



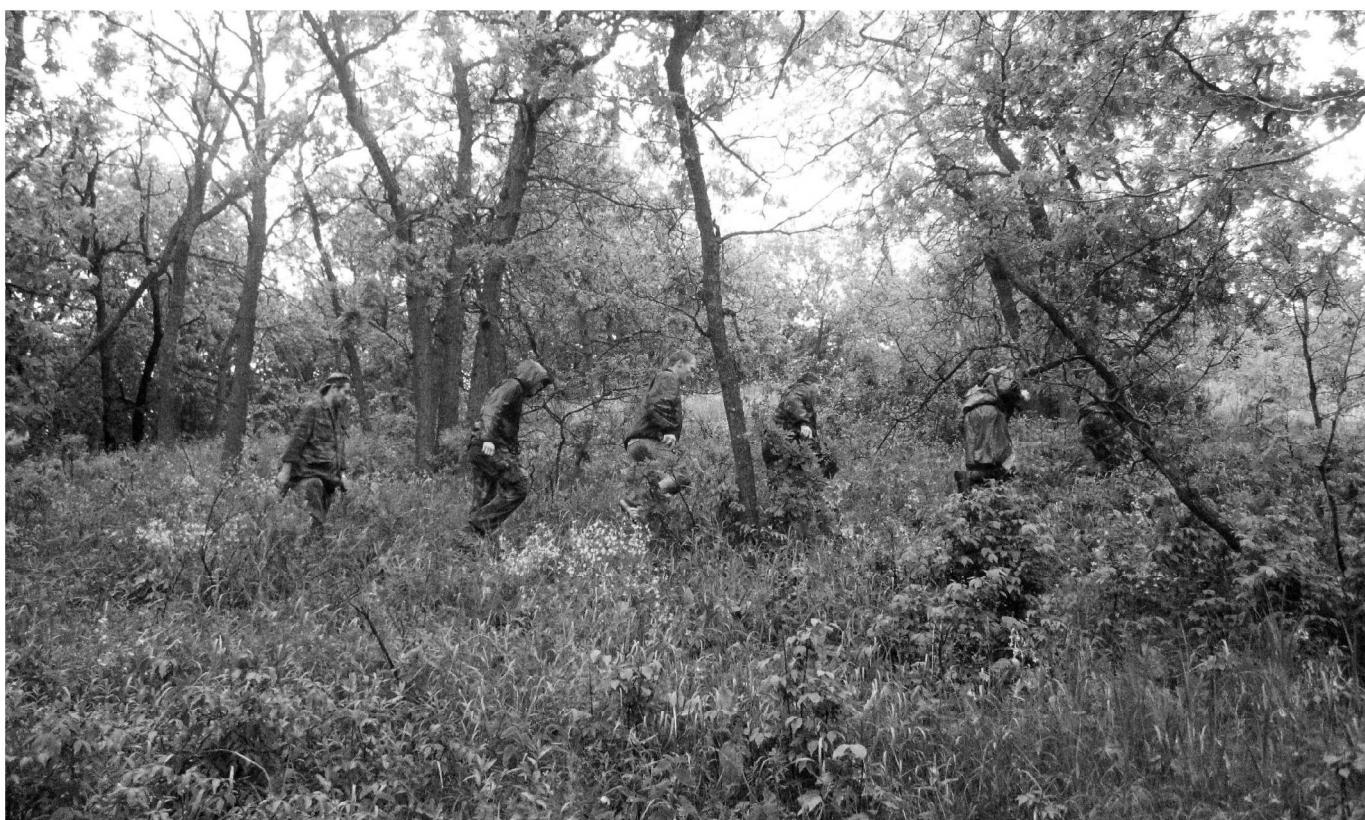
ОРИЕНТИРОВАНИЕ ВСЛЕПУЮ ПО ЗВУКОВЫМ СИГНАЛАМ



№№ 5-6-7 / май-июнь-июль / 2009



БОЕВОЙ ПСИХОТРЕНИНГ С ЭЛЕМЕНТАМИ ВЫЖИВАНИЯ



ПЕРЕМЕЩЕНИЕ В УСЛОВИЯХ СИЛЬНО ПЕРЕСЕЧЁННОЙ МЕСТНОСТИ

№№ 5-6-7 / май-июнь-июль / 2009

независимое обозрение

“Гром”

Вестник русского движения





СКОРОСТНОЕ ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ

Итак, 20-24 мая 2009 года в Саратове состоялся первый боевой психотренинг с элементами выживания. Участники тренинга обучались по программе разработанной на основе простых и доступных психотехник прошедших обкатку в годы первой и второй мировых войн.

Условия проведения психотренинга. Участники разместились в передвижном палаточном лагере. Питание два раза в день при учебной нагрузке в 50 астрономических часов (по 10 часов в день), включая дневные и ночные занятия, стали серьёзным испытанием для слушателей.

Снаряжение участников. Спальный мешок, туристический коврик, полиэтиленовая плёнка (палатка), котелок, ложка, кружка, туристический нож, туристический или армейский полевой костюм, туристическая обувь, газобаллонный пневматический пистолет с запасом пуль и баллонов.

Сами методы тренировок не являются большим секретом для специалистов, но их компоновка и целый ряд оригинальных упражнений разработанных авторами тренинга — являются новым словом в деле психосенсорной подготовки многоборцов-прикладников. Тренировка возможностей центральной нервной системы напрямую сопрягается с тренировкой возможностей человеческой психики.

Самый простой и доступный способ тренировки нервной системы, это тренировка вестибулярного аппарата. Именно

вестибулярный аппарат отвечает за чувство равновесия. В свою очередь развитое чувство равновесия сильно облегчает возможности пространственной ориентации в целом.

Самый простой способ развития возможностей вестибулярного аппарата — это выполнение различных по сложности и продолжительности упражнений на поддержание равновесия. Например, хождение по опоре малой площади. Это может быть бревно, труба, балка, ветка или тугу натянутый канат, короче, любая опора находящаяся на определённой высоте.

Способы прохождения препятствия и время прохождения варьируются ведущими тренинга в зависимости от уровня подготовки участников и степени успешности выполнения более простых упражнений по типу начальных гимнастических и акробатических упражнений.

Любые задания по прохождению препятствий на предельной для участников тренинга скорости — вызывают повышенное нервно-психическое напряжение.

Навыки выработанные в условиях предельного напряжения сил значительно быстрее и лучше закрепляются нежели навыки получаемые на фоне привычного повседневного психологического фона.

Развитое чувство равновесия значительно облегчает выработку навыка стрельбы без предварительного прицеливания. Навык стрельбы навскидку незаменим в условиях ве-



СКОРОСТНОЕ ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ





СТРЕЛЬБА ИЗ ПИСТОЛЕТА С ПРЕОДОЛЕНИЕМ ПРЕПЯТСТВИЙ

дения перестрелки в сложнопересечённой местности или в условиях городских трущоб и развалин.

Участникам тренинга довольно быстро удалось пристреляться по мишеням при одновременном скоростном прохождении препятствий. Успех слушателей подтвердил продуманность методики преподавания и её далеко ещё неисчерпанный потенциал для совершенствования подходов преподавания.

Стрелковая подготовка не ограничивалась только лишь стрельбой из пневматического пистолета. Многие молодые люди не имеют опыта обращения с длинноствольным огнестрельным оружием, поскольку не служили срочную.

Да и те кто служил редко могут похвастаться хорошими навыками в стрельбе, скорее наоборот. Безупречные результаты показывают только спортсмены-стрелки и охотники. Те, кто регулярно и полноценно тренируются, те и во времяочных стрельб по слабо подсвеченным мишням показали отличные результаты.

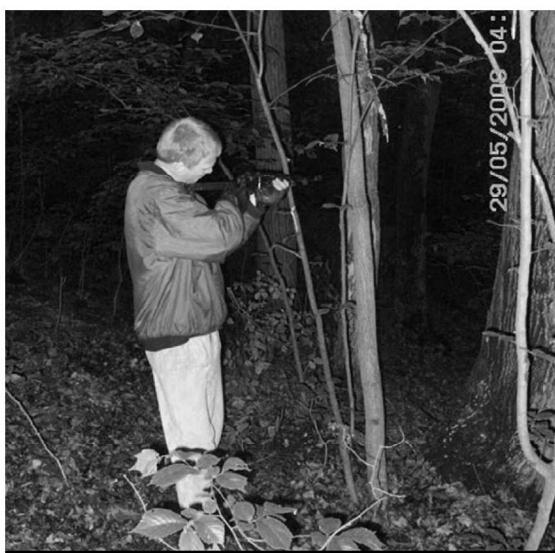
Тренировки с ружьями и карабинами – прекрасный способ выработывания оружейной культуры у гражданского населения и резервистов. Привычка к весу настоящего оружия, его форме, габаритам, прицельным устройствам, работе спускового механизма звуку выстрела, отдаче – гарантирует хорошую результативность при стрельбе из чужого

оружия или стрельбе из незнакомого ранее оружия.

Особой темой в любом психотренинге является преодоление чувства страха. Самый распространённый страх, это страх перед болью. Этот страх, как и многие другие страхи родом из детства. В детстве сильная боль переживается сильно и оставляет最強の印象を残す. Однажды столкнувшись с болью человек старается любыми путями избежать её в дальнейшем. Отныне всё что может причинить боль – под запретом. Так под глубинный психологический запрет попадают все контактные единоборства. Боевое многоборье и страх боли – несовместимы. Страхом можно научиться управлять, для этого и организуются тренинги.

Сопряжённый со страхом перед болью страх падения тоже «лечится». Почему человек боится упасть? Потому, что будет больно! Если научить человека падать сначала с маленьких высот, а затем подниматься всё выше и падать всё смелее, то навык управляемого безопасного падения постепенно ослабляет страх перед падением и ещё слабее делает страх перед болью.

Научившись падать, любой человек значительно спокойнее начинает чувствовать себя на высоте, даже на такой высоте, падение с которой смертельно опасно. Недаром в систему подготовки разведчиков Красной Армии в годы Великой Отечественной Войны входили подобные упражнения.



НОЧНЫЕ СТРЕЛЬБЫ ИЗ РУЖЕЙ



**рисунок из книги К. Т. Булочко
"Физическая подготовка разведчика"**

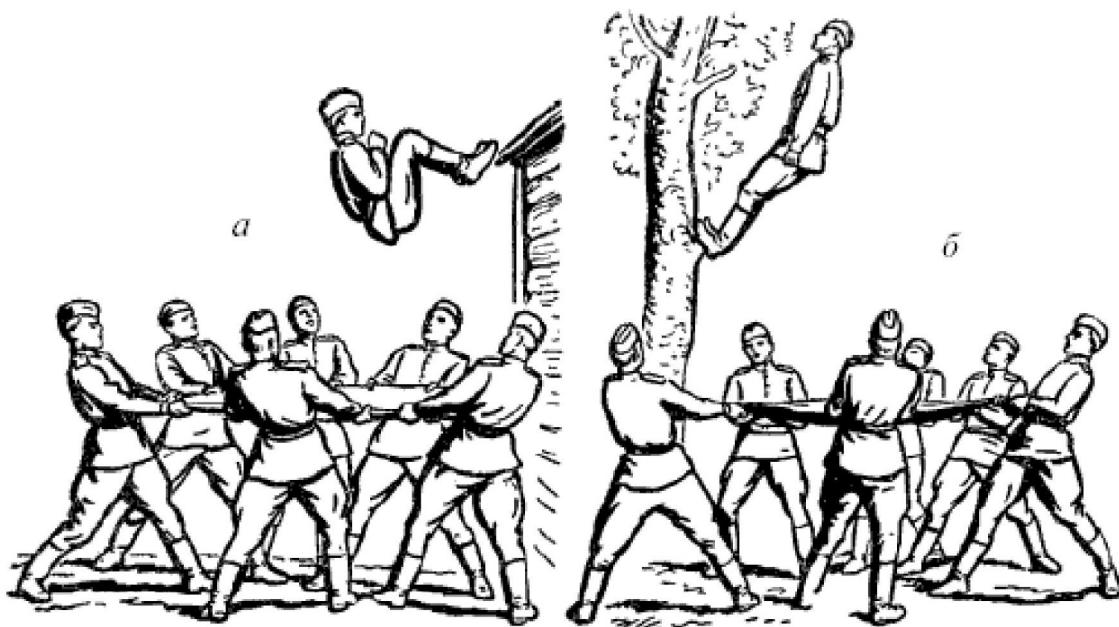


Рис. 173. Падение с высоты:

а – из положения сидя спиной назад; *б* – из положения стоя спиной назад



ОСНОВЫ ВЫСОТОЙ ПОДГОТОВКИ





Вестник русского движения “Гром” Независимое обозрение





РУКОПАШНЫЙ БОЙ И БОРЬБА С ПРИМЕНЕНИЕМ НОЖА

Рукопашный бой с использованием ножа. Такого предмета, как спортивное фехтование на ножах до конца двадцатого века не существовало. Никому в голову не приходило, что одной из основных ситуаций в рукопашном бою будет поединок двух солдат вооружённых ножами.

Как правило, возможность применения ножа была ограничена практикой снятия часов и приёмами ножевого боя против невооружённого противника, либо противника вооружённого другим типом оружия.

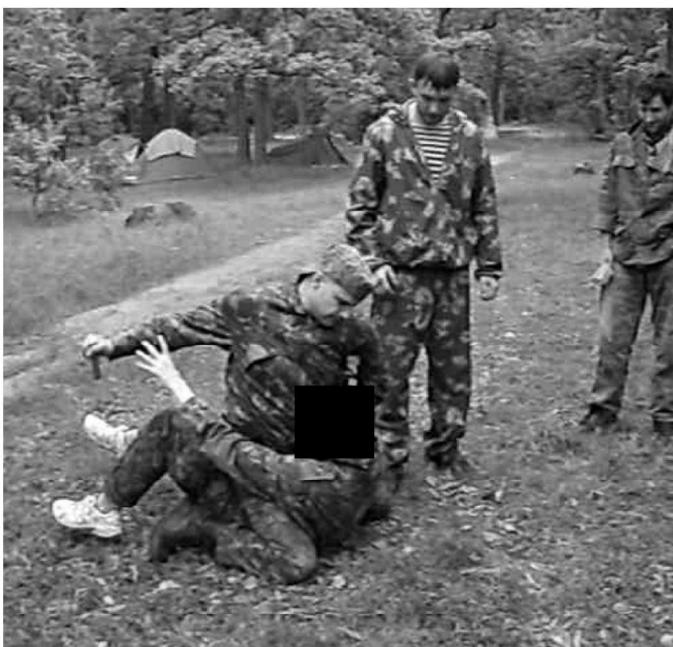
Итак, в прикладном ножевом бою РБМ применяются захваты невооружённой рукой за любую часть тела и одежду, удары кулаками, ладонями и локтями по конечностям и телу противника, удары ногами, рывки, толчки и сбивания, в сочетании с колющими и режущими ударами ножом. Бой ведётся во всех возможных положениях: стоя, сидя и лёжа. В боль-

шинстве исходных положений нужно учиться действовать быстро и решительно, как в нападении, так и в обороне, а также предельно правильно проводя контратаки, после успешных защитных действий.

Даже в учебных и тренировочных заданиях у бойцов должна вырабатываться чёткая установка на поражение противника. Умение нанести предельно возможный урон врагу не получая при этом серьёзных ранений – вершина мастерства бойца-прикладника.

Особенно важна выучка бойца в положении боя с несколькими вооружёнными или безоружными противниками. Как правило рукопашный бой в составе подразделения ведётся по таким сценариям, которые невозможно заранее предусмотреть, но обучить бойцов предельно широким навыкам применения оружия и безоружных приёмов – возможно.

РУКОПАШНЫЙ БОЙ И БОРЬБА С ПРИМЕНИЕМ НОЖА





УПРАЖНЕНИЯ ПСИХО-СЕНСОРНОЙ ПОДГОТОВКИ

Прикладная экстрасенсорика. Психосенсорная подготовка важна для любого человека сталкивающегося с необходимостью действий в условиях неочевидных опасностей, начиная от охотников-промысловиков и заканчивая службой спасения. Тренированное чутьё и развитая интуиция необходимы, как при практике разминирования, так и при поиске инородного предмета в ране.

Упражнения по развитию чувствительности могут быть различными. Например, можно воспользоваться биолокационной рамкой или маятником.

Задания могут быть различными, от определения местоположения предмета (определить в каком рюкзаке находится некий предмет), до определения степени оснащённости вшего собеседника (определить у кого из находящихся в помещении есть нож).

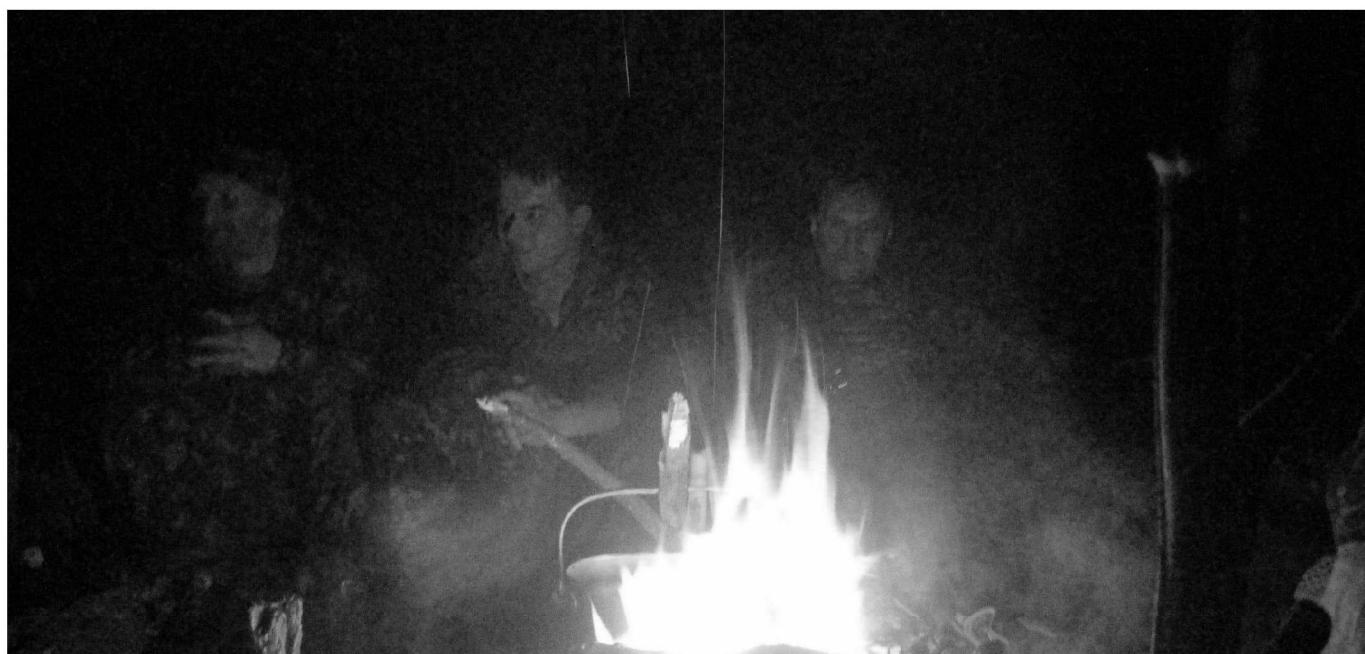
Рамка может помочь при поисках потерянной вещи или определить наличие подземных ходов, кабелей и т.п.

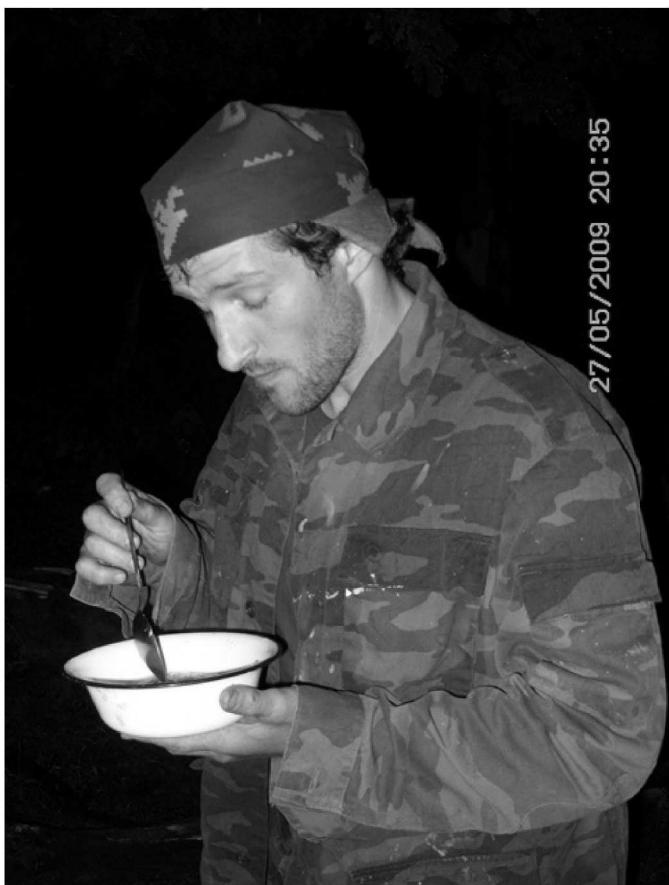
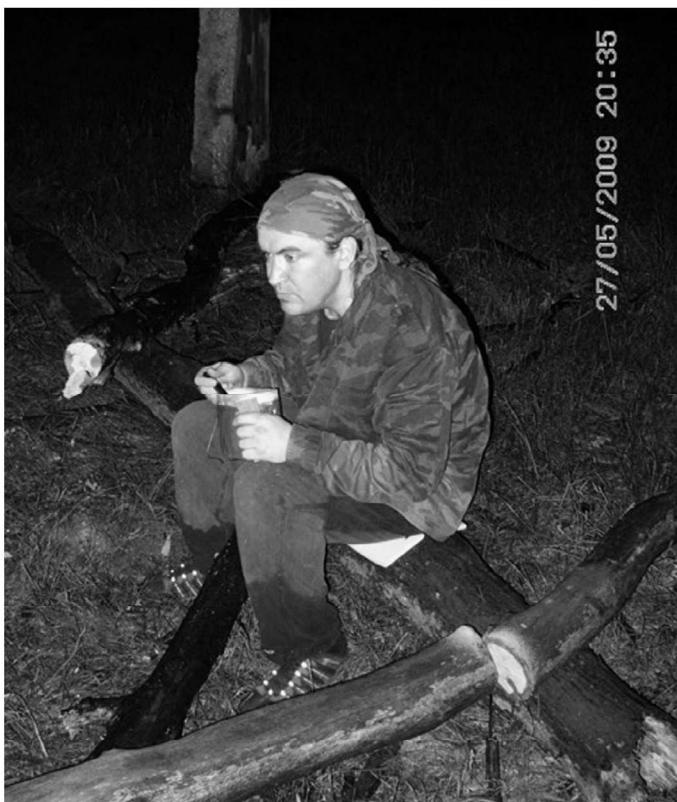
Конечно, не везде можно открыто пользоваться рамкой или маятником, поэтому сенсорные ощущения тела, ладоней, ступней, лица – наиболее важны в деятельности без опоры на инструменты поиска и определения. Как следует научившись пользоваться рамкой и маятником, нужно переходить к упражнениям по тренировке ладоней и лица.

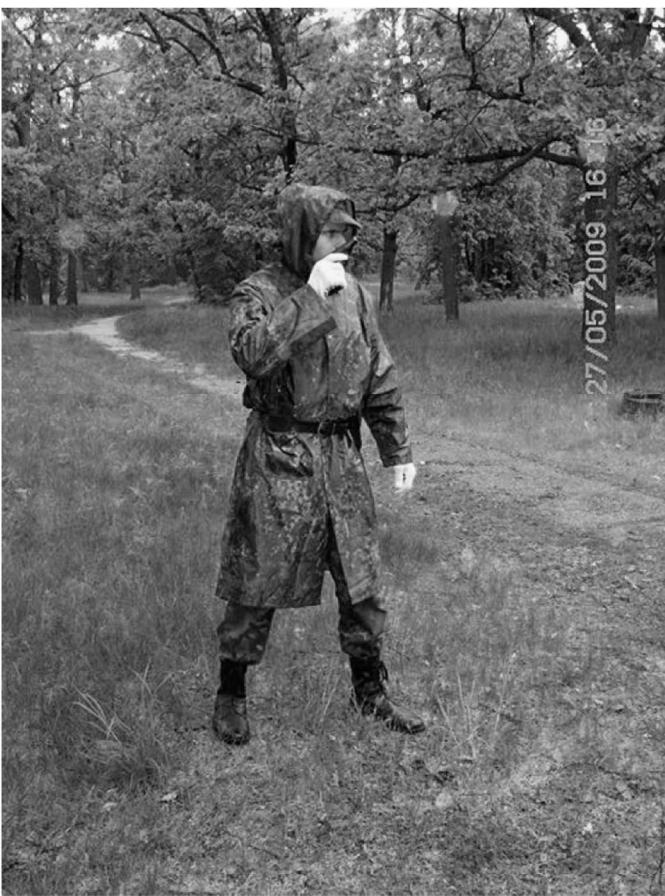
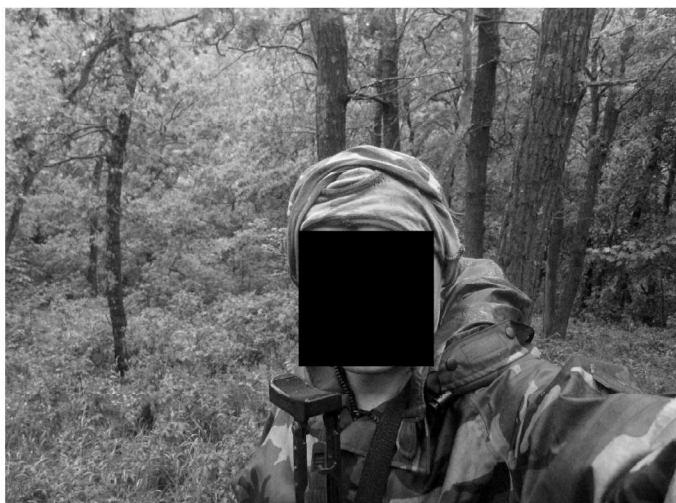
Упражнения применяемые в наших психотренингах, подобраны таким образом, чтобы одна группа упражнений дополняла другие.

Таким образом, мозговые центры отвечающие за ту или иную способность, поочерёдно активизируясь, включаются в работу постоянно, что создаёт у тренирующегося чёткое ощущение приобретения новых навыков за короткое время.

БЫТ УЧАСТНИКОВ ПСИХОТРЕНИНГА







Вестник русского движения “Гром” Независимое обозрение





ВПЕЧАТЛЕНИЯ УЧАСТИКА ТРЕНИНГА

Тренинг для московской группы, количеством пять человек начался на одной из возвышенностей Саратова в пять часов утра. В полной амуниции, разминая затекшие конечности после длительного машинного переезда из Москвы, перемешивая обутыми в берцы ногами грязь после ливня, мы поднимались в гору. И как не измотались мы, преодолевая крутой подъем, с километр длиной, оно того стоило!

Нас встречало ласковое, ясное после дождя, майское Солнце. И как, скажите, при таком виде, не вскинуть в славлении Даждьбога руку??!

По-моему отъявленный христианин, тут, вспомнит свои ве-дические корни. И как не относиться к Саратову и области, как не говорить о засилии этих земель... Вид открылся замечательный!

И, к тому же, к моменту окончательного восхождения мы провели полноценную разминку. Хоть и пришлось несколько раз останавливаться на привалах.

Само место идеально подходит, на мой взгляд, под проведение подобных мероприятий. И одно то, что все вокруг утопает в растительности, которая по своей интенсивности не уступает тропической, радует сердце и греет душу. Местность позволяет “убить” половину группы на самых обычных маршбросках и привить стойким ощущением преодоления любой преграды.

А различные упражнения по преодолению страхов высоты только и нужно проводить в подобных условиях. Вековые дубы в рощах превышают десяток метров. Жаль фотографии не могут отразить всей высоты и трепета преодолеваемых препятствий!

Чем интереснее ставили перед нами задания, чем интенсивнее приходилось работать, тем приятнее было присесть в тенечке и наполнить легкие чистым воздухом сакрального места. Ведь впереди нас ждали все новые, разнообразнейшие испытания!

Жаль только, что фотографы не смогли совместно с группой, в бешенном темпе, перемещаться по местности. Много, много интересных моментов осталось вне средств объективного контроля...

Взять хотя бы “купание” в обоих водоемах - в первом и втором. Чего стоили вытянутые лица невольных свидетелей нашей переправы через болото. В полной боевой амуниции, с оружием в руках, в проливной дождь и порывистый ветер... И что они делали в этой злополучной бедседке? Кстати, в таких ситуациях надо обязательно скрываться! Это вам на будущее, а то мало ли кто бегает...

А вторая переправа! Фишка то в чем! Мы ведь, по опыту первого были уверены в мелководности второго водоема... Многим он дался очень нелегко! Одного бойца пришлось в экстренном порядке спасать — ныряя в воду с ножом в зубах, искать и обрезать запутавшую ногу сеть... Второму просто необходима была помочь, иначе он не добрался бы до берега. И никогда в жизни я бы не заподозрил в себе подобную олимпийской меткость стрельбы! Интересно, все это было по плану? И каким образом, в таком случае, выбирался “утопленник”?

Еще один курьезный случай произошел ночью: (ведь проверили мы эту пляжу вечером...) полный отряд, количеством 18 человек, опять же, в боевой амуниции, во тьме вышел на поляну... и увидел мирно “занимающихся любовью” парня и девушки.

Даже сильное психическое перенапряжение не удержало бойцов от громкого смеха, когда они разглядели “процесс”. А самое смешное было то, что мы появились для влюбленных внезапно!

Сейчас, вспоминая эту неделю, меня перепоняет восторг и радость. Как приятно ощутить крепкое плече товарища. То чувство, которое из нас вышибали на протяжении нескольких десятилетий... Как интересно общаться с людьми живущими в сотнях и тысячах километрах от тебя. Думающих, чувствующих и мыслящих подобно. Как надежно заручаться их помощью и поддержкой... Как приятно понимать, что ты не один, что впереди и сзади стоят стройные и крепкие ряды воинов! И как жаль, что не все, далеко не все могут выбраться из рабочих будней, найти время и деньги и приехать.

Надеюсь на следующий тренинг увидеть те же лица и, конечно же, заручиться знакомством новых товарищей. Боеовое братство - одни из крепчайших в нашей жизни уз!

