

ТКП 1-160(31)03.01



**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
З ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ЩОДО
ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ
ДО ДІЙ В УМОВАХ РІЗКОЇ ЗМІНИ
БОЙОВОЇ ОБСТАНОВКИ**



СІЧЕНЬ 2021

ОБМЕЖЕННЯ РОЗПОВСЮДЖЕННЯ:

обмежень для розповсюдження не має.

**ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

ТКП 1-160(31)03.01

ЗАТВЕРДЖУЮ

Тимчасово виконуючий обов'язки
начальника Генерального штабу
Збройних Сил України
генерал-лейтенант“**В**” січня 2021 року

Віктор БОКІЙ

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
З ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ЩОДО
ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ДО
ДІЙ В УМОВАХ РІЗКОЇ ЗМІНИ
БОЙОВОЇ ОБСТАНОВКИ**

Військова публікація
військовим структурам,
організаціям, установам,
частинам з організації
психологічної підготовки
щодо формування
стресостійкості до дій в
умовах різкої зміни бойової
обстановки

ГРУДЕНЬ 2020
ОБМЕЖЕННЯ РОЗПОВСЮДЖЕННЯ:
обмежень для розповсюдження не має.
ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ МОРАЛЬНО-
ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗБРОЙНИХ
СИЛ УКРАЇНИ

ПЕРЕДМОВА

Ця військова навчально-методична публікація (далі – Методичні рекомендації) розроблена робочою групою Головного управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України (далі – Головне управління) спільно з Науково-дослідним Центром гуманітарних проблем Збройних Сил України та погоджена з Головним управлінням доктрин та підготовки Генерального штабу ЗС України.

Ці Методичні рекомендації призначені для застосування, як додатковий методичний матеріал з підготовки військових частин (підрозділів) Збройних Сил України (далі – ЗС України).

Ці Методичні рекомендації запропоновані для використання у практичній роботі командирів військових частин (підрозділів) щодо формування у військовослужбовців морально-психологічної, емоційно-вольової стійкості та готовності до ведення бойових дій.

Ці Методичні рекомендації розроблені з урахуванням стандартів НАТО STANAG 7226, STANAG 7225, STANAG 7229, STANAG 2565.

В методичних рекомендаціях запропоновані психологічні вправи, прийоми, техніки, які могли б застосовувати командири військових частин (підрозділів) які не мають психологічної освіти в роботі з військовослужбовцями ЗС України.

Методичні рекомендації розроблені на підставі вимог наказів, стандартів, які використовуються під час колективної та індивідуальної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України та практичного досвіду по організації психологічної підготовки набутого під час проведення антитерористичної операції та операції об'єднаних Сил, ці рекомендації структуровані та використовуються в практичній роботі під час занять з бойової підготовки, вони дозволяють самостійно розробляти в військових частинах (підрозділах) психологічні прийоми, вправи, дії, виходячи із призначення військової частини (підрозділу), під час ведення бойових дій.

Усі питання, що стосуються цих Методичних рекомендацій, надсилати до Головного управління на адресу: 03168, м. Київ - 168, Повітрофлотський проспект, 6, Головне управління морально – психологічне забезпечення Збройних Сил України, або cherg@guvspr.dod.ua (контактний телефон розробників для надання зауважень та пропозицій – 229-26).

ЗМІСТ

	ПЕРЕДМОВА	2
	ЗМІСТ	3
	ВСТУП	4
	ПОСИЛАННЯ НА ВІЙСЬКОВІ ПУБЛІКАЦІЇ	5
	ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ	6
	ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ ТА УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	7
1	ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ	8
2	ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ З БОЙОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЩОДО ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ДО ДІЙ В УМОВАХ РІЗКОЇ ЗМІНИ БОЙОВОЇ ОБСТАНОВКИ	10
Додатки:		
1	Прийоми, які використовують в психологічній підготовці військовослужбовця під час занять з бойової підготовки	11
2	Орієнтовний розподіл застосування психологічних прийомів під час занять з бойової підготовки	49
3	Комплекси фізичних вправ для саморегуляції	50
	СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ (ДЖЕРЕЛ)	55
	ДЛЯ ЗАМІТОК	57

ВСТУП

Викладені у Методичних рекомендаціях положення слід застосовувати, у відповідності до конкретної мети навчання, рівня індивідуальної підготовки військовослужбовців військової частини (підрозділу). Спираючись на Методичні рекомендації необхідно вести постійну роботу щодо подальшого удосконалення змісту та тематики проведення заходів індивідуальної підготовки під час занять з бойової підготовки і впровадження у практику нових, більш ефективних форм і методів навчання.

Англійський військовий психолог Норман Коупленд у своїй книзі **“Психологія і солдат”** визначає найважливіші фактори психологічної стійкості військовослужбовців: **1) індивідуум повинен вірити в себе; 2) армія повинна вірити в свої сили; 3) армія повинна вірити в свого командира; 4) армія повинна вірити в свою країну; 5) армія повинна вірити в справу своєї країни.**

Підготовлені Методичні рекомендації сприяють якісній підготовці військовослужбовців Збройних Сил України до виконання функціональних обов'язків за призначенням та формування у них позитивної стресостійкості.

Під час занять з колективної та індивідуальної підготовки ці Методичні рекомендації допоможуть командирам підрозділів формувати у підлеглого особового складу здатності переносити значні фізичні і психічні навантаження, долати страх у бою і зберігати волю до перемоги.

Ця військова публікація надасть змогу командирам військових частин (підрозділів) якісно організувати та проводити заняття з бойової підготовки з військовослужбовцями ЗС України, які залучаються до проведення ООС (АТО)

ПОСИЛАННЯ НА ВІЙСЬКОВІ ПУБЛІКАЦІЇ

Позначка військової публікації	Повне найменування військової публікації
	Закон України від 02.10.1992 № 2657 – XII “Про інформацію” зі змінами
	Директива Головнокомандувача Збройних Сил України від 21.11.2020 № Д-11/дск “Про організацію підготовки Збройних Сил України в 2021 навчальному році”
ВКДП 7-00(03).02.	Наказ Генерального штабу Збройних Сил України від 27.01.2020 № 26 “Про порядок розроблення (розміщення) стандартів (каталогів) завдань з підготовки та проведення оцінювання за стандартами підготовки”
ВКДП 1-00(03).01	Наказ Генерального штабу Збройних Сил України від 26.12.2018 № 460 “Про затвердження Тимчасового порядку оформлення військових публікацій у ЗС України”
ВКДП 7-00.01	Наказ Генерального штабу Збройних Сил України від 26.06.2018 № 236 “Про затвердження Тимчасової настанови з оперативної підготовки у Збройних Силах України”
	Наказ Головнокомандувача Збройних Сил України від 23.10.2020 № 173 “Про затвердження Інструкція з організації психологічної підготовки у Збройних Силах України”
	Наказ Генерального штабу Збройних Сил України від 16.11.2012 № 240 “Про впровадження психологічної підготовки особового складу в навчальний процес підготовки органів управління та військ (сил)”
СТІ 000А.22А	Стандарт індивідуальної підготовки Психологічна підготовка (система індивідуальної підготовки)
СТІ 000Г.22Л	Стандарт індивідуальної підготовки Психологічна підготовка (навчальний курс)
СТІ 101А.26В	Стандарт індивідуальної підготовки Спеціальна підготовка (фахова підготовка)
СТІ 000Г(В).58А	Стандарт індивідуальної підготовки Смуга реакції лідера (курс лідерства)
ВП7- 00(03).01	Військова публікація затверджена начальником Генерального штабу Збройних Сил України від 24.04.2020 “Методичні рекомендації з організації психологічної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України до перебування в умовах примусової ізоляції”

ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ

У цих Методичних рекомендаціях вжито терміни та відповідні їх визначення, які наведені в наказі Генерального штабу Збройних Сил України від 26.06.2018 № 236 “Про затвердження Тимчасової настанови з оперативної підготовки у Збройних Силах України”, наказі Головнокомандуючого Збройних Сил України від 23.10.2020 № 173 “Про затвердження Інструкції з організації психологічної підготовки у Збройних Силах України” .

ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ ТА УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

Скорочення та умовні позначення	Повне словосполучення та поняття, що скорочуються
1	2
АТО	Антитерористична операція
БАТ	Біологічно активні точки
БМ	Бойові машини
БМП	Бойова машина піхоти
БТН	Батальйонні тактичні навчання
БТР	Бронетранспортер
ВП	Військова навчально-методична публікації
ВКДП	Військова керівна деталізована публікація
ДРГ	Диверсійно-розвідувальна група
ЗМУ	Зброя масового ураження
ЗС України	Збройні Сили України
КРС	Кардіораспіраторна система
КСВ	Комплексна фізична вправа
ООС	Операція об'єднаних сил
ОР	Отруйні речовини
ПММ	Паливно-мастильні матеріали
ППД	Пункт постійної дислокації
РВВ	Рубіж відкриття вогню
РТН	Ротні тактичні навчання
СТІ	Стандарт індивідуальної підготовки
ТКП	Тактична публікація
ЧСС	Число серцевих скорочень

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1.1. В епоху високорозвиненої бойової техніки і досконалої зброї головна роль на війні належить солдатів. Формування відповідних якостей у військовослужбовців досягається в процесі психологічної підготовки, яка проводиться під час індивідуальної та колективної підготовки за предметами навчання бойової підготовки.

1.2. Психологічна підготовка особового складу – цілісний і організований процес формування у військовослужбовців психічної стійкості і психологічної готовності до дій у бою, у складних умовах, в обстановці, що різко змінюється, під час тривалої нервово-психічної напруги, подолання труднощів, пов'язаних із виконанням військового обов'язку у мирний і воєнний час;

1.3. Психологічна підготовка особового складу організовується і проводиться з ціллю досягнення військовослужбовцями, підрозділами здібності витримувати високі нервово-психологічні навантаження і діяти за призначенням для виконання бойових завдань у складних умовах;

1.4. Метою психологічної підготовки є формування в особового складу психічної стійкості та психологічної готовності до бою (виконання завдань за призначенням).

1.5. Основними завданнями психологічної підготовки є:
формування у військовослужбовців психологічної стійкості до психотравмуючих факторів сучасних бойових дій;
створення психологічних передумов високої бойової активності особового складу;
підготовка військовослужбовців до виконання бойових завдань;
адаптація військовослужбовців до бойових умов, їх навчання основним способам самозахисту;
формування впевненості особового складу в своїх (діях) силах;
підготовка військовослужбовців до дій в умовах (віддаленості) відриву від основних сил;
навчання особового складу методам самодіагностування для попередження психотравмування.

1.6. Виконання задач психологічної підготовки здійснюється командирами військових частин (підрозділів) за допомогою комплексу заходів щодо:

формування мотивів (мотивації) на виконання поставлених задач під час бойового навчання;

створення психологічних факторів (ризиків) та моделювання бойових дій, яка відповідає реальній бойовій обстановці;

формування емоційно-вольової стійкості і методів подолання проявів страху та протистояти паніці та іншим проявам реакцій на психотравмуючі фактори;

засвоєння прийомів групової взаємодії, подолання конфліктних ситуацій, набуття навичок з психологічної саморегуляції та вміння надання психологічної допомоги військовослужбовцям.

1.7. Командиру підрозділу при плануванні психологічної підготовки необхідно підібрати і визначити відповідні методи психологічної підготовки згідно з темами і метою занять предметів бойової підготовки.

У процесі занять за тим або іншим предметом бойової підготовки військовослужбовці виконують певні дії, які їм належить виконувати в реальній бойовій обстановці. Всю сукупність цих дій (операцій) можна умовно розділити на два типи:

вже освоєні дії, які здійснюються в ході занять (те, що військовослужбовці вже вміють робити);

дії, що вивчаються (те, що військовослужбовці ще робити не вміють).

1.8. При організації процесу психологічної підготовки командиру підрозділу, керівнику заняття (інструктору) слід керуватися наступними правилами:

вносити елементи, що ускладнюють діяльність, тільки після освоєння військовослужбовцями порядку виконання дій у нормальних умовах;

прийоми, засоби моделювання психологічних факторів (чинників) бою повинні відповідати за сенсом змісту дій, навчальним елементам, що відпрацьовуються за відповідною темою;

моделювати навчально-бойові ситуації (завдання) необхідно у випадковому порядку, раптово, несподівано для військовослужбовців, щоб не було звикання до послідовності виконання, шаблонності дій, бажано постійно комплексно змінювати і поєднувати модельовані фактори (чинники) бойової обстановки;

найчастіше слід моделювати ті фактори (чинники) бою, вірогідність дії яких для військових фахівців відповідної спеціальності вища;

під час моделювання психологічних факторів (чинників) бою рівень психічного навантаження повинен дозволяти більшості особового складу отримати позитивний результат у подоланні напруженості і досягненні успіху. Таке дозування навантажень сприятиме формуванню у військовослужбовців віри в себе, стимулює їх бажання отримати складніше завдання;

якщо військовослужбовець не впорався з бойовою ситуацією, йому на наступному тренуванні потрібно запропонувати простіше завдання за тими змодельованими факторами (чинниками), які виявилися причиною утруднення.

1.9. Навчальна матеріальна база для проведення занять з психологічної підготовки створюється з:

навчально-тренувального комплексу з різного виду перешкод;

будинків, споруд та споруджень, навчальних об'єктів військових полігонів, навчально-матеріальної бази бойової підготовки;

озброєння і військова техніка, які оснащені системою імітації бою MILES та їх аналогами;

навчальної, бойової імітації та імітаторів ситуацій різного класу складності;

схем, наглядної агітації, різного роду військових посібників, навчально-методичної літератури, художніх (документальних) фільмів, відеоматеріалів та інших носіїв інформації;

класів психологічної підготовки, обладнаних автоматизованими системами та програмами.

2. ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ З БОЙОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЩОДО ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ДО ДІЙ В УМОВАХ РІЗКОЇ ЗМІНИ БОЙОВОЇ ОБСТАНОВКИ

2.1. Командир підрозділу самостійно формує завдання при підготовці різних фахівців із різних предметів бойової підготовки. Всього завдань повинно бути небагато. Три-чотири завдання на відповідний період навчання за кожною спеціальністю.

2.2. Під час занять з бойової підготовки керівнику заняття доцільно використовувати психологічні вправи та прийоми, які наведені в додатку 1 до цієї Методичної рекомендації.

2.3. Варіанти розподілу застосування психологічних прийомів, вправ під час занять з бойової підготовки наведені в додатку 2 до цієї Методичної рекомендації.

2.4. У процесі будь-якої діяльності виникає стомлення, що спочатку носить слабовиражений характер. Саме в цей момент необхідно стабілізувати стан військовослужбовця, не дозволяючи перевантаження нервової системи, з яким боротися вже набагато сутужніше. Комплекси фізичних вправ для саморегуляції наведені в додатку 3 до цієї Методичної рекомендації.

2.5. Для формування стресостійкості під час занять з бойової підготовки рекомендується використовувати стандарти психологічної підготовки СТІ 000Г.22Л, СТІ 000А.22А, СТІ 101А.26В, СТІ 000Г(В).58А, військову публікацію ВП 7-00(03).01 та інші методичні посібники, рекомендації.

Тимчасово виконуючий обов'язки
начальника Головного управління морально – психологічного забезпечення
Збройних Сил України
полковник

Володимир ЯЦЕНТЮК

Додаток 1
до Методичних рекомендацій з психологічної
підготовки військовослужбовців Збройних
Сил України щодо формування
стресостійкості до дій в умовах різкої зміни
бойової обстановки
(підпункт 2.2)

ПСИХОЛОГІЧНІ ВПРАВИ ТА ПРИЙОМИ, ЯКІ ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З БОЙОВОЇ ПІДГОТОВКИ

1. Прийоми моделювання психологічних факторів (чинників) бою з використанням тренажерів, озброєння і військової техніки, макетів, властивостей місцевості.

Приєм № 1.01. Формування психологічної стійкості під час ведення вогню із стрілецької зброї.

За рубіжем відкриття вогню (РВВ) із стрілецької зброї на віддаленні 15 – 20 м. обладнується вогнева позиція для стрільби із кулемета. З початком виконання вправ стрільб із кулемета здійснюється вогонь холостими набоями, підрив зліва (з права) за допомогою вибухових пакетів, імітується вогневий вплив противника. Імітація також може використовуватись з використанням броньованої техніки.

Місце проведення: вогневе містечко, стрілецький тир на вогневому містечку.

Матеріальне забезпечення: стрілецька зброя згідно штату, холості набої, вибухові пакети, імітаційні дими.

Приєм № 1.02. Дії військовослужбовця на тренажерах в умовах функціональних обмежень.

Перед початком тренування на тренажері військовослужбовцю до тіла прив'язати джгутом (ременем) праву (ліву) руку, після чого він виконує вправу без фіксації часу на її виконання.

По закінченню заняття керівник проводить АПД, вказує на допущені характерні помилки в діях військовослужбовців, акцентує їх увагу на психологічну готовність до виконання задач в умовах функціональних обмежень.

Місце проведення: навчальний корпус, тренажерний клас.

Матеріальне забезпечення: тренажери, зразки озброєння і військової техніки, джгут (ремін).

Приєм № 1.03. Дії під час ведення вогню (ведення бою в приміщенні (бункері), на кораблі).

Одиночне пересування (пересування в складі групи) і ведення вогню зі стрілецької зброї в умовах обмеженого простору холостими набоями. Вправа виконується в слабо освітлених підвальних або напівпідвальних приміщеннях (на кораблі).

Тренування може проводитись перед початком заняття з тактичної

(тактико-спеціальної), вогневої підготовки.

Вимоги безпеки:

маршрут пересування повинен мати рівну поверхню, природну вентиляцію, аварійне освітлення, виключити травмування військовослужбовця на поворотах;

початок руху наступного військовослужбовця (групи) починається тільки після проходження маршруту пересування військовослужбовцем (групою).

Місце проведення: підвал (лабіринт), корабель.

Матеріальне забезпечення: стрілецька зброя згідно штату, холості набої.

Приєм № 1.04. Дії з використанням озброєння (ведення бою в приміщенні (бункері), на кораблі з імітацією противника).

Одиночне пересування (пересування в складі групи) і ведення вогню зі стрілецької зброї по раптово підсвіченим манекенам, які імітують вогонь противника, в умовах обмеженої видимості. Вправа виконується в мало освітлених підвальних та напівпідвальних приміщеннях (на кораблі).

Вимоги безпеки:

маршрут пересування повинен мати рівну поверхню, природну вентиляцію, аварійне освітлення, виключити травмування військовослужбовця на поворотах;

початок руху наступного військовослужбовця (групи) починається тільки після проходження маршруту пересування військовослужбовцем (групою).

Місце проведення: підвал (лабіринт), корабель.

Матеріальне забезпечення: стрілецька зброя згідно штату, холості набої, манекени людей, які мають на собі освітлення, пульт управління освітленням.

Приєм № 1.05. Дії з використанням озброєння (ведення бою в приміщенні (споруді), на кораблі в умовах використання противником ОР, а також при задимленні і запиленості місцевості.)

Одиночне пересування (пересування в складі групи) і ведення вогню зі стрілецької зброї в умовах обмеженого простору холостими набоями в засобах індивідуального захисту. Вправа виконується в слабо освітлених підвальних та напівпідвальних приміщеннях (на кораблі) з використанням навчальних рецептур ОР (хлорпикрин), димові шашки..

Вимоги безпеки:

маршрут пересування повинен мати рівну поверхню, природну вентиляцію, аварійне освітлення;

початок руху наступного військовослужбовця (групи) починається тільки після проходження маршруту пересування військовослужбовцем

(групою).

Місце проведення: підвалу (лабіринт), корабель.

Матеріальне забезпечення: стрілецька зброя згідно штату, холості набої, петарди, димові шашки, спалахи яскравого світла, навчальні рецептури ОР (хлорпікрин).

Приєм № 1.06. Психологічний фактор бою при обкатці танками особового складу.

Обкатка танками – прийом, що досить ефективно діє на психіку військовослужбовців, формує у нього високий рівень вольових якостей, рішучість, мужність і хоробрість. Обкатка повинна проводитись із використанням танків, що рухаються по замкнутій трасі. Маршрут обладнується окопами різного профілю, ділянками траншей, щілинами та макетами місцевих предметів.

При обкатці важливо, щоб кожен військовослужбовець мав високий рівень мотивації щодо знищення техніки противника. З цією метою йому повинно ставитися завдання зі знищення танка як при підході його, так і після проходження. При розміщенні в окопі, через який повинен пройти танк, воїну необхідно ставити завдання щодо ведення вогню по приладах спостереження танка зі стрілецької зброї, після чого з підходом танка на дистанцію 10-15 м кинути під гусеницю протитанкову гранату, а після проходження – повторно уразити танк гранатою і негайно підготувитися для ведення вогню по піхоті противника.

Для подолання в окремих військовослужбовців відчуття страху перед танком доцільно вимагати, щоб спочатку вони підповзли під днище машини при заглушеному двигуні, а потім – при працюючому, після чого обкатувати їх, розташовуючи в окопі разом із більш досвідченим військовослужбовцем або командиром підрозділу.

Місце проведення: танкове містечко, ділянка місцевості на тактичному полі.

Матеріальне забезпечення: стрілецька зброя згідно штату, холості набої, петарди, вибухові пакети, імітаційні дими, танк.

Приєм № 1.06.1 Психологічний фактор бою при обкатці танками особового складу.

На відстані 50-60 м. від місця обладнаного для обкатки особового складу облаштується задимлення ділянки місцевості, а на відстані 5-35 м. від окопу (місце обкатки) – відкриті вогнища. Під час виконання вправи на відстані 10-30 м. від військовослужбовця проводиться підрих 2-3 вибухових пакетів, ведеться вогонь зі стрілецької зброї та і з кулемета танка холостими набоями. При під'їзді танка до окопу здійснюються незначні повороти башти танку вправо-вліво.

За 100 м. до під'їзду танка до окопу військовослужбовцю подається команда "Гази".

Місце проведення: танкове містечко, ділянка місцевості на тактичному полі.

Матеріальне забезпечення: стрілецька зброя згідно штату, холості набої, петарди, вибухові пакети, імітаційні дими, ємність для горючої речовини, засоби протипожежного захисту, танк.

Приєм № 1.07. Завал на дорозі.

Використовуйте колоди, гілки, бочки, ящики або будь-який інший матеріал, щоб завалити дорогу або стежку. Матеріал повинний бути справжнім і тяжким, проте можна обійтися і легкими матеріалами, коли використовуються міни-сюрпризи. Біля завалу розмістити "труп" солдата противника, з кишені якого стирчить карта. Ця карта з'єднана із замаскованим проводом, який при натягуванні підриває заритий у землю на відстані декількох метрів детонуючий шнур. У самому завалі використовуються різноманітні міни-сюрпризи і протипіхотні дротяні загородження. Якщо у вас немає можливості змодельовати навчальні фугаси, поставте колоди, обрізки дощок і ящики таким чином, щоб вони падали при натягуванні дроту, який заціплюється. Один "ворожий" солдат імітаційної групи повинний заховатися поблизу і спостерігати за тим, як проходять солдати, і знову встановлювати міни-сюрпризи. Коли військовослужбовець (група), який рухається за визначеним маршрутом, йде далі, "противник" робить два постріли і дивиться, чи буде по ньому відкрито вогонь у відповідь. Потім він швидко встановлює нові міни-сюрпризи, якщо старі були підірвані.

Під час АПД визначається рейтинг військовослужбовців на підставі зроблених донесень та дій:

Що виявлено? – 5 балів.

Коли виявлено? – 2 бали.

Де виявлено? – 5 балів.

Дії військовослужбовця:

відкрив вогонь у відповідь по "ворожому" солдату – 8 балів;

доповів (азначив на зворотному боці бланка донесення) про міни-сюрпризи – 8 балів;

підірвав міну-сюрприз – мінус 15 балів.

Загальна максимальна кількість – 28 балів.

Місце проведення: ділянка місцевості на тактичному полі.

Матеріальне забезпечення: стрілецька зброя згідно штату, холості набої, муляжі мін, манекен.

Приєм № 1.08. Евакуація із підбитої машини.

Під днище бойової машини (на танку перед виконанням прийому відчиняється люк механіка-водія) кидається (приводиться в дію дистанційно) димова шашка. Екіпаж здійснює евакуацію із бойової машини в умовах задимлення.

Особливі вимоги безпеки:

Димова шашка розміщується під бойовою машиною зі справною паливною системою, в місці, яка виключає займання ПММ. Забороняється її установка безпосередньо під люком, місцях виходу десанту. Під час виконання вправи повинні бути присутні медичні працівники. Місце виконання обладнується засобами пожежогасіння.

Місце проведення: ділянка місцевості на тактичному полі.

Матеріальне забезпечення: димові шашки, бойова техніка.

Приєм № 1.09. Розбитий автомобіль (автомобіль з боєприпасами)

Пошкоджений транспортний засіб, навколо якої вогнища пожежі, що імітуються підпаленими автомобільними шинами. Машина може бути перевернута. На місці водія – труп (манекен, одягнутий у військову форму) залитий кров'ю (застосовується фарба, влітку краще кетчуп, так як на нього злітаються мухи); на документах водія м'ясні крихти і кров. Біля водія лежить розкрита карта, просочена кров'ю. Машина завантажена ящиками з “боєприпасами”, що мають незнайоме маркування (попередньо треба визначитися, маркування якої країни використовувати – на рішення керівника занятя).

Машина “горить” (під нею розпалити вогонь із купою свіжого хмизу, листя або іншого матеріалу, що створює дим), тому деякі військовослужбовці (або група) не будуть підходити близько. Треба зробити так, щоб в окремих місцях біля машини земля також горіла і диміла. Під час АПД визначається рейтинг військовослужбовців на підставі зроблених донесень.

Кожне донесення оцінюється за бальною системою:

Тип (марка) машини – 5 балів.

Де знаходиться? (вказати координати карти) – 5 балів.

Коли знайшли (час) – 2 бали.

Наявність вантажу – 3 бали.

Який вантаж (маркування, з чого складається) – 3 бали.

Взяв із собою документи (тобто написав про це на зворотному боці донесення) – 10 балів.

Загальна можлива максимальна кількість балів – 28.

Місце проведення: ділянка місцевості на тактичному полі.

Матеріальне забезпечення: стрілецька зброя згідно штату, спорядження, автомобіль, металевий ящик з піском, димові шашки.

Приєм № 1.10. Засідка.

Порядок виконання вправи. Група військовослужбовців ділиться на дві частини. Перша частина групи одержує маршрутну карту із вказівкою орієнтирів, напрямків, відстаней між орієнтирами і часом проходження контрольних точок. Загальна відстань маршруту – до 3 км. Завдання першої групи полягає в тому, щоб у визначений час висунутися за маршрутом пішим порядком і визначити місце поставленої на маршруті засідки. Орієнтуватися

повинні, в основному, на свої внутрішні відчуття. Друга група одержує таку ж маршрутну карту і за 30 хв до виходу першої групи під керівництвом керівника заняття влаштовує на маршруті засідку – “вогневий мішок” на дистанціях поразки кинджальним вогнем.

Завдання військовослужбовцям ставиться у такий спосіб: з появою першої групи розібрати цілі, але не виявляючи себе, пропустити групу. Завдання групи в засідці – не виявити себе.

При розборі виконання вправи крім тактико-спеціальних навичок визначається, хто із членів першої групи і яким чином зміг визначити місце засідки. Військовослужбовці діляться своїми відчуттями від різних ділянок маршруту і тільки під час АПД розкривають місцезнаходження засідки. Потім групи міняються ролями.

Під час виконання прийому бажано додатково організувати ділянки задимлення, встановлювати розтяжки (муляж мін, фугасів, натягнута проволочка між деревами) відпрацьовуються ввідні щодо надання першої медичної допомоги, евакуація “пораненого”.

Місце проведення: військовий полігон (тактичне поле), ділянка місцевості.

Матеріальне забезпечення: стрілецька зброя згідно штату, спорядження, муляжі мін, будівельний матеріал.

Приєм № 1.11. Знищення броньованих цілей з використанням мін (фугасів).

Військовослужбовець перебуває на відстані 5-8 м. з правого чи лівого боку від маршруту руху броньованої техніки і здійснює вогонь із автомата холостими набоями по приборам спостереження. При наближенні бойової машини військовослужбовець за допомогою мотузки підтягує макет протитанкової міни під гусениці.

Приєм може виконуватись при спільному виконанні занять з водіння та інженерної підготовки

Особливі вимоги безпеки:

Ділянка місцевості на якій виконується прийом позначається прапорцями, які чітко спостерігаються механіком-водієм під час руху. Військовослужбовець, який підтягує муляж міни повинен бути в рукавицях і не повинен намотувати

мотузку на руку.

Місце проведення: танкодром.

Матеріальне забезпечення: муляж мін, прапорці, холості набої, мотузка до 15 м..

Приєм № 1.12. Стрибки із броньованої техніки.

Військовослужбовець повинен залізти на броньовану техніку, яка повільно рухається чи стоїть на місці зі сторони корми. Після цього здійснює десантування з техніки.

Місце проведення: танкодром, ділянка місцевості на тактичному полі.

Матеріальне забезпечення: броньована техніка.

Приєм № 1.13. Боротьба з броньованими об'єктами та виведення із ладу приборів спостереження.

Військовослужбовець веде вогонь зі стрілецької зброї холостими набоями по приборам спостереження танка. При наближенні танка військовослужбовець виконує вправу з метання ручної навчально-імітаційної гранати. Після того як танк проїде над військовослужбовцем, який перебуває в окопі, він залазить на броньований об'єкт і накидає плащ-намет на прибори спостереження.

Особливі вимоги безпеки:

Приєм виконується в суху пору року, після виконання прийому 8.12.

Танк рухається на пониженій передачі. Керівник заняття спостерігає за виконанням прийому військовослужбовцями і керує діями екіпажу танка по засобам зв'язку чи прапорцями.

Механік-водій негайно припиняє рух, якщо у нього відсутнє спостереження за місцевістю та по команді керівника заняття.

Місце проведення: танкодром, ділянка місцевості на тактичному полі.

Матеріальне забезпечення: танк, плащ-намет, прапорці, засоби зв'язку.

Вправа № 1.14. Перевірка документів.

Умови вправи: патруль (2 особи) зупиняє перехожого для перевірки документів. Один перевіряє, інший страхує дії у 3-4 метрах збоку, тримаючи у секторі обстрілу того, кого перевіряють.

До того, хто страхує, ззаду підкрадається напарник того, кого перевіряють, і нападає або загрожує нападом. Той, кого перевіряють, використовуючи прийоми відволікання, атакує патруль, застосовуючи макети холодної зброї.

Група тих, хто навчається, працює за принципом послідовної заміни.

Керівник заняття спостерігає за діями військовослужбовців та оцінює їх. Одночасно у вправі можуть бути задіяні 4 військовослужбовця.

Місце проведення: дорога, полігон, ділянка тактичного поля, блокпост, галявина, бажано з невеликою рослинністю тощо. Можливе проведення вправи у критому приміщенні.

Матеріальне забезпечення: стрілецька зброя згідно штату, засоби індивідуального захисту, макети холодної зброї.

Вправа № 1.15. Замінована стежка.

Відпрацьовується в четвірках. Дві пари одержують наступні інструкції від керівника заняття:

Інструкція для пари №1: “Вам необхідно пройти зазначеним маршрутом. Один з вас повинен на ділянці до орієнтира (указується добре помітний орієнтир) замінювати стежку, використовуючи макет міни натискної дії (або встановити “розтяжку”) і, замаскувавшись поблизу встановленої міни, очікувати підходу умовного супротивника. При його проході через місце установки міни викинути на стежку вибуховий пакет. Якщо супротивник виявив встановлену міну, постаратися залишитися непоміченим або зникнути. Іншому те ж саме необхідно здійснити на ділянці від орієнтира до закінчення маршруту руху. Після того, як пара №2 пройде вас, знімайте встановлені міни і повертайтеся на вихідну позицію”.

Інструкція для пари №2: “Вам необхідно через 20 хвилин після відходу пари №1 вийти зазначеним маршрутом. Рух здійснювати тільки зазначеною стежкою. До орієнтира ведучим є один із вас, після орієнтира – інший. Дотримуйтеся правил пересування. Будьте уважні та обережні. Стежка буде замінована. Прислухайтеся до свого відчуття небезпеки. Довіряйте йому.

При виявленні міни на маршруті позначте її знаком і спробуйте візуально, не сходячи з маршруту, виявити людину, що її встановила, а зараз прикриває. Запам'ятаєте місце її знаходження. При “підриві” на міні поміняйтеся ролями і продовжуйте рух. На пересування стежкою і повернення у вихідне положення у вас всього 10 хвилин. Стежте за часом”.

Після виконання першого проходу за маршрутом пари міняються ролями.

Керівник заняття може висуватися з парою №2 за маршрутом (позаду, на віддаленні не менш як 20 м) або перебувати на вихідній позиції.

Після виконання вправи в цілому проводиться АПД

Місце проведення: військовий полігоні, ділянка лісу.

Матеріальне забезпечення: стрілецька зброя згідно штату, засоби індивідуального захисту, макети мін.

Вправа № 1.16. Раптовий напад.

На місцевості позначається орієнтир №1 – приблизно за 1000 м. від вихідного рубежу (місця доведення умов вправи). За 300–400 м від вихідного рубежу призначається район очікування групи. У його центрі, недалеко одна від одної, обладнуються дві схованки із записками ідентичного змісту.

Зміст записки: “Маршрут вашого руху: місце виявлення записки – орієнтир №1 (доводить до всіх тих, хто навчається, перед початком виконання вправи) – вихідний рубіж (місце, де доводяться умови вправи). До орієнтира №1

висуватися у складі групи з виділенням головного дозору в складі 2 осіб. Біля орієнтира №1 зібратися всій групі, зробити 5-хвилинний привал, під час якого обговорити все помічене на шляху, призначити новий головний дозор, визначити порядок побудови і новий напрямок руху. По закінченні привалу висунутися на вихідний рубіж.

Суворо дотримуйтеся інструкції. За порушення вимог інструкції на групу накладаються штрафні бали”.

Умови вправи: Виконується групою у складі від 4 до 30 чоловік. Група ділиться на дві команди. Команда №1 (напад) і команда №2 (захист).

Команда №1 одержує фору 10 хвилин і наступну інструкцію: “Вам належить вийти в район зосередження групи (район заздалегідь позначається на місцевості орієнтиром) і замаскуватися поблизу зазначеної галявини (площини, інженерного об’єкта, позначеного місця тощо), постарайтеся розташуватися якнайближче до краю визначеного місця, але так, щоб ви не були виявлені. Добре замаскуйтеся і дотримуйтеся тиші. Після прибуття умовного противника в зазначене місце вам необхідно буде раптово напасти на нього. Завдання кожного – зірвати листок паперу, прикріплений на спині в кожного із ваших противників. Оберіть загальний сигнал атаки й особу, що його подає. Виберіть момент, коли ваша атака виявиться найнесподіванішою для супротивника. Пам’ятайте про те, що противник затримається на цьому місці тільки на 5–7 хвилин. Після виконання завдання висувайтеся на вихідні позиції”.

Команда №2 (кожен член команди має на спині світлий паперовий або матер’яний знак, легко прикріплений нитками) одержує наступну інструкцію: “Вам належить висунутися у зазначений район (район заздалегідь позначається на місцевості) і вийти у зазначене місце. У його центрі є схованка із захованою в ній запискою про порядок ваших подальших дій. Знайдіть записку, розкрийте її та прочитайте. Очікуйте контрольний час (7 хвилин) і дійте відповідно до інструкції. Будьте уважні й обережні. Дотримуйтеся тиші. Остерігайтеся раптового нападу групи №2. У разі нападу намагайтеся зберегти цілим знак на спині. При втраті знаку самотійно висувайтеся на вихідний рубіж”.

Після виконання вправи проводиться ретельний розбір дій військовослужбовців обох груп.

При роботі груп керівник заняття перебуває із групою №2 для контролю й оцінки її дій.

Місце проведення: військовий полігоні, ділянка тактичного поля, бажано з густою рослинністю.

Матеріальне забезпечення: стрілецька зброя згідно штату, засоби індивідуального захисту, імітація.

Вправа № 1.17. Вогонь противника. Організуйте його як вважаєте за потрібне, за своїм рішенням. Взагалі двох кулеметів ПК і 2 солдатів імітаційної

команди буде достатньо, але їх треба забезпечити достатньою для цього кількістю холостих набоїв та піротехнічних засобів, щоб створити враження, що живої сили противника більше, ніж насправді. Треба заздалегідь дати вказівку старшому імітаційної групи, щоб вони знаходились на визначеній позиції, змінювали місце стрільби тільки в межах цієї позиції на безпечній дистанції від тих, хто рухається за визначеним маршрутом.

Місце проведення: військовий полігоні, ділянка тактичного поля.

Матеріальне забезпечення: стрілецька зброя згідно штату, засоби індивідуального захисту, імітація.

Вправа № 1.18. Дзеркало. (для офіцерів та сержантів)

Кількість учасників: одночасно у вправі можуть бути задіяні 2 особи або “двійки”-“трійки”.

Умови вправи: дистанція – 3 м, зброя і спорядження для страйкболу або пейнтболу в положенні для носіння.

Учасники знаходяться в укритті фронтом один до одного на дистанції до 50 м. Перший (призначений, потім міняються ролями), за командою керівника заняття починає рух назустріч противнику і на визначеному рубежі стріляє у нього. Другий починає діяти (рухатися від укриття до укриття), як тільки помітить рух першого і почує стрільбу. Виграв той, хто влучив у супротивника.

Керівник заняття ретельно розбирає дії військовослужбовців у ближньому бою.

Місце проведення: стрілецький тир, полігон, тактичне поле з відповідними укриттями із визначеними межами.

Матеріальне забезпечення: стрілецька зброя згідно штату, засоби індивідуального захисту.

2. Прийоми психологічної підготовки на водоймах.

Прийом № 2.01. Подолання перешкод на водоймах.

На заняттях з плавання успішно вирішуються завдання щодо виховання в особового складу сміливості і рішучості шляхом подолання перешкод на водоймах, загартовування організму (підвищення витривалості до холоду) і виконання вправ:

стрибків у воду з вишки (висота вишки від 3 м і вище) спочатку в спортивній формі, а надалі в обмундируванні, зі зброєю і спорядженням;
пірнання з дістананням різних предметів із дна водойми глибиною до 5 м;
плавання в обмундируванні;
роздягання (позбавлення спорядження) у воді;
надання допомоги товаришу;
несподівані падіння у воду з вишки;
імітації заповнення танка водою і виходу з нього;

змагання на тривале перебування під водою;
плавання в холодній воді (при температурі води нижче +16°C).

Одним з дієвих засобів виховання сміливості є подолання водних перешкод в обмундируванні зі зброєю, спочатку за допомогою підручних засобів, а потім тільки за допомогою речового мішка.

Місце проведення: басейн, відкрите водоймище.

Матеріальне забезпечення: вишка, човен, рятувальний круг.

Приєм № 2.02. Використання підручних засобів для подолання водної перешкоди.

Подолання водної перешкоди (перебування під водою) за допомогою підручних засобів (трубка, соломинка, очерет тощо).

Особливі вимоги безпеки:

швидкість течії не повинен перевищувати швидкість 1 м/хв.;
ширина ділянки форсування не повинна перевищувати 20 м.;
на середині водної ділянки форсування встановлюється заякорений човен з військовослужбовцями, які навчені рятувальним діям;
ззаду за ремінь військовослужбовця прив'язується пінопластовий буйок.

Місце проведення: басейн, відкрите водоймище.

Матеріальне забезпечення: пінопластовий буйок білого кольору, рятувальний круг, човен.

Приєм № 2.03. Евакуація військовослужбовця із затопленої техніки. Подолання перешкод на водоймах.

В басейні (водоймищі) на глибині до 2 м. на дно встановлюється сидіння від об'єкта бронетанкової або автомобільної техніки. На сидіння прикріплюють ременями великогабаритний муляж військовослужбовця.

Керівник заняття інструктує про порядок евакуації особового складу з бойових машин без спеціальних засобів. Потім військовослужбовці по черзі проводять занурення і звільняють муляж від ременів, і евакуюють його до суші.

Особливі вимоги безпеки:

швидкість течії не повинен перевищувати швидкість 1 м/хв.;
ширина ділянки форсування не повинна перевищувати 20 м.;
в районі занурення встановлюється заякорений човен з військовослужбовцями, які навчені рятувальним діям;
ззаду за ремінь військовослужбовця прив'язується пінопластовий буйок.

Місце проведення: басейн, відкрите водоймище.

Матеріальне забезпечення: сидіння від об'єкта бронетанкової або автомобільної техніки, великогабаритний муляж військовослужбовця, пінопластовий буйок білого кольору, рятувальний круг, човен.

Приєм № 2.04. Дії під водою.

При навчанні військовослужбовців практичним діям під водою, які найбільш піддаються страхам, доцільно занурювати у воду в супроводі досвідчених товаришів. У тих випадках, коли військовослужбовець сумнівається в надійності свого протигаза, керівник заняття повинний продемонструвати цю надійність на іншому, більш досвідченому військовослужбовцеві чи на собі, після чого зажадати від військовослужбовця самостійних і рішучих дій.

Не менш важливе значення формування в особового складу впевненості при діях під водою має формування навичок у самостійному визначенні, пошуку й усуненні несправностей в ізолюючому протигазі. Для цього необхідно заздалегідь штучно створювати несправності і тренувати військовослужбовців у їхньому виявленні й усуненні. Необхідно також тренувати особовий склад у тривалій затримці дихання під водою. З початком занурення військовослужбовця у воду йому може бути поставлене завдання затримати подих на 30 с, а потім поступово доводити цей час до 1 хв і більше. Особовий склад повинний знати, що це йому може стати у нагоді під час практичних дій при затопленні танка і виходу з нього. При необхідності для тренування в затриманні подиху можуть проводитися змагання на тривалість перебування під водою.

Формування впевненості в можливості порятунку у випадку затоплення танка досягаються навчанням особового складу практичним діям на гідро тренажері при затопленні макета танка і виходу з нього в рятувальних жилетах та ізолюючих протигазах. Успіх тренування багато в чому залежить від умов, у яких будуть діяти військовослужбовці. Внутрішній пристрій макета танка повинний відповідати реальному і створювати військовослужбовцям такі ж умови, як і в бойовому танку. Тренування повинні проводитися для формування в особового складу упевнених дій.

Для формування впевненості в надійної герметизації танка і надійності евакорятувальної служби на початку практичних занять із водіння танків під водою доцільно продемонструвати на досвідченому екіпажі і добре натренованій евакорятувальній групі входження танка у воду, рух його по підводній трасі, зупинку машини і двигуна у воді й евакуацію.

Місце проведення: басейн, відкрите водоймище.

Матеріальне забезпечення: човен, рятувальний круг, особиста зброя, екіпіровка, гідро тренажери, ізолюючий протигаз.

Приєм № 2.05. Переправа.

Порядок виконання вправи. Із підрозділу виділяються 3 військовослужбовця на роль умовного противника. Вони озброюються холостими набоями і вибуховими пакетами. Підрозділ розбивається на "трійки". У кожній групі керівником занять обирається командир групи. Кожна

із “трійок” має завдання: незалежно від інших, не знаючи порядок їхніх дій, висунутися до річки (каналу, водойми тощо) і по двох вказаних переправах, одна з яких, найзручніша у тактичному плані, перебуває під прицілом умовного противника (призначеної імітаційної групи), прийняти загальне рішення, вибрати одну з двох і переправитися на інший берег. Час на виконання завдання жорстко обмежується.

У завдання умовного противника входить: із появою у полі зору груп розібрати цілі і, не демаскуючи себе, відпрацьовувати утримання рівної мушки, обстріляти холостими набоями і закидати вибуховими пакетами групу, що переправляється.

Під час АПД поряд із правильністю тактичних дій оцінюється, як приймається рішення про вибір переправи, що є визначальним у виборі, як діяв командир групи. Після того, як доповідають всі підгрупи, відкривається місце засідки на переправі.

Для військовослужбовців, що виконували роль умовного супротивника, ситуація розігрується окремо, а вся група може з боку спостерігати порядок дій і ухвалення рішення.

Місце проведення: відкрите водоймище.

Матеріальне забезпечення: човен, рятувальний круг, особиста зброя, екіпіровка, засоби імітації.

3. Прийоми моделювання психологічних факторів бойової обстановки.

Приєм № 3.01. Дії особового складу під час виконання бойового завдання.

Приєм використовується для створення у військовослужбовця уяви про порядок дій під час виконання бойового завдання. Керівник заняття розповідає про порядок дій особового складу по різних діям і можливих варіантах розвитку обстановки.

В складі підрозділу поетапно, потім комплексно відпрацьовується порядок дій військовослужбовців. Після закріплення навичок керівник заняття подає ввідні, які ускладнюють виконання поставленої задачі особовим складом:

- “Основний вихід із приміщення заблоковано”;
 - “Пожежа”;
 - “Гази”
 - “Вбитий ..., поранений ...”;
 - “Диверсійна група веде вогонь із стрілецької зброї з напрямку ...”;
 - “Повітря”;
 - “Вийшло зі строю ...”.
 - інші ввідні по можливим варіантам розвитку бойової обстановки.
- Після виконання задачі з урахуванням ввідних керівник заняття

рекомендує звернути увагу військовослужбовцям на отримані характерні помилки, способи їх рішення.

Місце проведення: розташування, ділянка місцевості на полігоні, парк бойових машин.

Приєм № 3.02. Створення ділянок задимлення, імітація дій ДРГ противника на маршрутах висування.

На маршрутах висування створюються ділянки задимлення, поєднані з ділянками зараження, створюються засідки з використанням вибухових пакетів та холостих набоїв.

Для імітації дій противника, як правило залучається розвідувальний підрозділ, з яким заздалегідь проводиться тренування щодо їх дій.

Місце проведення: військовий полігон, ділянка місцевості, ППД.

Матеріальне забезпечення: димові шашки, учбові рецептури ОР (хлорпикрин, аміачна вода), вибухові пакети, холості набої, петарди.

Приєм № 3.03. Захоплення “язика”.

Умови вправи: для тренування обладнується спеціальне поле. На противагу містечкам для штурму, смугам перешкод (стежкам розвідника) це поле є двостороннім, тобто розділено на активну і пасивну частини. Розміри поля і відстані між точками і сторонами беруться, виходячи зі зручності тренування і місцевості. Заняття проводяться в умовах поганої видимості (туман, дощ, сутінки тощо). Керівник заняття перебуває на активній стороні. Для контролю виконання поставлених умов тими, хто навчається, він має до трьох помічників (посередників із числа заздалегідь підготованих сержантів або солдатів). Військовослужбовцям ставиться завдання – захопити “язика”. Посередники відводять військовослужбовців, призначених у бойову охорону, і розміщують їх по два в окопах або траншеях для позначення бойової охорони і по одному в окопі для позначення секрету. Потім керівник заняття ділить тих, хто навчається, на пошукові пари, ставить кожній парі завдання – безшумно і непомітно пробратися у бойову охорону “супротивника” і захопити в полон бійця супротивника, що перебуває в секреті. У той же час військовослужбовець, що перебуває в секреті, одержує завдання від посередника вести пильне кругове спостереження. Пошукова пара повинна застосувати різні прийоми, щоб відволікти увагу супротивника, що перебуває в секреті, і підійти до нього непомітно. Той, хто знаходиться в секреті, виявивши супротивника, що підкрадається, повинний подати умовний сигнал своєму відділенню (військовослужбовцям бойової охорони), викликаючи допомогу. Якщо пошукова пара, що захопила “полоненого”, не встигла ще перейти назад визначений керівником заняття рубіж (передній край “супротивника”) і виявилася наздогнаною бойовою охороною, то в результаті переваги сил (трое проти двох) вона вважається полоненою. Іншими словами,

умови полягають у тому, що двоє забирають одного, троє забирають двох. Розігрується боротьба за те, хто кого випередить і перехитрить. Після двох-трьох нескладних тренувань на такому спрощеному полі й умовах (зі зміною сторін) військовослужбовці здобувають основні навички, що розвиваються надалі, при ускладненні тренувань.

По закінченні вправи керівник заняття проводить ретельний розбір дій військовослужбовців та аналізує їх позитивні та негативні сторони.

Місце проведення: військовий полігон, тактичне поле, ділянка місцевості із рослинністю або болотиста.

Кількість учасників:

одночасно вправу виконує група у складі 10–30 осіб.

Приєм № 3.03.1 Захоплення “язика”.

Умови вправи: на території ППД, військового полігону групою осіб імітуються дії ДРГ, під час яких з дотриманням заходів безпеки здійснюється захоплення 1-2 військовослужбовців, яких за допомогою ременів, шнурків фіксують. Після цього вивозять, виносять на невідому територію і розміщують з закритими очима в приміщенні 3-4 години без їжі і води, проводять “допит” без застосування фізичного насилля.

ДРГ противника діє в специфічній формі одягу, обличчя закривається балаклавами.

Місце проведення: військовий полігон, підвальне приміщення, ППД.

Матеріальне забезпечення: автомобіль, форма одягу противника, зброя згідно штату.

Приєм № 3.04. Звукова імітація голосом.

Призначається спеціально навчений військовослужбовець, який на важливому етапі навчання починає імітувати поранення (контузію), приступ болі (падає на землю, приймає больову позу, кричить, стогне). Керівник заняття залишає з цим військовослужбовцем 1-2 військовослужбовців і продовжує заняття.

Цей “поранений” повинен бути евакуйований, при цьому військовослужбовці виконують всі необхідні дії (перев’язка, укол, ярлик-довідка тощо)

Місце проведення: військовий полігон.

Матеріальне забезпечення: медичні засоби, турнікет медичний, автомобіль.

Приєм № 3.05. Дії в групі “Пошук”.

Приєм використовується при висуванні підрозділу до місця проведення занять на полігоні. Особовий склад ділиться на групи 4-5 осіб. Під керівництвом сержанта чи більш підготовленого військовослужбовця. Групи

забезпечуються засобами зв'язку, штатним озброєнням (без набоїв).

Кожній групі доводиться маршрут висування в район. Між собою групи не повинні перетинатися. Визначається час прибуття групи в кінцеву точку. Групи скрито висуваються в бойовому порядку і готові до відбиття ДРГ противника.

Під час пересування по маршруту на карті відмічається переміщення військової техніки, підрозділи (склад, місце розміщення, маршрути, відстань). Особлива увага приділяється переміщення інших груп. По прибуттю в район групи займають оборону, проводять маскування і доповідають по засобам зв'язку командирів підрозділу. Переможцем становиться група, яка прибула в район з меншим часом і яка кількісно більше виявила пересування інших груп, більш повно виконала задачі по веденню розвідки. А також виконала вимоги скритності пересування та маскування.

Спостереження за діями груп необхідно організовувати на контрольних відмітках силами офіцерів, сержантів підрозділу.

Місце проведення: військовий полігон.

Матеріальне забезпечення: особиста зброя, екіпіровка, топографічні карти, схеми маршрутів, секундомір, засоби імітації.

Приєм № 3.06. Доповідь про обстановку та прийняття рішення.

Приєм використовується для формування у кожного військовослужбовця підрозділу психологічної готовності до прийняття рішення при підготовці та веденні бойових дій (діям при озброєнні та військової техніки)

Керівник заняття під час виконання вправи (учбового питання) поступово “виводить з підрозділу” командирів та вимагає доповіді про зміну обстановки та прийнятих рішень. Військовослужбовці вголос (по засобам зв'язку) доповідають про прийняття командування, даних про положення противника, його об'єктах (цілях), замінюють військовослужбовців, які вибули.

Керівник заняття вимагає коротких, точних відомостей, нарощує обстановку в тому числі, яка зв'язана з переміщенням особового складу, озброєння і військової техніки, зміни порядку роботи обладнання, евакуації поранених.

По закінченню тренування проводиться АПД під час якого вказується на характерні помилки, при необхідності здійснюється показ правил роботи з засобами зв'язку, дії при озброєнні та військової техніки.

Місце проведення: військовий полігон, навчальний корпус.

Матеріальне забезпечення: особиста зброя, екіпіровка, секундомір, засоби імітації.

Приєм № 3.07. Тренування в прийомі передачі інформації використовуючи засоби зв'язку.

Приєм використовується для психологічної підготовки особового

складу до впевненого прийому та передачі інформації по провідному та радіозв'язку.

Два військовослужбовця знаходяться в різних класах (на місцевості, на віддалені 30 – 40 м. друг від одного). На робочих місцях створюється шумове оформлення зі звуками бою. Один із них передає по засобам зв'язку заздалегідь підготовлений текст (20-30 слів), другий на чистому папері відмічає кількість не зрозумілих слів.

За кожне вірно передане та прийняте слово нараховується 5 балів.

Критерії оцінки прийому (передачі) інформації:

гучність;

артикуляція;

швидкість промови та висота голосу;

слова, які стали незрозумілими при промові;

налаштування пристрою.

Місце проведення: військовий полігон, навчальний корпус.

Матеріальне забезпечення: засоби зв'язку, звукопідсилююча апаратура.

Приєм № 3.08. Демонстрація бойових можливостей озброєння та військової техніки.

Особовому складу демонструються бойові можливості окремих видів озброєння та військової техніки.

Стрільба здійснюється по заздалегідь виготовленим макетам з додатковими засобами наочності (підфарбована вода, вапно, сигнальна ракета, помаранчевий дим тощо). Військовослужбовці спостерігають, як проводиться стрільба. Порядок влучення цілей коментується через звукопідсилюючу апаратуру. Після припинення вогню особовий склад висувається до мішеней і оглядає їх. Результати виконання вправи коментуються командиром підрозділу.

Місце проведення: військовий полігон, тир, вогневе містечко.

Матеріальне забезпечення: макети техніки і фортифікаційні споруди, штатна зброя і військова техніка, опудала, інші предмети, які використовуються в якості мішеней.

Приєм № 3.09. Засідка.

Організовується керівником занять для того, щоб тримати військовослужбовців (групу) в постійній готовності до дій. Надати військовослужбовцю проявити бойові якості. Найважливіше відкрити вогонь по противнику. У засідці знаходиться тільки один “ворожий” солдат, він не стріляє, але несподівано наводить зброю і кричить: “Стій, буду стріляти!”, “Руки вгору!”. У цей час військовослужбовці (група) повинні знаходитися один від одного на відстані до 50 м. У “ворожого” солдата боєприпасів немає, тому він не стріляє. Він блефує. Це дозволяє тому солдатові, що навчається, проявити ініціативу: відкрити вогонь, втекти (поблизу повинно бути укриття

або яр, рів, кущі тощо) або захватити противника.

Дії військовослужбовця (групи) можна оцінювати по бальній системі.

Питання, які треба з'ясувати:

що виявлено? – 3 бали;

коли виявлено? – 3 бали.

Дії військовослужбовця (групи):

відкрив вогонь по противнику – 12 балів;

захватив противника (вилучив зброю, обшукав) – 12 балів.

Якщо солдат наполегливий і захоплює противника, останній показує йому аркуш паперу, на якому написано: “Полонений взятий. Залиште ворожого солдата на місці. Цей аркуш є підтвердженням того, що він полонений. Продовжуйте рух за встановленим маршрутом”.

Місце проведення: військовий полігон, ділянка місцевості.

Матеріальне забезпечення: особиста зброя, засоби захисту, засоби зв'язку.

Приєм № 3.10. Коридор.

Умови вправи: два військовослужбовці заходять у кімнати (або ховаються за укриття) і перебувають там, не видаючи своє місцезнаходження. Військовослужбовець повинен, проходячи повз двері (укриття), за своїми внутрішніми відчуттями визначити, де перебувають люди, і показати місце умовним знаком керівнику занять.

Після проходження кожного військовослужбовця імітаційна група змінює укриття.

Після проходження всього підрозділу керівник занять ретельно проводить АПД по кожному військовослужбовцю. Одночасно у вправі можуть бути задіяні 3 військовослужбовця.

Місце проведення: приміщення із довгим коридором і декількома дверима, або кілька укриттів, розташованих уздовж дороги, стежки.

Матеріальне забезпечення: особиста зброя, засоби захисту.

Приєм № 3.11. Вартовий.

Умови вправи: один учасник – вартовий. Йому визначається межі поста і зав'язуються очі. Його завдання – перебувати на посту, переміщатися по ньому і не допустити торкання власної шиї. Дотик правою рукою вартового до другого учасника означає програш цього учасника.

Другий учасник повинен непомітно добратися до вартового і лівою рукою, долонею торкнутися його шиї.

Час: на виконання вправи “в обидві сторони” і підбиття підсумків потрібно 15 хвилин.

Кількість учасників: одночасно у вправі може бути задіяні 2

військовослужбовця.

Місце проведення: тактичне поле, полігон, блокпост, контрольно-пропускний пункт, спортивний зал.

Матеріальне забезпечення: особиста зброя, засоби захисту.

Вправа № 3.12. Дуель (для офіцерів та сержантів).

Час: на виконання вправи і підбиття підсумків потрібно 5 хв.

Кількість учасників: одночасно у вправі можуть бути задіяні 2 чол.

Умови вправи: дистанція – 5 м, мішень – №4 (грудна), кількість патронів – 1, зброя (пістолет, автомат) – у готовності до стрільби.

Учасники стоять поруч, обличчям до мішеней. За сигналом керівника заняття військовослужбовці роблять постріл. Виграв той, хто швидше вистрілив і влучив у мішень, або просто влучив після невдалого пострілу супротивника.

Місце проведення: стрілецький тир, стрільбище.

Матеріальне забезпечення: особиста зброя, мішень – №4 (грудна).

4. Прийоми психологічної підготовки під час службової діяльності.

Приєм № 4.01. Формування психологічної готовності до швидкої зміни дій.

Під час проведення фізичної підготовки, різного виду тренажів, пересування підрозділів керівник заняття несподівано подає команди:

“Кругом”; “Бігом - РУШ”, “Повітря”, “Противник”, “Противник ПРАВОРУЧ (ЛІВОРУЧ)” та інші.

Місце проведення: маршрути висування до місць проведення занять, спортивний майданчик, ділянка місцевості на полігоні.

Матеріальне забезпечення: не потребує.

Приєм № 4.02. Стрибки з висоти на землю.

При підготовці до подолання полоси перешкод військовослужбовець тренується в стрибках з висоти не менше 2,5 м на землю (перешкода, будівля, стіна, вишка тощо).

Перші тренування повинні здійснюватись з страховкою під час приземлення підготовленими військовослужбовцями.

Вимоги безпеки:

приєм відпрацьовується послідовно зі збільшенням висоти перешкоди до стійких навичок зі страховкою двох військовослужбовців;

місце приземлення – м'який ґрунт (пісок).

Місце проведення: спортивний майданчик, ділянка місцевості на полігоні.

Матеріальне забезпечення: полоса перешкод, будівля.

Приєм № 4.03. Подолання зруйнованого моста двома військовослужбовцями назустріч один одному.

Два військовослужбовця просуваються одночасно назустріч один одному по “зруйнованому мосту” та долають дану перешкоду перебуваючи на висоті. Даний прийом може виконуватись на макетах стін, будівель, висотних споруд.

Вимоги безпеки:

прийм здійснюється після проведення розминки колінного, гомілкового суглобів та підгонки взуття по нозі.

Приєм № 4.04. Використання вогнища відкритого вогню.

Приєм використовується під час проведення занять з тактичної, вогневої, фізичної підготовки. Військовослужбовці (підрозділ) повинні подолати вогнища відкритого вогню різними способами (бігом, стрибками, переповзанням).

Поблизу проте на безпечній відстані від особового складу та військової техніки облаштовуються вогнища відкритого вогню шляхом споруди металевих арок, які необхідно обмотати ганчір'ям та облити ПММ.

Приєм також може використовуватись під час навчання особового складу правильно використовувати засоби пожежогасіння та підручні засоби гасіння

Вимоги безпеки:

дотримання заходів пожежної безпеки;
на період горіння вогню повинні знаходитись військовослужбовці з справними засобами пожежогасіння.

Місце проведення: військовий полігон, ділянка місцевості.

Матеріальне забезпечення: полоса перешкод, ганчір'я, ПММ, засоби пожежогасіння.

5. Прийоми для тренування психомоторної сфери.**Приєм № 5.01. Підготовка зорового аналізатора.**

Застосовується для активізації зорового аналізатора. Приєм використовується при підготовці та проведенні заняття з військовослужбовцями, які виконують обов'язки навідників, зв'язківців, спостерігачів, снайперів, стрільців.

1. До очей щільно притискаються долоні внутрішнього боку зап'ясті і “втягує” тепло від долонь очима. Приєм повторюється декілька разів на протязі 5-10 сек.;

2. Очі сильно зажмурюються на 3-5 сек., потім відкриваються на 3-5 сек. Вправа повторюється 6-8 разів;

3. Великий палець розміщується на відстані 25-30 см від очей.

Військовослужбовець дивиться обома очима на кінчик пальця 3-5 сек., потім заплющується одне око на 3-5 сек. Потім знову дивиться обома очима 3-5 сек., після цього заплющує друге око. Вправа повторюється 10 разів;

4. Трьома пальцями кожної руки злегка натиснути зверху в області вій на протязі 1-2 сек., потім пальці з вій прибираються. Вправа повторюється 3-4 рази.

Місце проведення: різне.

Матеріальне забезпечення: не потребує.

Приєм № 5.02. Зняття втоми очей.

Приєм використовується при підготовці та проведенні заняття з військовослужбовцями, які виконують обов'язки навідників, навідників-операторів, зв'язківців, спостерігачів, снайперів, стрільців.

Кінчиками пальців здійснюється легке стискання скронь, через 1-2 сек. почати швидко моргати (10 раз). Потім закрити очі і зробити 2-3 глибоких вдихи, пальці зі скронь прибрати. Через 5-10 сек. вправа повторюється 3 рази.

Місце проведення: різне.

Матеріальне забезпечення: не потребує.

Приєм № 5.03. Концентрація на об'єкті місцевості.

Приєм використовується під час проведення занять з тактичної та вогневої підготовки, підготовки снайперів, розвідників.

За командою керівника заняття військовослужбовець фіксує увагу (10-15 сек.) на віддаленому, проте добре помітному об'єкті (споруді), потім відвертається від нього і коротко проте стисло описати його.

Місце проведення: різне.

Матеріальне забезпечення: не потребує.

Приєм № 5.04. Концентрація на зовнішності людини та його поведінці.

Приєм використовується під час проведення занять з тактичної та вогневої підготовки, підготовки снайперів, розвідників, молодших командирів.

За командою керівника заняття військовослужбовець фіксує увагу на протязі 2-3 сек. на одному із співслужбовці або сторонній людині, після цього відвертається та закритими очима коротко проте стисло описує його зовнішність, емоції, характер пересування.

Місце проведення: різне.

Матеріальне забезпечення: не потребує.

Приєм № 5.05. Годинник.

Приєм використовується для тренування навиків концентрації уваги, перенесення уваги.

Військовослужбовець сідає навпроти годинника та фіксує погляд на кінчику секундної стрілки. Через 1-2 хв. за командою він переводить погляд на стрілку, яка визначає хвилини, потім яка визначає години. Задача – не кліпаючи, зберігає нерухомість та розслабленість, утримувати увагу на вибраному об'єкті. При вірному виконанні прийому всі інші предмети “зникають” із сприйняття.

Місце проведення: розташування, навчальний клас, спортивний майданчик, спортивний зал.

Матеріальне забезпечення: годинники з секундною стрілкою.

Прийом № 5.06. Антіпальці.

Прийом дозволяє тренувати навички концентрації уваги, перемикання уваги, ефективного перемикання уваги при переміжному спостереженні фігури та фона, відслідковування незвичайних моментів із сприйняття звичних предметів.

Військовослужбовець витягує руку перед собою з розведеними пальцями. Йому пропонується подивитись, концентрує максимально увагу на протязі 0,5-1 хв., спочатку на руку (пальці), потім на фон за ними, потім знову на руку. При вірному виконанні прийому предмети поза фокуса “зникають” із сприйняття, а ті які знаходяться в фокусі – сприймаються чіткіше.

Місце проведення: розташування, навчальний клас, ділянка місцевості на полігоні, спортивний майданчик, спортивний зал.

Матеріальне забезпечення: не потребує.

Прийом № 5.07. Тренування в діях при озброєнні та на техніці на дотик.

При достатньому засвоєнні військовослужбовцями матеріальної частини озброєння та техніки військовослужбовцю затуляють очі пов'язкою і пропонується на дотик:

назвати складові частини зразків озброєння, агрегатів, обладнання;
здійснити часткову (повну) розборку (зборку) зразка зброї, агрегату, обладнання;

заряджання (розряджання) зброї;

провести включення (настройку) обладнання агрегатів.

Прийом проводиться спочатку індивідуально в повільному темпі, у міру підвищення професійної підготовки особового складу – на час (в складі відділення (екіпажа), в формі змагання (естафети).

Місце проведення: розташування, навчальний клас, ділянка місцевості на полігоні, парк бойових машин.

Матеріальне забезпечення: секундомір, учбова зброя, військова техніка, пов'язки на очі.

Приєм № 5.08. Тренування в діях особового складу при обмеженні сприйняття органів відчуття.

З дотриманням вимог безпеки військовослужбовець (група військовослужбовців) під час переміщення (пересування) в ході маршу, в приміщеннях, виконанні вправ з предметів бойової підготовки обмежується можливість сприйняття органів відчуття (слух, зір, дотик), а також проведення занять (тренувань) в ночі.

Управління підрозділами здійснюється за допомогою жестів, умовних сигналів, переміщення – на дотик.

Місце проведення: маршрути висування до місць проведення занять, спортивний майданчик, ділянка місцевості на полігоні, фортифікаційні споруди різного призначення.

Матеріальне забезпечення: беруши, пов'язки на очі, прапорці різного кольору, ліхтарі.

Приєм № 5.09. Формування уяви дій при використанні озброєння та військової техніки.

Військовослужбовець приймає положення тіла відповідно до зразка озброєння, військової техніки та імітує в просторі свої дії і голосно їх промовляє.

Керівник заняття контролює дії військовослужбовця, при необхідності надає ввідні, задає запитання про покази на приборах, положення обладнання, тощо По закінченню прийому, особовому складу роз'яснює вірний порядок дій при озброєнні та військовій техніці з використанням штатного озброєння та учбової техніки, різних макетів.

Місце проведення: розташування, навчальний клас, ділянка місцевості на полігоні, парк бойових машин.

Матеріальне забезпечення: стільці (стіл), плащ-намет, штатна та учбова зброя, макети озброєння та військової техніки.

Приєм № 5.10. Старт наосліп.

Порядок виконання вправи. Виконується в парах. Один з військовослужбовців розташовується на відкритому просторі. Закриває очі. Другий із будь-якого напрямку починає повільно і тихо наблизитися до першого. Як тільки перший відчує “сигнал небезпеки”, він повинен відразу ж, не відкриваючи очі, визначити напрямок джерела небезпеки, повернутися до нього спиною і, відкривши очі, зробити швидкий ривок вперед на 30–40 м.

Вправа виконується до чіткого визначення кожним напрямку джерела небезпеки з відстані не менше 5 м.

Місце проведення: ділянка місцевості на полігоні;

Матеріальне забезпечення: не потребує

Вправа № 5.11. Антистрес.

Для зняття надмірного психоемоційного напруження у складній стресовій ситуації протягом 3-х секунд треба натискати на «антистресову» точку, що знаходиться під підборіддям. При масуванні даної точки відчувається легка ломота. Після масажу вказаної точки треба розслабитися й уявити стан втоми, викликати приємні образи. Через 3-5 хвилин позіхнути. Підтягнути, напружити, а потім розслабити м'язи всього тіла.

Місце проведення: розташування, навчальний клас.

Матеріальне забезпечення: не потребує.

6. Прийоми для тренування комунікативної сфери.**Приєм № 6.01. Сніговий ком.**

Військовослужбовці по черзі називають своє ім'я з яким-небудь прикметником на ту літеру, яке починається ім'я. Наступний по колу повинен назвати попередників, потім себе. Той хто помиляється – вибуває з гри і починається з початку.

Місце проведення: розташування, навчальний клас, ділянка місцевості на полігоні.

Матеріальне забезпечення: не потребує.

Приєм № 6.02. Дзеркало.

Військовослужбовці діляться на пари. Один із них становиться «дзеркалом», відображаючи своїми діями того, хто на нього дивиться.

Перед початком відпрацювання прийому військовослужбовцю пропонуються можливі теми дій перед «дзеркалом»: вмивання в ванній кімнаті перед дзеркалом, чищення зубів, гоління, зачіска, виконання фізичних вправ у спортзалі.

Через 2-3 хв. військовослужбовці роблять заміну. Керівник заняття проводить спостереження, при необхідності надає допомогу.

Місце проведення: розташування, навчальний клас, ділянка місцевості на полігоні.

Матеріальне забезпечення: не потребує.

Приєм № 6.03. Взаємна презентація.

Військовослужбовці діляться на пари, їм надається 10 хв (по 5 на кожного) для того, щоб вони розповіли про себе один одному, як найдокладніше. Після цього вони по черзі презентують партнера в групі.

Керівник заняття перед початком відпрацювання прийому акцентує увагу на отриманні як можливо більшої інформації про партнера по вправі.

Місце проведення: розташування, навчальний клас, ділянка місцевості на полігоні.

Матеріальне забезпечення: не потребує.

Приєм № 6.04. Потискання руками.

Приєм відпрацьовується в складі групи 8-12 осіб (відділення, розрахунок). Керівник заняття звертається до військовослужбовців: “Ви сьогодні плідно попрацювали і всі заслуговуєте подяки. На протязі 1-2 хв. ви повинні згадати про все добре один про одного і встигнути подякувати один одному дружніми потисканням рук”.

Місце проведення: розташування, навчальний клас, ділянка місцевості на полігоні.

Матеріальне забезпечення: не потребує.

Приєм № 6.05. Квадрат.

Приєм відпрацьовується в складі групи 4-6 військовослужбовців. Військовослужбовці встають до кола, заплющують очі і беруть до рук мотузку. Вони повинні мовчки скласти із мотузки квадрат, не відкриваючи очі. Коли вони будуть вважати, що вправа виконана, повинні покласти мотузку на землю і по заздальгідь встановленому сигналу вигукують разом: “Готово!”.

Місце проведення: розташування, навчальний клас, ділянка місцевості на полігоні.

Матеріальне забезпечення: пов’язки на очі, мотузка.

Приєм № 6.05.-1 Квадрат.

Порядок виконання вправи. Учасники збираються на рівній, відкритій площадці, на якій чітко показані межі і одержують від керівника заняття наступну інструкцію: “Зараз вам необхідно зав’язати очі і за моєю командою дійти до протилежного краю майданчику, ні з ким не зіштовхнувшись. Після того, як ви досягнете краю майданчику, зупиніться, поверніться навкруги й станьте, очікуючи подальшої команди”.

Друга частина інструкції доводиться керівником занять, коли всі військовослужбовці зупиняться: “Зараз вам необхідно, не знімаючи пов’язок з очей, взятися за руки і побудувати рівний квадрат. Починайте. Як будете впевнені, що квадрат побудований, зупиніться на своїх місцях і чекайте подальших вказівок”.

Керівник заняття спостерігає, хто з військовослужбовців виявляє свої лідерські здібності, даючи вказівки, команди, а хто з них підпорядковується цим командам.

Після цього керівник заняття пропонує учасникам зняти пов’язки й оглянути те, що в них вийшло.

Відповідає на запитання. Організовує повторне тренування, оголошуючи про побудову іншої фігури за його командою.

Місце проведення: ділянка місцевості на полігоні.

Матеріальне забезпечення: не потребує.

Приєм № 6.06. Килим.

Приєм відпрацьовується в складі групи 10-12 військовослужбовців, яка ділиться на 2 команди. Команди стають на плащ-накидку і за командою повинні, стоячи на ній та не торкаючись землі різними частинами тіла, одягом перевернути плащ-намет на інший бік.

Місце проведення: розташування, навчальний клас, ділянка місцевості на полігоні.

Матеріальне забезпечення: 2 плащ-намети.

Приєм № 6.07. Дзеркало.

Військовослужбовець становиться біля дзеркала і вголос промовляє: “Я спокійний. Я полон сил та енергії. Мої мишці наповнені фантастичною силою, я здатний звернути гори, вирвати з корінням вікові дерева. Мій розум ясний. Я рішучий і сміливий. Мене супроводжує удача. Я маю все, щоб досягти успіху. Я іду до перемоги. Я переможець!”.

Місце проведення: розташування, навчальний клас, ділянка місцевості на полігоні.

Матеріальне забезпечення: дзеркало.

Приєм № 6.08. Свіча.

Порядок виконання вправи. Керівник заняття, розділивши учасників на підгрупи, доводить інструкцію: “Для людини важким випробуванням є падіння на спину. Психіка протриває цьому. Навіть якщо ви переконані на свідомому рівні або прикладі, що нічого страшного не трапиться, все одно, 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 добровольцем, повинен стати на стілець, стіл, підвіконня, спиною розвернувшись до краю. У нього за спиною збирається група у 6–8 осіб і витягує руки вперед долонями угору для того, щоб упіймати падаюче на руки тіло. Учасник, не дивлячись назад або заплющивши очі, падає спиною назад. Спробуйте розслабитися у процесі падіння. Кожний виконує по три падіння. Група з кожним падінням намагається опускати руки усе нижче і нижче до підлоги.

По закінченні виконання вправи проводиться її обговорення. Керівник заняття повинний виявити тих, хто боїться падати на руки своїх товаришів, вияснити, чому це відбувається. Отримати відповіді від учасників про переживання і відчуття після падіння.

Місце проведення: розташування, навчальний клас, ділянка місцевості на полігоні, спортивний майданчик, спортивний зал.

Матеріальне забезпечення: стільці, лавка.

Вправа № 6.09. Дистанція безпеки.

Зміст: вправа дозволить вивчити своє тіло, свою підсвідомість і керувати ними. Завдання кожного з учасників – визначити свій сигнал небезпеки і навчитися впевнено управляти ним. Зробивши першу частину вправи, визначивши свій сигнал небезпеки, закріпити його в пам'яті, у відчуттях. На все це є 30 хвилин. Потім заміна і робота у зворотному напрямку.

Порядок виконання: керівник заняття ділить військовослужбовців на пари, визначає місця для роботи кожній парі (учасники не повинні перетинатися), дає команду зав'язати очі одному військовослужбовцеві з пари. Пропонує їм встати на будь-яке місце в межах робочого простору. Військовослужбовцю із зав'язаними очима розвернутися обличчям у будь-який бік або повернутися декілька разів навколо своєї осі і “включити” свій сигнал небезпеки. Далі цим людям ставиться завдання: відчувши “спрацьовування” свого сигналу і відразу ж, не замислюючись, зробити перший рух, що забажається (або розвернутися у бік небезпеки, що в 90% випадків відповідає первинному імпульсу при одержанні сигналу). Іншим військовослужбовцям групи керівник заняття пропонує тихо пройти із різних напрямків і з різними інтервалами повз військовослужбовців, у яких зав'язані очі. У ході відпрацьовування вправи керівник заняття корегує їх, виправляє явні помилки.

По закінченні відпрацювання вправи керівник заняття проводить короткий розбір за такими питаннями: “У кого не вийшло визначити свій сигнал небезпеки?”, “Чому?”, “Хто не зміг знайти тілесний знак для керування сигналом?”, “Хто не впевнений, що зможе користуватися придбаним інструментом?”, “Чому?”, “Які є питання, хто хотів що-небудь сказати?”.

Матеріальне забезпечення: пов'язки на очі для кожного учасника.

Місце проведення: тактичне поле, спортивний майданчик, спортивний зал, стадіон.

7. Прийоми загальної концентрації та зняття напруги.**Приєм № 7.01. Концентрація з використанням слова.**

Приєм дозволяє зняти психоемоціональне навантаження, збільшити розумову працездатність.

Варіант №1

Керівник заняття доводить до військовослужбовців, які навчаються інструкцію: “Виберіть, яке не будь коротке (краще двоскладове) слово, яке викликає у вас позитивні емоції чи з яким пов'язані приємні спогади. Нехай це буде ім'я коханої людини, ласкаве прізвисько, яким вас називали в дитинстві батьки. Якщо слово двоскладове, то подумки проговоріть перший склад на вдиху, другий – на видиху. Сконцентруйтеся на своєму слові, які тепер стануть вашим персональним лозунгом при концентрації”.

Варіант №2

Військовослужбовець закриває очі і “пише” своє ім’я головою в повітрі. Прийом може повторюватися написанням прізвища, інших слів.

Місце проведення: розташування, навчальний клас, навчальний майданчик.

Матеріальне забезпечення: не потребує.

Прийом № 7.02. Квадратне дихання.

Прийом дозволяє відновити оптимальну м’язову напругу. На протязі 7-8 хв. необхідно дихати з алгоритмом: вдих – пауза – видих – пауза – вдих з терміном кожного елемента - 4-6 сек.

Місце проведення: різне.

Матеріальне забезпечення: не потребує.

Прийом № 7.03. Регулювання психоемоційного стану за допомогою дихання.**Заспокійливе дихання.**

Прийом дозволяє знизити психофізіологічне навантаження, подавити стан паніки, страху. Зробити максимально різкий вдих через ніс, затримати дихання на 3-5 сек. з наступним повільним видихом та затримкою дихання на 1-2 сек. Прийом повторюється 5-6 раз до проявів ознаки стабілізації стану.

Місце проведення: різне.

Матеріальне забезпечення: не потребує.

Мобілізуюче дихання.

Прийом дозволяє збільшити психоемоціональну готовність до виконання різних завдань. В вихідному положенні (стоячи чи сидячи, руки не напружені, зігнуті в ліктях або знаходяться на колінах) зробити повний повільний вдих через ніс, затримка дихання на 3-5 сек. з послідуєчим енергійним видихом та затримкою дихання на 1-2 сек. Прийом повторюється 5-6 раз до виникнення ознаки стабілізації стану.

Для підсилення ефективності прийому, при його виконанні в положенні стоячи, на останній фазі видиху руки різко опускаються до низу і в сторони.

Місце проведення: різне.

Матеріальне забезпечення: не потребує.

Прийом № 7.04. Техніка дихання для зняття втоми.

Прийом дозволяє знизити втому після довготривалої фізичної напруги, мобілізації організму після сну, довготривалого перебування в нерухомому стані.

Керівник заняття звертає увагу військовослужбовця на суворе дотримання інтервалів вдиху, затримки дихання, видиху. Інтервали з часом під час даного прийому змінюються. Наприклад: “Команда вдих - 4, пауза - 2, видих - 4 означає, що вдих виконується на протязі 4 сек., потім пауза на протязі

2 сек., видих – 4 сек. Цикл виконується за командою керівника заняття”.

Цикли:

1. Вдих – 4, пауза – 2, видих – 4.
2. Вдих – 8, пауза – 4, видих – 5.
3. Вдих – 10, пауза – 5, видих – 8.
4. Вдих – 8, пауза – 4, видих – 7.
5. Вдих – 4, пауза – 2, видих – 4.
6. Вдих – 4, пауза – 2, видих – 4.
7. Вдих – 10, пауза – 5, видих – 9.
8. Вдих – 7, пауза – 3, видих – 6.
9. Вдих – 6, пауза – 3 видих – 4.
10. Вдих – 6, пауза – 3, видих – 4.
11. Вдих – 10, пауза – 5, видих – 10.
12. Вдих – 6, пауза – 3, видих – 5.
13. Вдих – 7, пауза – 3, видих – 4.
14. Вдих – 7, пауза – 3, видих – 4.
15. Вдих – 10, пауза – 5, видих – 9.
16. Вдих – 5, пауза – 2, видих – 4.
17. Вдих – 8, пауза – 4, видих – 4.
18. Вдих 8, пауза – 4, видих – 4.
19. Вдих – 9, пауза – 4, видих – 8.
20. Вдих – 4, пауза – 2, видих – 4.

Місце проведення: різне.

Матеріальне забезпечення: не потребує.

Приєм № 7.05. Зняття напруги за допомогою дихання.

Приєм дозволяє знизити психофізіологічну напругу. Вихідне положення (стоячи чи сидячи) робиться повний вдих через ніс. Потім затримка дихання, необхідно уявити перед собою коло і повільно видихнути в нього. Цей прийом повторити 4 рази. Потім таким чином необхідно видихнути 2 рази в уявний квадрат.

Місце проведення: різне.

Матеріальне забезпечення: не потребує.

Приєм № 7.06. Енергетичний самомасаж.

Приєм дозволяє знизити психофізіологічну напругу після довготривалої фізичної і розумової активності.

Термін виконання прийому – 1 хв., виконується за командою керівника заняття за часом або за усним підрахунком.

Послідовність виконання прийому:

1. Енергійно розтерти долоні – 5 сек.
2. Швидко потерти пальцями щоки ввєрх-вниз – 5 сек.

3. Розслабленими пальцями “постукати” по верхівці голови – 5 сек.
4. Кулаком лівої руки інтенсивно розтерти плече і передпліччя правої руки – 8 сек.
5. Кулаком правої руки інтенсивно розтерти плече і передпліччя лівої руки – 8 сек.
6. Обережно надавити 4 рази на щитовидну залозу (нижче кадика) великим і вказівним пальцем правої руки.
7. Почергово натискати з одного, а потім з другого боку на пульсуючі ділянки сонної артерії на шиї, рахувати до п’яти.
8. Натиснути великим пальцем впадину в основі черепної коробки, натиснути, порахувати до трьох і відпустити. Повторити 3 рази.
9. Щільно захватити великим і вказівним пальцями ахіллове сухожилля, надавити і відпустити. Повторити по 3 рази на кожній нозі.
10. Енергійно потерти кулаком, а якщо не дуже зручно, то п’ятою, підйоми стоп обох ніг.

Місце проведення: різне.

Матеріальне забезпечення: не потребує.

Приєм № 7.07. Зосередження на відчуттях.

Приєм дозволяє компенсувати стресовий стан військовослужбовця.

Керівник заняття пропонує військовослужбовцям, які навчаються інструкцію з проведення прийому: “Сядьте зручно. Закрийте очі. Зосередьтесь на тілесних відчуттях. Направте свою увагу (внутрішній погляд) на ступню правої ноги. Відчуйте пальці, ступню. Відчуйте дотик ваших ніг з полом, відчуття, які виникають від цих дотиків.

Зосередьтесь на правій руці. Відчуйте пальці, долонь, кисть, всю кисть загалом. Відчуйте ваше передпліччя, лікоть; відчуйте дотик стільця з вашою рукою та викликане цим відчуття. Так само відчуйте ліву руку. Відчуйте поясницю, спину, їх дотик до стільця.

Зосередьте увагу на обличчі – ніс, вії, лоб, вилиці, губи, підборіддя. Відчуйте дотик повітря до шкіри обличчя”.

Місце проведення: різне.

Матеріальне забезпечення: стілець.

Приєм № 7.08. Інвентаризація.

Приєм дозволяє компенсувати стресовий стан військовослужбовця під час довготривалого напруженого виконання завдання (задачі).

Керівник заняття пропонує військовослужбовцям, які навчаються інструкцію з проведення прийому: “Оберніться навколо і повільно огляньте приміщення, в якому знаходитесь. Звертайте увагу на найменші дрібниці, незважаючи на те що ви їх знаєте. Повільно, не кваплячись, подумки “переберіть” всі предмети один за іншим в визначеній послідовності.

Намагайтесь повністю сконцентруватися на цій . “інвентаризації”.

Проговорюйте подумки самому собі: “Коричневий письмовий стіл, пенал не зачинений, в ньому видно, жовті штори, зелена ваза для квітів тощо”, зосередьтесь на кожному окремому предметі, ви відволікаєтесь від внутрішньої стресової напруги, направляйте свою увагу на раціональне сприйняття навколишнього середовища”.

Місце проведення: різне.

Матеріальне забезпечення: не потребує.

Приєм № 7.09. Нахил.

Приєм дозволяє зняти довготривалу фізичну та психологічну напругу.

Військовослужбовець стає на рівній площадці, ноги на ширині пліч, нахилиється вперед та розслабляється. Голова, плечі і руки повільно опускаються до низу, очі закриті. Дихання спокійне. Положення фіксується на 1-2 хв., після цього дуже повільно піднімається голова. Після повернення в вихідне положення військовослужбовець знаходиться в розслабленому нерухомому стані 1-2 хв.

Місце проведення: різне.

Матеріальне забезпечення: не потребує.

Приєм № 7.10. Мобілізація психологічної готовності до дій з використанням дихання.

Приєм дозволяє збільшити фізіологічну і психологічну готовність до виконання напружених завдань. Зробити максимально повільний вдих, затримати дихання на 3-5 сек., з наступним різким видихом. При цьому на вдиху руки в кулаках можуть притискатися до грудей, а при видиху – стрімко опускаються до низу і в сторони. Приєм повторюється 5-6 раз до появи відчуття готовності до дій.

Місце проведення: різне.

Матеріальне забезпечення: не потребує.

Приєм № 7.11. Задуги свічку.

Приєм дозволяє збільшити фізіологічну і психологічну готовність до виконання напружених завдань, розвитку волі, рішучості. Військовослужбовець знаходиться в вихідному положенні: стоячи чи сидячи, спина – пряма, руки – на поясниці. На рахунок 1-2 робиться плавний і енергійний вдих носом. На рахунок 3 – різкий і короткий видих ротом через стиснуті губи, начебто задуваю свічку. М'язи тулуба при цьому напружуються (руками відчувати напругу м'язів спини і преса). На рахунок 4 – розслабитись і пауза в диханні. Вдих і видих виконується разом, при цьому уявляється, що разом з видихом вперед виривається імпульс енергії в формі

кулі.

Вправу можна виконувати, як з уявленою, так і з реальною свічкою, яка розміщується на відстані 20-25 см. В цьому випадку, кожен раз, коли вдається загасити свічку, необхідно пересунути її на декілька сантиметрів уперед. Прийом доречно виконувати на протязі 1- 5 хвилин.

Керівник заняття при виконанні вправи повинен заборонити коментувати інших військовослужбовців про результати виконання вправи.

Місце проведення: різне.

Матеріальне забезпечення: не потребує.

Прийом № 7.12. Приємно згадати.

Заснована на використанні такого механізму психічної саморегуляції, як самопереконання. У випадку непевності у своїх силах при вирішенні якого-небудь завдання рекомендується уявити й проаналізувати досвід успішного вирішення аналогічних проблем у минулому. Наприкінці потрібно твердо сказати собі: “Я вирішував завдання й більш складні. Вирішу й це!”.

Місце проведення: різне.

Матеріальне забезпечення: не потребує.

Прийом № 7.13. Двійник із задзеркалля.

Очікуючи на ту або іншу значиму подію й відчуваючи сумнів у її щасливому завершенні, зробіть так: уважно подивіться на себе в дзеркало, намагаючись надати обличчю спокійний вираз, і тоді через зворотний зв'язок прийде в рівновагу й нервова система.

Формуючи в себе навички вольової мобілізації, варто вчитися робити вольові дії після віддачі самонаказу, наприклад: “Вперед!”, “Давай!”, “Тримайся!” і т.п. Часте сполучення вольової дії із самонаказом закріплюється рефлексивно. Це дозволить у складних умовах створити вольове напруження шляхом віддачі самонаказу.

Зв'язок самонаказу з вольовою дією стабілізується, якщо доповнити його самопідкріпленням, тобто схваленням власних успішних дій щодо реалізації самонаказу (наприклад: “Молодець!”, “Орел!”, “Здорово!” тощо).

Місце проведення: різне.

Матеріальне забезпечення: дзеркало.

Вправа № 7.14. Контраст.

Зміст: вправу можна виконувати в складі підрозділу під час перерв між заняттями або в кінці занять. Зручно сісти, стиснути праву руку в кулак. Стискати необхідно якомога сильніше. Міцно тримати 12 секунд, потім швидко розжати кулак. Опустити руку на стегно із закритими очима прислухатись до своїх відчуттів. Те саме зробити з лівою рукою. Потім одночасно з правою і лівою рукою протягом 1-2 хвилин. Вправа спрямована на зняття емоційної напруги. Необхідно відчути область виникнення м'язових зажимів, і не

змінюючи пози, зусиллям волі пустити в цю область розслаблення.

Порядок виконання вправи: керівник заняття дає команду особовому складу зручно сісти і стиснути праву руку в кулак. Стискати якомога сильніше. Міцно тримати 12 секунд, після чого швидко розжати кулак. Опустити руку на стегно із закритими очима прислухатись до своїх відчуттів. Те саме зробити з лівою рукою. Потім одночасно з правою і лівою руками.

Місце проведення: навчальний клас, ділянка місцевості, спортивний зал, спортивне містечко.

Матеріальне забезпечення: не потребує.

Приєм № 7.15 Збереження працездатності.

Засвоєння даного прийому дозволить витримувати довготривале навантаження під час виконання завдань за призначенням.

Зручно сядьте і покладіть долоні на коліна. Пальці рук при цьому прижаті один до одного і цілком охоплюють колінну чашечку. Вказівний палець знаходиться на її середині. У цьому випадку безіменний палець буде прощупувати невелике заглиблення під виступом круглої кістки під колінною чашечкою. Це – «крапка довголіття», «крапка від ста хвороб». Її стимуляція протягом 1-2 хв. дозволяє підвищити загальний тонус організму, зберегти бадьорість, підтримувати необхідну працездатність.

Масажування цієї крапки на обох ногах робіть легким натискуванням подушечок середніх пальців рук із поступовим посиленням тиску. При цьому палець як би вгвинчується в точку, це викликає в ній відчуття теплоти і легкої ломоти.

Місце проведення: розташування, ділянка місцевості на полігоні, парк бойових машин.

Матеріальне забезпечення: не потребує.

8. Прийоми оцінки психофізіологічного стану

Приєм № 8.01. Проба Руф'є

Використовується для оцінки працездатності при фізичному навантаженні.

Після 5-хвилинного спокою, стан в положенні сидячи підрахувати пульс за 15 сек. (P1), потім на протязі 45 сек. виконати 30 присідань. Потім після присідань підрахувати пульс за перші 15 сек. (P2) а потім за останні 15 сек. з першої хвилини періоду відновлення (P3). Результати оцінюються по індексу, який визначається за формулою:

$$4x (P1 + P2 + P3) - 200$$

$$\text{Індекс Руф'є} = \text{-----}10$$

Оцінка працездатності серця:

менше 0 – атлетичне серце;

- 0,1 – 5 – “відмінно” (дуже добре серце);
 5,1 – 10 – “добре” (добре серце);
 10,1 – 15 – “задовільно” (серцева недостатність середнього ступеня);
 15,1 – 20 – “незадовільно” (серцева недостатність великого ступеня).

Місце проведення:

розташування;
 спортивний майданчик;
 військовий полігон.

Матеріальне забезпечення:

секундомір;
 лист паперу (блокнот);
 олівець (ручка).

Приєм № 8.02. Степ-тест

Застосовується для оцінки реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження.

Фізичне навантаження задається шляхом підйому на сходинку висотою 50 см для чоловіків, 43 см для жінок. Необхідно протягом 5-ти хвилин, виконувати вправу по сходженню на сходинку з частотою 30 разів за 1 хвилину. Кожен підйом та спуск складається з наступних дій:

- підйом однієї ноги на сходинку;
- військовослужбовець стає двома ногами на сходинку і приймає вертикальне положення;
- опускається на підлогу нога, з якої починалось сходження;
- опускається друга нога на підлогу.

Підйом здійснюється на 4 рахунки: один – ліва нога на сходинку, два – права, три – ліва опустити на підлогу (землю), чотири – права приставити до лівої. Всього 30 разів за 1 хвилину на протязі 3 хвилин.

В положенні стоячи на сходинці ноги повинні бути прямими, тіло повинно знаходитись тільки в вертикальному положенні. При підйомі і спуску руки виконують прості вправи для ходьби в русі. Під час виконання тесту необхідно декілька разів змінювати ногу, з якої починали підйом.

Перед виконанням степ-тесту військовослужбовця необхідно ознайомити з технікою виконання фізичного навантаження, надати йому можливість зробити декілька пробних підйомів на сходинку.

Після закінчення фізичного навантаження військовослужбовець відпочиває сидячи. Частота підйомів на сходинку підраховується за перші 15 сек. На 2-й, 3-й і 4-й хвилинах після навантаження з послідуєчим перерахунком в кількість ударів в хвилину. Проба оцінюється за формою:

$$X = \frac{100 \times T(180 \text{сек.})}{P2 + P3 + P4}$$

X – індекс степ - тесту;

P2 – число серцевих скорочень ЧСС (уд/хв) на 2-й хвилині періоду відновлення;

P3 - число серцевих скорочень (уд/хв) на 3-й хвилині періоду відновлення;

P4 - число серцевих скорочень (уд/хв) на 4-й хвилині періоду відновлення.

Критерій оцінки проби:

$X \geq 60$ – добре;

$X = 50-59$ – задовільно;

$X < 50$ – незадовільно.

Місце проведення: розташування, спортивний майданчик, зал, військовий полігон.

Матеріальне забезпечення: любий виріб висотою 50 см; секундомір, лист паперу (блокнот), олівець (ручка).

Приєм № 8.03. Проби з затримкою дихання під час вдиху (проба Штанге) и на видих (проба Генча).

Призначена для оцінки функціонування кардіораспіраторної системи.

До проведення проби Штанге у військовослужбовця двічі підраховується пульс в положенні стоячи і записується в відомість контролю.

З початку відпрацювання прийому дихання затримується на повному вдиху, який робиться після трьох актів дихання на 3/4 глибини повного вдиху. На ніс рекомендовано надягти спеціальний затискач чи просто затиснути пальцями. Час затримки фіксується в секундах. Відразу після продовження дихання проводиться підрахунок пульсу. Проба може проводитись двічі з інтервалом в 3-5 хв. між визначеннями.

За терміном затримки дихання проба оцінюється наступним чином:

- < 39 сек – незадовільно;

- 40-49 сек – задовільно;

- > 50 сек – добре.

При пробі Генча у військовослужбовця двічі підраховується пульс в положенні стоячи і записується в відомість.

З початком відпрацювання прийому дихання затримується на повному видиху, який військовослужбовець робить після трьох актів дихання на 3/4 глибини повного вдиху. На ніс рекомендовано надягти спеціальний затискач чи просто затиснути пальцями. Час затримки фіксується в секундах. Відразу після продовження дихання проводиться підрахунок пульсу. Проба може проводитись двічі з інтервалом в 3-5 хв. між визначеннями.

За терміном затримки дихання проба оцінюється наступним чином:

- < 34 сек – незадовільно;

- 35-39 сек – задовільно;
- > 40 сек добре.

Інтегральний показник рахується за формулою:

$$III_{KPC} = \frac{Штанге (с) + Генча (с)}{90} \times 100$$

Розраховані за формулою “сирі” значення показників резервних можливостей кардіораспіраторної системи переводяться за таблицею в 10-ти бальну шкалу.

Перерахунок “сирих” значень в бали

Бали									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
49 и меньше	50-56	57-69	70-87	88-95	96-101	102-110	111-113	114-120	121 і більше
Незадовільний стан резервних можливостей КРС		Задовільний стан резервних можливостей КРС			Добрий стан резервних можливостей КРС				

Місце проведення: розташування, спортивний майданчик, зал, військовий полігон.

Матеріальне забезпечення: секундомір, лист паперу (блокнот), олівець (ручка), носовий затискач.

Приєм № 8.04. Пальцево-носова проба.

Військовослужбовець повинен доторкнутися вказівним пальцем до кінчика носа з відкритими, а потім – з закритими очима. В нормі - спокійне доторкання до кінчика носа. При травмах головного мозку, неврозах (перевтомлення, перетренування) та інших функціональних станах відмічаються промахи (непопадання), тремтіння (тремор) вказівного пальця чи кисті.

Місце проведення: розташування, спортивний майданчик, військовий полігон.

Матеріальне забезпечення: секундомір, лист паперу (блокнот), олівець (ручка).

Приєм № 8.05. Тест Ярицького.

Застосовується для визначення порога відчуття вестибулярного аналізатора. Тест виконується в вихідному положенні стоячи з закритими очима, при цьому військовослужбовець за командою починає робити кругові оберти головою в швидкому темпі. Фіксується час обертів голови до втрати військовослужбовцем рівноваги.

В нормі час збереження рівноваги в середньому 28 сек., у тренуваних військовослужбовців – 90 сек. і більше.

Місце проведення: розташування, навчальний майданчик.

Матеріальне забезпечення: секундомір, лист паперу (блокнот), олівець (ручка).

Приєм № 8.06. Тепінг-тест.

Застосовується для оцінки функціонального стану військовослужбовця, які перебувають на посадах операторів, зв'язківців.

Лист паперу двома лініями розділяють на чотири рівні частини. Військовослужбовець за 10 сек. в максимальному темпі ставить точки в першому квадраті, потім — 10 сек. період відпочинку і знову повторює процедуру від другого квадрата до третього і четвертого. Загальний період тесту – 40 сек.

Для оцінки тесту підраховується кількість крапок в кожному квадраті. У тренованого військовослужбовця максимальна частота руху зап'ясті більше 70 за 10 сек. Зниження кількості крапок від квадрата до квадрату свідчить про недостатню стійкість рухової сфери і нервової системи. Збільшення частоти рухів в 2-му і 3-му квадратах – свідчить про затримання процесів адаптації.

Місце проведення: розташування; навчальний майданчик.

Матеріальне забезпечення: секундомір, лист паперу (блокнот), олівець (ручка).

Вправа № 8.07. Оцінка фізичного стану військовослужбовця за виконанням комплексу силової вправи (далі – КСВ)

КСВ призначений для перевірки фізичної підготовленості військовослужбовців з метою оцінки фізичного розвитку основних м'язових груп (плечовий пояс, м'язів спини, м'язів кінцівок) і координації рухів. Відповідно до цього у даний комплекс включено чотири тести: згинання рук в упорі (віджимання від підлоги), нахили тулуба, присідання і стрибки з поворотами.

Для безпосереднього проведення вправи група військовослужбовців у кількості 10-40 чоловік ділиться на дві частини згідно списку і шикується у дві шеренги обличчям один до одного. Відстань між шеренгами два-три метри, інтервал між військовослужбовцями – один метр.

За командою керівника після короткого інструктажу перша шеренга виконує комплекс у наступному порядку:

- 1) віджимання за 30 секунд, на кількість раз. Потім 30 секунд відпочинок;
- 2) нахили тулуба вперед до торкання руками носків ніг з положення стоячи, ноги нарізно, руки вгору в сторони на кількість раз за 30 секунд. Потім 30 секунд відпочинок;
- 3) присідання на кількість раз за 30 секунд без опори рук об коліна, потім відпочинок 30 секунд;
- 4) стрибки поштовхом двома ногами з поворотом на 180° кругом через ліве плече і назад (два стрибки на 180° зараховується за одне виконання).

Військовослужбовці другої шеренги в цей час рахують кількість рухів у

кожному тесті та фіксують результат.

Після виконання КСВ першою шеренгою, вправи у такій же послідовності виконуються військовослужбовцями другої шеренги, а перша виступає у ролі рахівників (суддів). З урахуванням перестроювань і інструктажу загальний час проведення складає 12-15 хвилин. У протоколі фіксується кількість рухів по кожній вправі. Потім визначається сума за усіма вправами (інтегральна оцінка фізичної підготовленості) яка за допомогою таблиці переводиться у бали (стени).

Шкала бальних оцінок при дослідженні рухових якостей

Вправа	Бали									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	110
Віджимання	10	11-15	16-19	20-21	22-24	25-27	28-29	30-34	35-38	≥ 39
Нахили	17	18-19	20-21	22-23	24-25	26	27-28	29-30	31-32	≥ 33
Присідання	23	24-25	26	27-28	29	30-31	32	33-34	35-36	≥ 37
Повороти	16	17-18	19-20	21-22	23-24	25	26-27	28-29	30	≥ 31
Сума рухів	85	86-88	89-93	94-98	99-104	105-109	110-118	119-125	126-130	≥ 131

Місце проведення: розташування; спортивний майданчик.

Матеріальне забезпечення: секундомір, лист паперу (блокнот), олівець (ручка).

Додаток 2
до Методичних рекомендацій з психологічної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України щодо формування стресостійкості до дій в умовах різкої зміни бойової обстановки (пункт 2.3)

ВАРІАНТИ РОЗПОДІЛУ ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРИЙОМІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З БОЙОВОЇ ПІДГОТОВКИ

№ п/н	Назва предмета бойової підготовки	Номера психологічних прийомів
1	2	3
1	Тактична (тактико-спеціальна) підготовка	1.03.; 1.04. -1.08.; 1.10; 1.15 - 1.18.; 2.01-2.04.; 3.01 - 3.05.; 3.08.; 3.10; 4.04.; 5.01. - 5.03.; 5.06.; 5.08.; 5.09.; 5.11; 6.01. – 6.09.; 7.01. – 7.11.; 7.15..
2	Вогнева підготовка	1.01.; 1.07.; 1.17.; 1.18.; 3.08.; 3.09.; 3.11.; 4.04; 5.01.- 5.07.; 5.09.; 5.11; 6.01. – 6.08.; 7.01. – 7.11., 7.15..
3	Технічна підготовка	5.07.; 5.11; 6.01. – 6.08.; 7.01. – 7.11.; 7.14.; 7.15..
4	Водіння	1.02.; 1.19.; 3.03.; 3.08.; 3.09.; 5.07. – 5.09; 5.11; 6.01. – 6.08.; 7.01. – 7.11.; 7.14.; 7.15.
5	Розвідувальна підготовка	1.03.; 1.04.; 1.08.; 1.10.; 1.12.; 1.16.; 1.17.; 2.01. – 2.05.; 3.05. - 3.09.; 3.11.; 5.01. – 5.07.; 5.11; 6.01. – 6.09.; 7.01. – 7.11.; 7.15. Демонстрація художніх (документальних), навчальних фільмів про озброєння, тактику дій іноземних армій.
6	Підготовка зі зв'язку	1.02.; 3.02.; 3.08.; 5.01.; 5.02.; 5.05. - 5.07.; 5.09.; 6.01. – 6.08.; 7.01. – 7.11.; 7.14.; 7.15.
7	Інженерна підготовка	1.12.; 1.13.; 1.15.; 3.10.; 5.11; 6.01. – 6.08.; 7.01. – 7.11.; 7.14.; 7.15.
8	Підготовка з радіаційного, хімічного, біологічного захисту	1.05.; 3.01.; 3.03.; 3.05.; 3.07.; 3.10.; 5.01.; 5.03.; 5.07.; 5.09.; 5.11; 6.01. – 6.08.; 7.01. – 7.11.; 7.14.
9	Спеціальна, методична підготовка	5.11; 6.01. – 6.08.; 7.01. – 7.11.; 7.14.; 7.15. Демонстрація художніх (документальних), навчальних фільмів на військову тематику. Тренажі згуртування військового колективу; рольові ігри.
10	Фізична підготовка	1.10.; 2.01 – 2.03.; 3.02.; 3.09.; 4.01. -4.04.; 5.08.; 5.11; 6.01. – 6.09.; 7.01. – 7.11.; 8.01.- 8.06.; 8.07.
11	Військова топографія	1.10.; 1.12.; 3.06. - 3.08.; 5.01. - 5.03.; 5.05.; 5.06.; 5.11; 6.01. – 6.08.; 7.01. – 7.11.; 7.14.; 7.15.
12	Тактична медицина	1.08.; 3.03.; 3.05.; 3.07.; 3.09.; 5.09.; 5.11; 6.01. – 6.08.; 7.01. – 7.11.; 7.14; 8.01. – 8.06.

При підготовці і проведенні різного виду навчань, комплексних занять по можливості використовуються всі можливі прийоми, вправи психологічної підготовки.

Додаток 3

до Методичних рекомендацій з психологічної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України щодо формування стресостійкості до дій в умовах різкої зміни бойової обстановки (пункт 2.4)

КОМПЛЕКСИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Комплекси складаються з досить простих вправ, що займають за часом від 1 до 15 хвилин. Варто відзначити, що попри простоту ефект від їхнього виконання буде досягнутий лише за умов регулярної практики.

Комплекс №1. Рекомендується при розумовому стомленні, зниженні працездатності.

Положення – стоячи. Очі розфокусовані, напівприкриті, м'язи розслаблені. Активно потерти долоні, тильні сторони п'ястей до відчуття тепла. Пальцями погладити голову – від чола до потилиці. Кінцевими фалангами пальців м'яко погладити чоло, щоки, підборіддя, вушні раковини. Повторити 3-4 рази.

Розслабивши м'язи шиї, зробити по 3 повні повільні повороти головою у кожний бік.

Поклавши підборіддя на груди, напружити м'язи шиї на 4-6 с Виконати 5 кругових махів прямими руками вперед і стільки ж назад. Лівою рукою, енергійно розминаючи, промасажувати плече і передпліччя правої руки. Зробити те саме для лівої руки.

Протягом 5 с максимально напружувати грудні м'язи, а потім різко розслабити їх. З'єднавши за спиною прямі руки “у замок”, максимально підняти їх, викликавши тим найбільшу напругу між лопатками. Час напруги – 5-7 с.

Гребенями стиснутих у кулаки рук енергійно розтерти спину від боків до хребта, послідовно переміщуючи кулаки донизу, від лопаток до талії. Час виконання – 8-10 с.

Поклавши ліву долоню поверх правої, круговими рухами розтерти область живота. Час виконання – 8-10 с.

Нахилитися назад із напругою в області попереку. Час напруги – 5-7 с.

Повністю розслабивши верхню половину тіла, виконати 4-5 повільних присідань.

На вдиху повільно підняти руки через сторони вгору і, ставши на пальці ніг, затримати дихання на 3-4 с. Також повільно через сторони опустити руки з одночасним видихом. Повторити 2-3 рази.

Примітка: при виконанні комплексу необхідно чітко зосереджувати увагу на напружених групах м'язів.

Комплекс №2. Виконується при необхідності зняти зайве нервово збудження.

Положення – сидячи. Очі напівприкриті, м'язи розслаблені.

Діафрагмальне дихання. Вдих на 4 с, при цьому передня стінка живота випинається вперед. Видих на 4 с із втягуванням передньої стінки живота. Потім затримка дихання на 8 с. Повторити 8 разів.

(протягом 1 хвилини). Рекомендується при відчутті втоми:

енергійно розтерти долоні – 5 с;

швидко потерти пальцями щоки вверх-вниз – 5 с;

постукати розслабленими пальцями по верхівці голови (“барабанний дріб”) – 5 с;

кулаком правої руки інтенсивно розтерти плече і передпліччя лівої руки – 8 с. Те саме для правої руки;

обережно надавити 4 рази на щитовидну залозу (нижче кадика) великим і вказівним пальцями правої руки;

намацати великим пальцем западину в основі черепа, натиснути, порухувати до трьох, відпустити. Повторити 3 рази;

щільно захопити великим і вказівним пальцями руки Ахіллове сухожилля, здавити його, відпустити. Повторити по 3 рази для кожної ноги;

енергійно потерти гребенем кулака (або п'ятою ноги) підйоми стоп обох ніг.

Комплекс №4. Рекомендується виконувати при стомленні очей. Положення – сидячи, м'язи розслаблені:

на вдиху, не повертаючи голови, скосити очі максимально вправо, на видиху – повернути у вихідне положення. Повторити те ж уліво. Прикрити очі на 4-5 с, розслабитися. Те саме максимально вверх і вниз. Те саме у напрямку лівий верхній кут – правий нижній;

скосити очі максимально вправо і повільно описати ними коло максимально можливого радіуса проти годинникової стрілки;

те саме за годинниковою стрілкою;

прикрити очі, розслабитися (30 с).

Комплекс №5. Рекомендується виконувати при головному болі, положення – сидячи, м'язи розслаблені:

вдих животом на 4 с, видих на 4 с, затримка дихання на видиху 4 с. Повторити 3-4 рази;

одночасно пальцями обох рук натискати на верхівку голови. Час натискання – 45 с. Потім різко забрати пальці. Те саме повторити на потилиці;

“барабанний дріб” по верхівці голови розслабленими пальцями обох рук 30–40 с;

прикрити очі. Долонями обох рук повільно пригладити волосся від чола до потилиці. Концентрація уваги на поверхні долонь. Повторити 7-10 разів, із кожним разом послабляючи контакт руки з волоссям;

долонею енергійно погладити декілька разів задню поверхню шиї. Те саме зробити іншою рукою. Інтенсивно помасажувати долонею комірцеву область (нижче шиї). Повторити іншою рукою;

гребенями кулаків обох рук енергійно помасажувати спину. Енергійно напружити витягнуті ноги. Розслабити м'язи пальців ніг і покрутити з напруженою стопою кожної ноги в різні боки.

Комплекс №6. Виконується для зняття втоми.

Сісти у крісло, прийняти зручну позу, розслабитися, прикрити очі. Подумки оглянути один за іншим пальці обох рук, уявляючи їх повністю розслабленими, потім так само оглянути передпліччя і плечі.

Подумки оглянути м'язи обличчя і шиї, намагаючись розслабити затиснуті місця.

Виконати те саме для ніг і тулуба.

Уявити себе там, де вам звичайно буває добре, наприклад, у лісі, у горах, на березі моря. Спробувати відчувати шелест листя, звуки прибою, почути клекіт чайок.

Енергійно потягнутися, напружити м'язи, встати.

Комплекс №7. Ці вправи, запозичені у ченців Тибету, мають комплексний оздоровчий і тонізуючий вплив на організм.

У перший тиждень вправи виконуються по 3 рази, у другий – 5, у третій – 7 і т. д., до 21 повторення включно. Звичайно ефект спостерігається вже після 2-3 тижнів. Час виконання – ранком або ввечері, за 1-2 години до сну.

Стоячи, руки витягнути в сторони. Зберігаючи положення рук, виконати круговий оберт навколо своєї осі за годинниковою стрілкою (якщо дивитися зверху).

Лежачи на спині, з витягнутими уздовж тіла руками. Притиснувши долоні до підлоги, підняти голову, торкаючись підборіддям грудей. Після цього підняти прямі ноги вгору під прямим кутом до підлоги. Повернутися у вихідне положення.

Стоячи на колінах, п'ясті рук розташовані на задній поверхні стегон, під сідницями. Відкидаючи голову назад і випинаючи грудну клітку, прогнутися назад, спираючись руками об стегна. Повернутися у вихідне положення.

Сидячи на підлозі, із притиснутим до грудей підборіддям і витягнутими вперед ногами. Ступні – на ширині плечей. Долоні – з боків від сідниць. Закинувши голову якнайдалі назад, підняти тулуб до горизонтального положення, спираючись на п'ясті та ступні. При цьому гомілки і руки розташовані вертикально. Повернутися у вихідне положення.

Лежачи, упор на руках прогнувшись. Тіло спирається тільки на п'ясті та подушечки пальців ніг. П'ясті та ступні на відстані, небагато ширшій плечей. Притискаючи підборіддя до грудей, прогнутися у зворотному напрямку, при цьому тіло приймає положення гострого кута вершиною вверху. Руки і ноги – прямі.

Комплекс №8. При виконанні значно збільшується енергопотенціал, відновлюється емоційна рівноваженість.

Стоячи, ноги ширше плечей. Підняти руки, випрямити, перенести праворуч від себе та уявити кулю між долонями. Ліва рука зверху, права знизу, діаметр кулі – 0,5 м.

На вдиху перевернути кулю так, щоб права і ліва руки помінялися місцями. На видиху повільно переносимо кулю ліворуч. На вдиху перевертаємо кулю. На

видиху так само повільно переносимо кулю праворуч.

Повторити 7-8 разів. Важлива безперервна концентрація уваги на кулі: супроводжуємо її рух поглядом, намагаємося відчутти її долонями.

Комплекс № 9. Рекомендується при загальному стомленні.

Виконується при досить розвинених навичках у концентрації та візуалізації. Суть – у розслабленні локальних м'язових груп, що досягається зосередженням уваги на них. Складається із чотирьох блоків. Виконується сидячи, очі прикриті.

Розслаблюємо по черзі:

1. Бокові частини тіла – бокові частини голови, шийні м'язи, плечові м'язи, м'язи лопаток, передпліччя, п'ясті рук, пальці рук. Закінчуємо зосередженням уваги на середніх пальцях рук (1 хв).

2. Передню частину тіла – обличчя, грудні м'язи, м'язи живота, стегна, коліна, м'язи литок, м'язи стопи, пальці ніг (1 хв) Наприкінці – зосередження на великих пальцях ніг (1 хв).

3. Задню частину тіла: потилиця, поверхня шиї, м'язи спини, п'яти. Закінчуємо зосередженням на області в середній частині підошви (2 хв).

4. Підсумкове розслаблення – голова, шия, плечі, спина, руки і п'ясті, груди, живіт, стегна, литки, стопи.

Комплекс № 10. Дуже добре знімає втоми, відновлює працездатність.

Лягти на спину, закрити очі, розслабитися. Подумки простежити рух повітря при вдиху і видиху – 2 хв.

Після деякої практики на цій стадії відбувається занурення у стан глибокої релаксації, з якого організм виходить через 15–20 хв. Суб'єктивно відчуваючи свіжість, бадьорість, прилив сил. Повільно потягнутися і 2-3 рази глибоко вдихнути та різко видихнути.

Комплекс № 11. Сприяє підвищенню загального тону організму.

Потерти долоні одну об другу до відчуття тепла. Інтенсивно розтерти пальці лівої руки, по черзі затискаючи їх між вказівними і середнім пальцем правої. Повторити для іншої руки.

Обхопивши правою рукою зап'ястя лівої, енергійно розтерти його. Повторити для іншої руки.

Комплекс № 12. Швидко й ефективно відновлює емоційну рівновагу.

Стоячи, із закритими очима. Уявимо на відстані 1 м над головою джерело зцілюючого золотого світла, маленьке сонечко. Відчуваємо приємне тепло шкірою голови. На вдиху подумки опускаємо потік світла вниз. Постаратися – на це буде потрібно декілька вдихів – довести потік до стоп. Почуваємо в них легке тепло.

Безупинно відслідковуємо потік, послідовно наповнюємо золотою енергією п'ята, стегна, таз, живіт і груди. Почуваємо, як тепло струменіє по руках. Якщо потік “не піднімається”, спробуйте уявити контури свого тіла і повільно, знизу догори, “зафарбувати” його золотавим кольором.

Уявимо себе в конусі світла, що іскриться, відчуємо його ніжний очищаючий дотик до шкіри.

Вправу можна підсилити, уявляючи, що границі тіла поступово зникають, і воно розчиняється у світлі. Але цей варіант краще виконувати сидячи (щоб уникнути втрати рівноваги).

Комплекс № 13. Виконується при відчутті важкості в голові, розумовому стомленні.

Натискаючи пальцями на шкіру в районі верхівки черепа, обробити тім'яну область.

По черзі натискаючи, обробити точки над бровами.

Натиснути трьома пальцями на скроні, чотирма пальцями – на задню поверхню шиї та на потилицю – великим або вказівним пальцем.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ (ДЖЕРЕЛ)

1. Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Прийоми психологічної самодопомоги учасникам бойових дій : метод. реком. для військовослужбовців учасників бойових дій. Київ : НДЦ ГП ЗСУ. 2014. 41 с.
2. Алієв Х. М. Метод “Ключ”. Відчини свій світ! Включи внутрішні резерви. СПб. : П., 2011.
3. Варій М.Й. Психологія: навч. пос. [для студ. вищ. навч. закл.] – [2-ге вид.]. – Київ: Центр навчальної літератури, 2009. – 288 с.
4. Довідник з МПЗ : довідник для фахівців структур морально-психологічного забезпечення. Інформаційно-довідковий матеріал занять з психологічної підготовки. Режим доступу : <https://dovidnykmpz.info/>
5. Збірка вправ для зняття психологічного напруження та подолання стресу. Хмельницький : Хмельницьке міське управління освіти, 2015. 44 с.
6. Ковальова М. Техніки самодопомоги під час панічних атак. Режим доступу : <https://foundationdv.com/ua/articles/Tekhniky-samodopomohy-pid-chas-panichnykh-atak>
7. Колесніченко О.С., Мацегора Я.В., Приходько І.І. Протоколи надання першої психологічної допомоги військовослужбовцям Національної гвардії України в екстремальних умовах діяльності : посібник / За заг. ред. проф. І.І.Приходька. Х. : НА НГУ, 2018. 40 с.
8. Курченко Є., Мороз Р., Цуканова Т. Подолання бойового стресу та його психологічних наслідків. Миколаїв, 2015. 64 с.
9. Оніщенко Н. В. Екстрена психологічна допомога в умовах масової паніки внаслідок вибуху снарядів на військових складах. Вісник Національного університету оборони України. 2013. Вип. 2. С. 270–275. Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2013_2_53
10. Поняття саморегуляції. Способи саморегуляції. <https://sumy-gospital.lic.org.ua/novyny-2/poniattia-samorehuliatcii-sposoby-samorehuliatcii/>
11. Потапчук Н. Д. Динаміка виникнення паніки в екстремальних ситуаціях та особливості її подолання. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2016. Вип. 19. С. 130–140.
12. Романишин А.М., Бойко О.В., Богородицький Д.В., Мацевко Т.М., Кожевніков В.М., Капінус О.С., Смага І.Т., Пазина В.І., Грицевич Т.Л., Гузенко І.М. Психологія бою: діяльність командира підрозділу щодо підтримання морально-психологічного стану особового складу в ході бойових дій: навчально-методичний посібник – Львів: НАСВ, 2015. – 322 с.
13. Фоменко А.Г., Колева Г.М., Сябренко Г.П Тренінги для психологічної підготовки та адаптації військових до бойових дій. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2015. — 108 с.

14. Швець А. В., Єщенко В. І, Коваль О. В., Дорошенко М. М., Іванцова Г. В., Лук'янчук І. А., Мальцев О. В. Прогнозування адекватності поведінки військовослужбовців в екстремальних умовах: Метод. реком. – Київ: УВМА, 2016. – 64 с.

15. Збірник наукових праць Національної академії державного управління при президентіві України: випуск 2/2019

