологія. Харків: ХВУ, 2004. – Вип. 2(20). – С. 188-198.
215. Тімченко О. В. Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція): Дис... д-ра психол. наук: 19.00.06 / Національний університет внутрішніх справ. – Харків, 2003. – 427 с.
216. Тихонов А.Н. Формирование специальных свойств личности в процессе профессиональной подготовки: Дис... канд. психол. наук: 19.00.03/ Казанский Государственный технический университет им. А.Н. Туполева. – Казань, 2000. – 209 с.
217. Ушаков И.А. Основные принципы и методы теории надежности // Вопросы философии. – 1967. - №6. С. 109-120.
218. Федотов С.Н. Психологические основы формирования профессиональной пригодности сотрудников органов внутренних дел: Дисс... д-ра психол. наук: 19.00.03/ Московский институт МВД России. Тверской филиал. – Тверь, 2001. – 366 с.
219. Фокин Ю.Г. Надежность при эксплуатации технических средств. - М.: Воениздат, 1970. - 224 с.
220. Фокин Ю.Г. Оператор технических средств: обеспечение надежности. - М.: Воениздат, 1985. - 192 с.
221. Фокин Ю.Г. Сравнительный анализ методов количественной оценки надежности и эффективности систем «человек-техника». - М.: АН СССР, 1971. - С. 40.
222. Фрумкин А.А. Психологический отбор в профессиональной и образовательной деятельности. – СПб.: Изд-во «Речь», 2004. – 210 с.
223. Хаккер В. Инженерная психология и психология труда. - М.: Машиностроение, 1985. - 376 с.
224. Цибулевский И.Е. Ошибочные реакции человека-оператора. - М.: Советское радио, 1979. - 207 с.
225. Цой А. А. Развитие психологической готовности сотрудников органов внутренних дел к профессиональной деятельности: Дисс... канд. психол. наук: 19.00.07/ Северо-кавказский Государственный технический университет. – Ставрополь, 2002. – 181 с.

226. Чебыкин А.Я. Проблема эмоциональной устойчивости. – Одесса: Южноукраинский педагогический университет им. К. Д. Ушинского, 1995. – 195 с.
227. Чулицкий В.М. Подготовка снайпера (Учебное пособие). – Москва: РЕДИЗДАТ ЦС Союза ОСОАВИАХИМ СССР, - 1947. – 94 с.
228. Шадриков В.Д. Психологический анализ деятельности. – Ярославль: Ярославский государственный университет, 1979. – 128 с.
229. Шамиль Алиев. Куда девался кровавый опыт? //Солдат удачи. – 1997. - №11. – С. 38-41; 64.
230. Шатрава С.О. Спеціальні підрозділи міліції: їх система та основні функції // Право і безпека. – 2004. –Т.3. - № 4. – С. 109-111.
231. Шахтер В.В. Человек-оружие. Курс профессиональной психофизической подготовки бойца. - СПб.: Изд-во ТОО «Терция», 1998. - 160 с.
232. Шостак В.И. Теоретические основы военной психофизиологии. – Л.: ВМедА, 1991. – С. 308.
233. Шустов Е.Б. Повышение устойчивости к экстремальным воздействиям при астении: Дисс... д-ра мед. наук. – СПб., 1996. – 404 с.
234. Щепланов В.Ю., Бобров А.Ф. Надежность деятельности человека в автоматизированных системах и ее количественная оценка //Психологический журнал. - 1990. - № 3. - С. 60–69.
235. Энциклопедия юридической психологии / Под общ. ред. проф. А.М.Столяренко. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2003.- 607 с.
236. Эргономика в определениях. - М.: ВНИИТЭ, 1980. - 136 с.
237. Яковенко С.І., Лисенко В.І. Соціально-психологічна допомога при надзвичайних ситуаціях та критичних інцидентах: Монографія: - К.: Центр соціальних експертиз і прогнозів Інституту соціології НАНУ, 1999. – 226 с.
238. Яковлев Г. М., Новиков В. С., Хавинсон В. Х. Резистентность, стресс, регуляция. – Л., 1990. – 238 с.
239. Bellamy L.J. The quantification of human fallibility // J. of Health and Safety. 1991. № 6. p. 13–22.
240. Meister D. Methods of predicting human reliability in man—machine systems // Humans Factors. 1964. vol. 6. № 6. p. 621–646.
241. Greene K. B. de. Systems analysis techniques // In: Systems Psychology. N.Y. 1970. p. 79–130.