

Махов С. Ю.

ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ МОДУЛЬ 1

учебно-методическое пособие

УДК 159.9
ББК 88.53
М 36

Рецензент: Калашников А.Ф. – доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «ОГУ имени И.С. Тургенева»

М 36 Махов С.Ю.

Личная безопасность. Модуль 1 : учебно-методическое пособие / С. Ю. Махов. – Орел : МАБИВ, 2023. – 32 с. – ISSN 2413-6379. – Текст : электронный. – URL: <http://www.nauka-2020.ru/Repository.html>.

Курс «Личная безопасность» представляет собой эффективную технологию самообеспечения безопасности человека в любых опасных и чрезвычайных ситуациях.

Система личной безопасности основана на многочисленных научных исследованиях в области психофизиологии стрессовых состояний, тактико-специальной подготовки спецподразделений вооружённых сил и полиции, военной и криминальной психологии, физического тренинга и эффективных методов психологической подготовки профессиональных спортсменов. Методики, собранные в данной курсе, просты, надёжны и эффективны, что подтверждено опытом многих тысяч людей, их применявших. Здесь нет секретных приемов и боевой магии, есть ЗНАНИЯ, ПРАКТИКА, ОПЫТ.

Вопрос личной безопасности гораздо шире умения применять те или иные приёмы в ходе самообороны. Всё начинается задолго до этого этапа и заканчивается не им. В курсе разработана эффективная система обучения и тренинга, формирования практических навыков личной безопасности и самообороны в условиях стресса и жёстких временных ограничений.

Предназначено для использования профессорско-преподавательским составом, студентами, адъюнктами, курсантами и слушателями образовательных организаций ВС и МВД России в процессе обучения, в том числе самостоятельной работы обучающихся, а также для широкого круга лиц, заинтересованных в приобретении навыков личной безопасности в чрезвычайных ситуациях.

© С.Ю. Махов, 2023

© Наука-2020, 2023

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ	4
ЭФФЕКТИВНАЯ САМООБОРОНА	13
ВОЛЯ К ПОБЕДЕ	15
БДИТЕЛЬНОСТЬ: СОСТОЯНИЕ БОЕВОЙ ГОТОВНОСТИ	18
НЕОТЛОЖНЫЕ МЕРЫ ПОВЫШЕНИЯ БДИТЕЛЬНОСТИ	20
1. Использование периферийного зрения	23
2. Фокусировка и перенос внимания	25
3. Сканирование пространства и анализ ситуации	28
УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	31

Будь готов – знай – действуй!

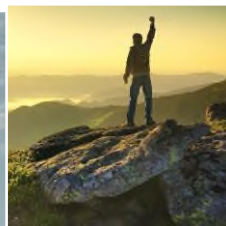
Актуальность. Проблемы обеспечения безопасности объективно затрагивают все стороны нашей жизнедеятельности и имеют многоплановый характер. С развитием социума категория безопасность претерпела существенные изменения. Происходящие изменения в обществе, в частности в социально-экономической, политической, духовно-нравственной, информационной сферах с одной стороны, создают качественно новые возможности выбора жизненного пути, с другой - оказывают деструктивное воздействие, вызывающее у многих людей дезориентацию в современной социальной ситуации. Национализм, религиозный экстремизм, террористические проявления, расовая нетерпимость, конфликты в быту, криминальные опасности, аддиктивное поведение, нездоровые условия жизнедеятельности т.д. препятствуют оптимальной жизнедеятельности человека в социуме.

Главной структурной единицей любого сегмента общества является личность, поэтому представляется необходимым исследовать проблему обеспечения личной безопасности применительно к отдельному человеку и к его деятельности, в том числе профессиональной.

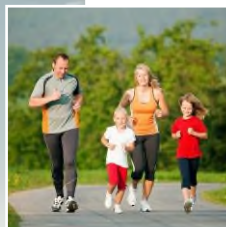
Обеспечение личной безопасности граждан является одной из главных целей государственной доктрины Национальной безопасности РФ (Указ Президента РФ от 02.07.2021 N 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»).

В системе социальных категорий личная безопасность занимает особое место, это возможность беспрепятственно пользоваться тремя социально-биологическими благами, принадлежащими человеку – **жизнью, здоровьем и физической свободой**. Вместе с тем, существует множество причин, приводящих к их утрате. Опасности исходят от природных сил и от самих людей. Очевидно,

что в нынешней действительности, таящей в себе различные угрозы для личности, особое место должно уделяться проблемам личной безопасности.



Жизнью



Здоровьем



Физической свободой

Личная безопасность — это возможность беспрепятственно пользоваться благами принадлежащими человеку:

Личная безопасность представляет собой самообеспечение собственной безопасности в любых опасных и чрезвычайных ситуациях.

Стратегия личной безопасности заключается в возможности быть готовым к любым опасностям и неожиданностям, мобилизации сил на преодоление внешних обстоятельств и выполнение необходимых задач. Способность человека действовать в соответствии с окружающими условиями, и бороться за свое выживание — это залог успеха в критической ситуации и спасение его жизни.

Учебное издание

Махов Станислав Юрьевич



ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ
МОДУЛЬ 1

Учебно-методическое пособие

Подписано к изданию 17.02.2023 г.
Объем 2,0 печ.л.



Межрегиональная Академия безопасности и выживания
Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а
Академия МАБИВ: www.mabiv.ru
e-mail: mabiv@mail.ru

Махов С. Ю.

АЛГОРИТМ ЗАЩИТЫ

Модуль 2

учебно-методическое пособие

УДК 159.9

ББК 88.53

А 45

Рецензент: Калашников А.Ф. – доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «ОГУ имени И.С. Тургенева»

А 45

Алгоритм защиты. Модуль 2 : учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. – Орел : МАБИВ, 2023. – 33 с. – ISSN 2413-6379. – Текст : электронный. – URL: <http://www.nauka-2020.ru/Repository.html>.

Курс «Алгоритм защиты» представляет собой эффективную технологию самообеспечения безопасности человека в любых опасных и чрезвычайных ситуациях.

Методики, собранные в курсе, просты, надёжны и эффективны. Рассматриваются управление психикой и алгоритм защитных действий, реакция на нападение и увеличение силы движений, обострение реакции и снижение эффекта от получаемых повреждений.

Предназначено для использования профессорско-преподавательским составом, студентами, адъюнктами, курсантами и слушателями образовательных организаций ВС и МВД России в процессе обучения, в том числе самостоятельной работы обучающихся, а также для широкого круга лиц, заинтересованных в приобретении навыков личной безопасности в чрезвычайных ситуациях.

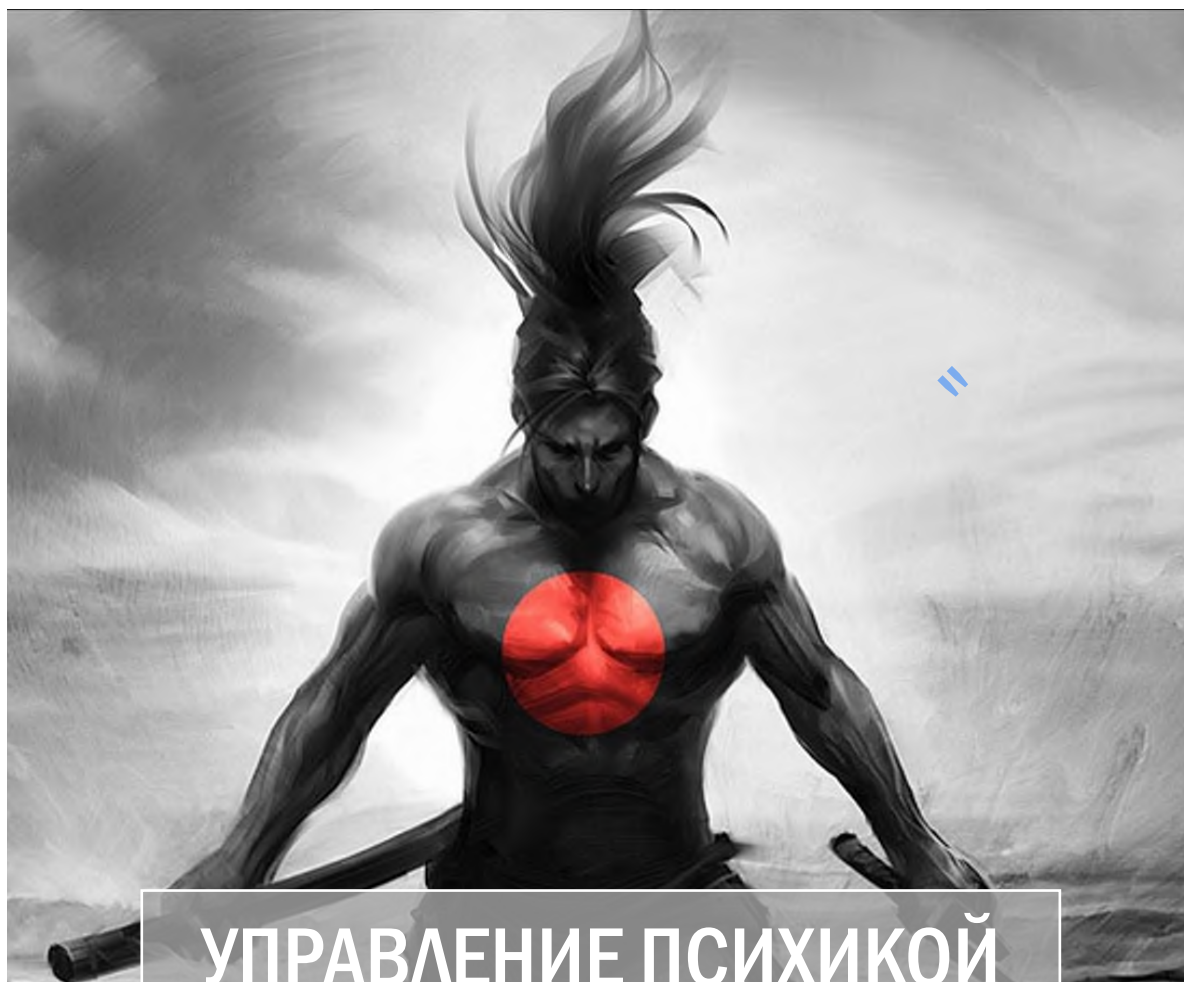
© С.Ю. Махов, 2023

© Наука-2020, 2023

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

УПРАВЛЕНИЕ ПСИХИКОЙ	4
Жертва	5
Соперник	7
Охотник (хищник)	9
Охотник на хищников	10
Выводы	15
АЛГОРИТМ ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ	17
Реакция на нападение	19
1. Увеличение силы движений	20
2. Действовать не раздумывая	24
3. Обострить реакцию	25
4. Сфокусироваться на угрозе	26
5. Снизить эффект от получаемых повреждений	27
АЛГОРИТМ ЗАЩИТЫ	31



УПРАВЛЕНИЕ ПСИХИКОЙ

Жертва, соперник, охотник

Значение психологического настроения в критической ситуации нельзя недооценивать. Зачастую именно он играет решающую роль в бою и определяет его исход. Причина этого феномена в том, что природой в нас заложено несколько шаблонов восприятия своей роли, роли противника и цели ведения боя. Каждому из этих шаблонов соответствует психофизиологическое состояние.

Таким образом, посредством формирования определённого настроения, соответствующего конкретному шаблону оценки ситуации, можно управлять состоянием своего организма и психики. Существует и обратная связь, благодаря которой

Учебное издание

АЛГОРИТМ ЗАЩИТЫ
МОДУЛЬ 2



Учебно-методическое пособие

Подписано к изданию 17.02.2023 г.
Объем 2,1 печ.л.



Межрегиональная Академия безопасности и выживания
Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а
официальный сайт МАБИВ: www.mabiv.ru
e-mail: mabiv@mail.ru

Махов С. Ю.

ЭФФЕКТИВНАЯ АТАКА

Модуль 3

учебно-методическое пособие

УДК 159.9

ББК 88.53

Э 94

Рецензент: Калашников А.Ф. – доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «ОГУ имени И.С. Тургенева»

Э 94

Эффективная атака. Модуль 3 : учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. – Орел : МАБИВ, 2023. – 36 с. – ISSN 2413-6379. – Текст : электронный. – URL: <http://www.nauka-2020.ru/Repository.html>.

Курс «Эффективная атака» представляет собой эффективную технологию самообеспечения безопасности человека в любых опасных и чрезвычайных ситуациях.

Методики, собранные в курсе, просты, надёжны и эффективны. Рассматриваются выбор целей и действия на поражение, слагаемые победы, цели гарантированного результата, механика ударных форм и ударная динамика.

Предназначено для использования профессорско-преподавательским составом, студентами, адъюнктами, курсантами и слушателями образовательных организаций ВС и МВД России в процессе обучения, в том числе самостоятельной работы обучающихся, а также для широкого круга лиц, заинтересованных в приобретении навыков личной безопасности в чрезвычайных ситуациях.

© С.Ю. Махов, 2023

© Наука-2020, 2023

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

АГРЕССИЯ	4
Действия на поражение	5
Инициатива – захватить и удержать	6
Альтернативы	11
Слагаемые победы	12
Выбор целей	14
ЦЕЛИ ГАРАНТИРОВАННОГО РЕЗУЛЬТАТА	17
1. Нарушения работы мозга	18
2. Снижение кровоснабжения головного мозга	20
3. Перегрузка центральной нервной системы	22
Зоны поражения	23
МЕХАНИКА УДАРНЫХ ФОРМ	25
УДАРЫ С ПРОНОСОМ	30
УДАРНАЯ ДИНАМИКА	33

АГРЕССИЯ

Всегда бей, никогда не отбивайся. Сломался штык, бей прикладом; приклад отказал – бей кулаками; попортил кулаки – вцепись зубами.

М. И. Драгомиров

В современном языке слово агрессия имеет ярко выраженную негативную окраску. Согласно нормам общественной морали, в подавляющем большинстве случаев это неприемлемая форма поведения, приравниваемая к социальной патологии.

На самом деле агрессия – это всего лишь средство, инструмент, и морально этическую оценку следует давать не ей в целом, а каждому конкретному случаю её использования.

Слово «агрессия» происходит от латинского *aggredi* – «нападать» (от *gradus* – «шагать»). В первоначальном значении слова «быть агрессивным» означало «двигаться в направлении цели без промедления, без страха и сомнения».

В ситуации самообороны, независимо от того, в каком психологическом состоянии вы действуете, агрессия является основой успеха. Принципиальное отличие лишь в том, что в состоянии «защита» ваша агрессия будет иметь ярко выраженную эмоциональную окраску (сфокусированная ненависть к противнику), а в случае действия в состоянии охотника она приобретает форму холодного расчёта.

Влияние агрессии на исход боя нельзя недооценивать. Ежедневно люди успешно дают отпор злоумышленникам, не владея никакими приёмами рукопашного боя и не пользуясь оружием, лишь только за счёт агрессии.

Не так важно, что именно вы делаете. Важно насколько агрессивно.

Действия на поражение должны выполняться:

- ✓ С вложением силы
- ✓ С большой скоростью
- ✓ Точно в цель

В контексте самообороны агрессия означает атакующие действия, направленные на причинение противнику вреда с целью лишить его возможности продолжать нападать. Как бы дико это не звучало, вы должны хотеть нанести противнику повреждения, сбить его на землю, нокаутировать. Необходимо почувствовать звериную жажду крови. *Уничтожение врага должно волновать вас больше, чем собственная безопасность.*

Желание вывести противника из строя и стремление нанести ему повреждения – не психическая патология, это программа действий, которой вы собираетесь следовать.

То, какое влияние оказывает настрой на поражение при выполнении удара, легко оценить с помощью простого эксперимента. Для него потребуются два ассистента, желательно малознакомых между собой. Попросите одного из них держать боксёрскую лапу, а второго – сильно по ней ударить. Затем шепните на ухо бьющему: «Сделай ему больно» и попросите повторить удар. После этого спросите того, кто держал лапу, какой из двух ударов был сильнее.

Учебное издание

ЭФФЕКТИВНАЯ АТАКА
МОДУЛЬ 3



Учебно-методическое пособие

Подписано к изданию 17.02.2023 г.
Объем 2,3 печ.л.



Межрегиональная Академия безопасности и выживания
Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а
официальный сайт МАБИВ: www.mabiv.ru
e-mail: mabiv@mail.ru

Махов С. Ю.



ТАКТИКА И СТРАТЕГИЯ

Модуль 4

учебно-методическое пособие

УДК 159.9

ББК 88.53

Т 15

Рецензент: Калашников А.Ф. – доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «ОГУ имени И.С. Тургенева»

Т 15

Тактика и стратегия. Модуль 4 : учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. – Орел : МАБИВ, 2023. – 36 с. – ISSN 2413-6379. – Текст : электронный. – URL: <http://www.nauka-2020.ru/Repository.html>.

Курс «Тактика и стратегия» представляет собой эффективную технологию самообеспечения безопасности человека в любых опасных и чрезвычайных ситуациях.

Методики, собранные в курсе, просты, надёжны и эффективны. Рассматриваются модель личной безопасности, превентивная атака и требование атакующего поражения, схема ведения боя.

Предназначено для использования профессорско-преподавательским составом, студентами, адъюнктами, курсантами и слушателями образовательных организаций ВС и МВД России в процессе обучения, в том числе самостоятельной работы обучающихся, а также для широкого круга лиц, заинтересованных в приобретении навыков личной безопасности в чрезвычайных ситуациях.

© С.Ю. Махов, 2023

© Наука-2020, 2023

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Основное оружие	4
Модель личной безопасности НОРД	6
Превентивная атака	11
Требование атакующего поражения	14
Предвосхитить и опередить	16
Бой после первой атаки	21
Схема ведения боя	28



Джон Стейнбек

Цель боя в победе. Невозможно победить, лишь защищаясь. Меч важнее щита, а умение важнее их обоих. Основное оружие – это разум. Всё остальное – лишь дополнение.

Что является главным оружием человека? Разум. Используя свой разум и созданные с его помощью инструменты, человек не просто компенсировал свою недостаточную физическую одарённость, он стал величайшим хищником в истории этой планеты.

Наше основное оружие – это наш разум. Именно поэтому просто нелепо превращать самооборону в некое подобие спортивного состязания, исход которого определяется превосходством в скорости, ловкости и силе. Не старайтесь переиграть противника в том, в чём он, возможно, сильнее вас.

Если вам в ближайшую пятницу предстоит бой с чемпионом мира по миксфайту в тяжёлом весе, вы должны не позднее среды пристрелить его или сбить машиной. Это, конечно, шутка, но, как известно, в любой шутке есть доля правды.

Тактика – это искусство ведения боя с превосходящими силами с наименьшим уроном для себя и наибольшим поражением для противника.

Что может быть вашей сильной стороной? Это не обязательно (хотя и очень желательно) отточенная техника или наличие оружие. Вы можете использовать окружающие предметы или само

Учебное издание

ТАКТИКА И СТРАТЕГИЯ
МОДУЛЬ 4



Учебно-методическое пособие

Подписано к изданию 17.02.2023 г.
Объем 2,3 печ.л.



Межрегиональная Академия безопасности и выживания
Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а
официальный сайт МАБИВ: www.mabiv.ru
e-mail: mabiv@mail.ru

Махов С. Ю.



СТРЕССОВАЯ МОБИЛИЗАЦИЯ

Модуль 5

учебно-методическое пособие

УДК 159.9

ББК 88.53

С 84

Рецензент: Калашников А.Ф. – доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «ОГУ имени И.С. Тургенева»

С 84

Стрессовая мобилизация. Модуль 5 : учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. – Орел : МАБИВ, 2023. – 28 с. – ISSN 2413-6379. – Текст : электронный. – URL: <http://www.nauka-2020.ru/Repository.html>.

Курс «Стрессовая мобилизация» представляет собой эффективную технологию самообеспечения безопасности человека в любых опасных и чрезвычайных ситуациях.

Методики, собранные в курсе, просты, надёжны и эффективны. Рассматриваются работа с сознанием и подсознанием, самооценка, управление болью и преодоление страха.

Предназначено для использования профессорско-преподавательским составом, студентами, адъюнктами, курсантами и слушателями образовательных организаций ВС и МВД России в процессе обучения, в том числе самостоятельной работы обучающихся, а также для широкого круга лиц, заинтересованных в приобретении навыков личной безопасности в чрезвычайных ситуациях.

© С.Ю. Махов, 2023

© Наука-2020, 2023

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

СОЗНАНИЕ – ПОДСОЗНАНИЕ – САМООЦЕНКА	4
Работа с сознанием	9
Работа с подсознанием	11
Работа над самооценкой	15
Решительная атака	18
Управление болью	21
Преодолеть страх	24
Снизить ощущение страха	25
Скрыть проявления страха	27



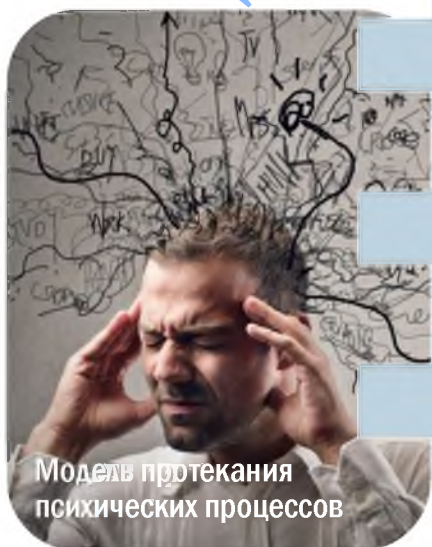


БАЛАНСИРУЯ НА ГРАНИ

Ситуации будут возникать не по вашему выбору. Вы должны быть полностью готовы встретить их с уверенностью. Вне зависимости от того, что может произойти...

Леонард Гектор Грант Тейлор

Почему человек может чувствовать себя неуверенно в конфликтной ситуации, даже если он уделяет много времени занятиям боевым искусством? Причина в особенностях протекания психических процессов, понять которые проще с помощью концептуальной модели «сознание – подсознание – самооценка».



Модель протекания психических процессов

Сознание

Подсознание

Самооценка

Сознание – это рациональное мышление, логика, принятие решений, мысли, облечённые в слова, это восприятие того, что мы ощущаем (видим, слышим, осязаем и т. п.) в настоящий момент. Именно сознание ставит задачу, формируя образ, передаваемый подсознанию. При недостаточном уровне навыков сознание пытается взять управление решением задачи на себя.

Подсознание – это психические процессы, протекающие без отображения их в сознании и помимо сознательного управления. Подсознание – это наши сформированные и врождённые навыки, память, интуиция, эмоции. Подсознание с помощью располагаемого набора навыков решает задачу, образ которой поставлен сознанием.

Самооценка – это комплекс представлений о себе самом, своих возможностях, способностях и т. п., находящийся в области подсознания. Самооценка во многом определяет то, как мы воспринимаем стоящую перед нами задачу и, следовательно, как мы стараемся действовать, решая её. Иными словами, самооценка задаёт своеобразную шкалу от «для меня это плёвое дело» до «это предел моих возможностей». Самооценка является тем механизмом, который регулирует прикладываемые нами усилия и концентрацию внимания в соответствии с нашей субъективной оценкой трудности решаемой задачи.

Самооценка консервативна и старается удержать нас в рамках, которые мы сами себе поставили. С одной стороны, это хорошо, поскольку если мы подсознательно считаем задачу выполнимой, а при её решении начинаем действовать хуже, чем привыкли от себя ожидать, механизм самооценки мобилизует дополнительные ресурсы, придавая нам силы и повышая нашу концентрацию.

С другой стороны, подобный консерватизм ведёт к тому, что если при решении той же задачи мы начинаем действовать «лучше, чем обычно», то механизм самооценки начнёт нас немного «притормаживать». Во многом это напоминает работу системы круиз контроля в современном автомобиле, автоматически

Учебное издание

СТРЕССОВАЯ МОБИЛИЗАЦИЯ
МОДУЛЬ 5



Учебно-методическое пособие

Подписано к изданию 17.02.2023 г.
Объем 1,8 печ.л.



Межрегиональная Академия безопасности и выживания
Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а
официальный сайт МАБИВ: www.mabiv.ru
e-mail: mabiv@mail.ru

Махов С. Ю.

БОЕВЫЕ НАВЫКИ

Модуль 6

учебно-методическое пособие

УДК 159.9

ББК 88.53

Б 75

Рецензент: Калашников А.Ф. – доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «ОГУ имени И.С. Тургенева»

Б 75

Боевые навыки. Модуль 6 : учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. – Орел : МАБИВ, 2023. – 28 с. – ISSN 2413-6379. – Текст : электронный. – URL: <http://www.nauka-2020.ru/Repository.html>.

Курс «Боевые навыки» представляет собой эффективную технологию самообеспечения безопасности человека в любых опасных и чрезвычайных ситуациях.

Методики, собранные в курсе, просты, надёжны и эффективны. Рассматриваются процесс освоения нового движения, метод тренировки, построенный на использовании мысленных образов, формирование, сохранение и улучшение правильного навыка, процесс ускорения формирования верного навыка.

Предназначено для использования профессорско-преподавательским составом, студентами, адъюнктами, курсантами и слушателями образовательных организаций ВС и МВД России в процессе обучения, в том числе самостоятельной работы обучающихся, а также для широкого круга лиц, заинтересованных в приобретении навыков личной безопасности в чрезвычайных ситуациях.

© С.Ю. Махов, 2023

© Наука-2020, 2023

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Процесс освоения нового движения	4
Метод тренировки, построенный на использовании мысленных образов	6
Процесс ускорения формирования верного навыка	7
Процесс преобразования образа движения в шаблон	9
Формирование правильного навыка	11
Сохранение и улучшение навыков	13
Самоконтроль	14
Улучшение навыков	16
Самонаведение	16
Принципы обучения	18
Сам себе враг	20
Внешние обстоятельства	23

Процесс освоения нового движения

Знание не навык. Знание и десять тысяч повторений – вот навык.
Шиничи Сузуки

Понимать, как что то делается, и быть способным выполнить это – далеко не одно и то же.

Как же превратить знание в умение? Это многократное повторение изучаемого действия. За кажущейся простотой данного подхода скрывается ряд принципов, без соблюдения которых невозможно быстрое и правильное формирование требуемого навыка, а также его длительное сохранение.

Рациональная методика изучения техники основывается на понимании того, как протекает процесс освоения человеком нового действия. Рассмотрим его поподробнее.

Процесс освоения нового движения

Образ движения формируется в краткосрочной двигательной памяти

Образ движения переносится в долгосрочную двигательную память

Мы можем выполнить то или иное ранее изученное движение благодаря тому, что в нашем подсознании хранится его образ, содержащий информацию о последовательности, в которой в него вовлекаются мышцы, о том, на какие углы сгибаются суставы, как смещается наш центр тяжести, что мы ощущаем в процессе выполнения и т. п.

Процесс освоения нового движения проходит две фазы. Вначале его образ формируется в краткосрочной двигательной памяти. Затем он переносится в долгосрочную двигательную память. В момент, когда данное движение необходимо выполнить, его образ ищется в краткосрочной памяти. Если его там нет, то он извлекается из долгосрочной памяти.

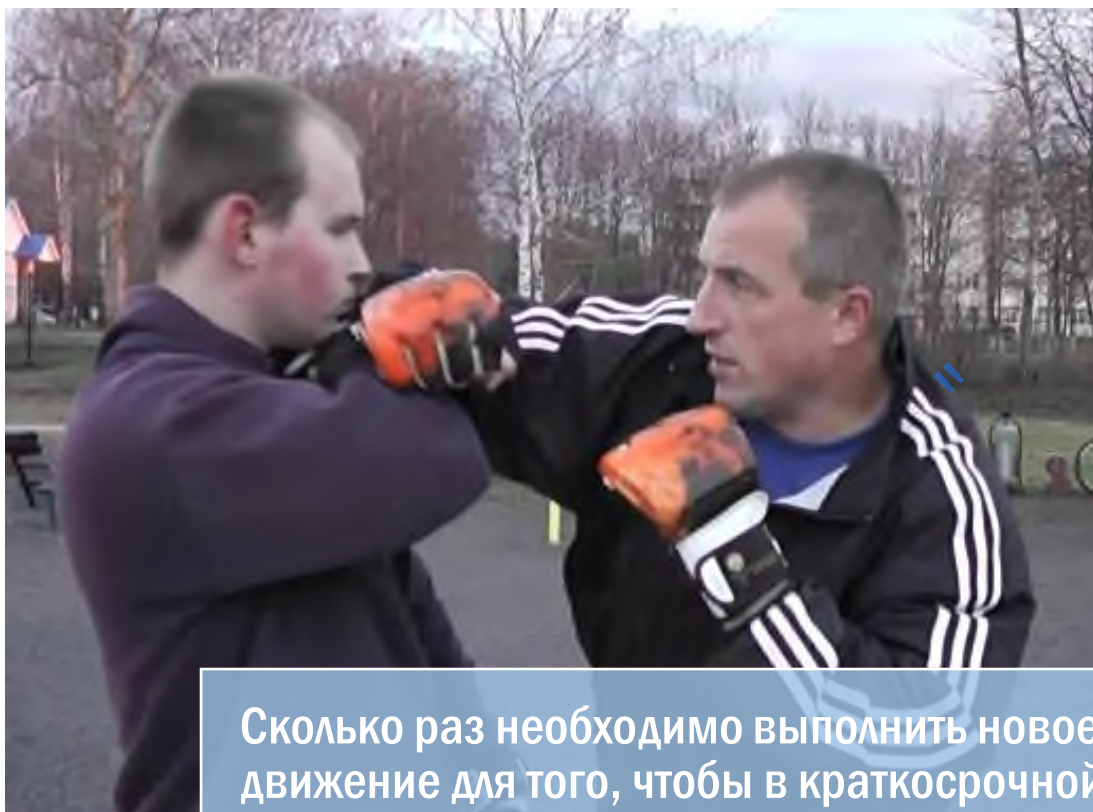
Необходимо учитывать, что в долгосрочной памяти хранится не весь образ, а некий шаблон движения, его основная структура без подробностей. С одной стороны, это хорошо, поскольку именно благодаря этому мы можем адаптировать движения к изменяющимся внешним условиям. С другой стороны, чем больше эффективность движения зависит от нюансов его выполнения, тем быстрее оно деградирует без поддерживающих тренировок. Дело в том, что чем дольше образ движения хранится в долгосрочной памяти невостребованным, тем меньше подробностей в нём сохраняется.

Быстрее всего деградируют навыки, основанные на сложной и тонкой моторике. Всего за пару выходных показатели обучаемых существенно ухудшаются. Только самые простые двигательные навыки могут сохранить свою работоспособность, если ими не пользовались длительное время, да и то не без потерь.

Например, боксёры прямо перед началом матча наносят удары по воздуху. Они стараются сформировать в краткосрочной памяти точный образ движения, восполнив необходимыми подробностями шаблон, извлечённый из долгосрочной памяти.

Сколько раз необходимо выполнить новое движение

Сколько раз необходимо выполнить новое движение для того, чтобы в краткосрочной памяти сформировался его образ? Как показывают исследования, достаточно порядка нескольких сотен повторов. Более точную оценку дать просто невозможно, поскольку это зависит как от самого движения, так и от того, кто его осваивает.



Сколько раз необходимо выполнить новое движение для того, чтобы в краткосрочной памяти сформировался его образ?

Образы движений хранятся в подсознании, которое, как известно, не использует для этого словесные описания, т. е. оперирует невербализированным представлением информации. Следовательно, при изучении нового движения необходимо сосредоточиться на имитационном процессе освоения, при котором движение повторяют за тренером, сведя к минимуму использование словесных описаний. В тех случаях, когда слова неизбежны, надо стремиться к образным описаниям, вроде «топчущий удар ногой, как будто давим таракана», «рубим рукой, как топором» и т. п.

Метод тренировки, построенный на использовании мысленных образов. Метод тренировки, построенный на использовании мысленных образов, ориентирован на отработку навыка нанесения прямого удара из того положения, где в настоящий момент находится рука, без перемещения её на привычную стартовую позицию или предварительного замаха.

Учебное издание

БОЕВЫЕ НАВЫКИ
МОДУЛЬ 6



Учебно-методическое пособие

Подписано к изданию 17.02.2023 г.
Объем 1,8 печ.л.



Межрегиональная Академия безопасности и выживания
Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а
официальный сайт МАБИВ: www.mabiv.ru
e-mail: mabiv@mail.ru

Махов С. Ю.



МЕТОДЫ САМООБОРОНЫ

Модуль 7

учебно-методическое пособие

УДК 159.9

ББК 88.53

М 54

Рецензент: Калашников А.Ф. – доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «ОГУ имени И.С. Тургенева»

М 54

Методы самообороны. Модуль 7 : учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. – Орел : МАБИВ, 2023. – 124 с. – ISSN 2413-6379. – Текст : электронный. – URL: <http://www.nauka-2020.ru/Repository.html>.

Курс «Методы самообороны» представляет собой эффективную технологию самообеспечения безопасности человека в любых опасных и чрезвычайных ситуациях.

Методики, собранные в курсе, просты, надёжны и эффективны. Рассматриваются выбор инструментов самообороны, рассчитанных на ускоренную подготовку, штурмовой бой – метод самообороны, эффективные ударные формы, тактика атакующего штурмового боя, боевая подготовка в штурмовом бою.

Предназначено для использования профессорско-преподавательским составом, студентами, адъюнктами, курсантами и слушателями образовательных организаций ВС и МВД России в процессе обучения, в том числе самостоятельной работы обучающихся, а также для широкого круга лиц, заинтересованных в приобретении навыков личной безопасности в чрезвычайных ситуациях.

© С.Ю. Махов, 2023

© Наука-2020, 2023

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2023

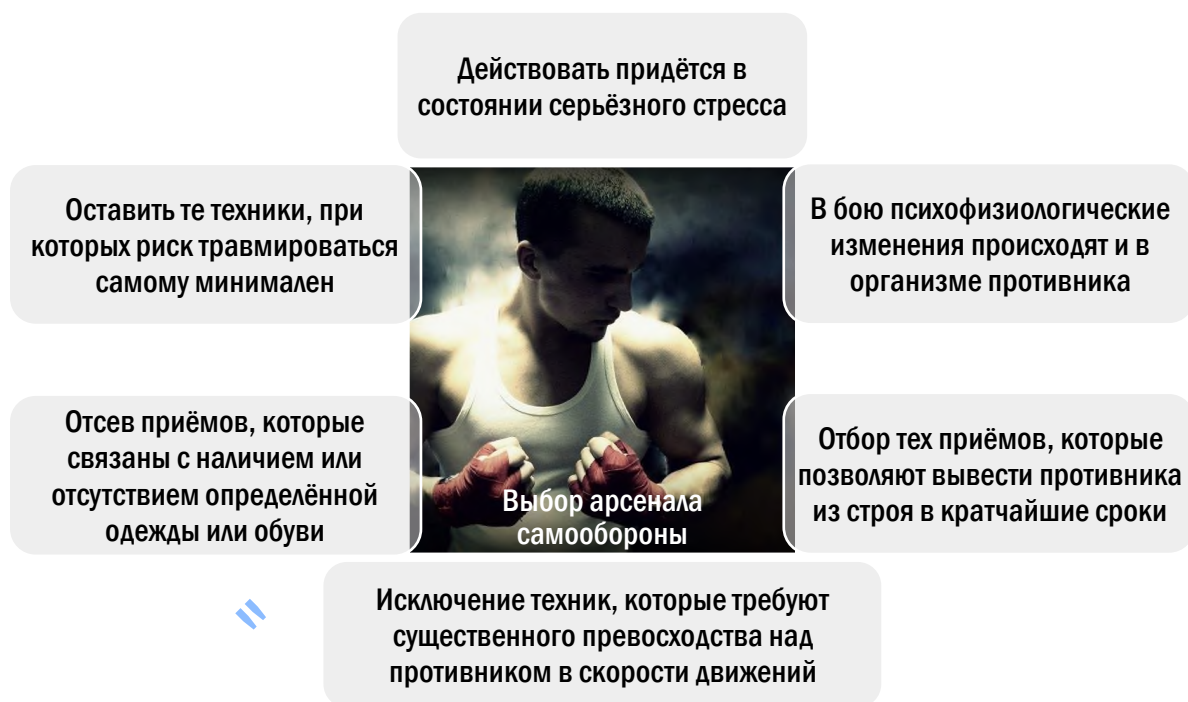
СОДЕРЖАНИЕ

ВЫБОР ИНСТРУМЕНТОВ САМООБОРОНЫ	4
Принципы селекции приёмов, рассчитанных на ускоренную подготовку	6
Отличительные особенности системы самообороны	8
Без оружия	9
БАЗОВЫЙ АРСЕНАЛ	11
ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ АРСЕНАЛ	30
ШТУРМОВОЙ БОЙ – МЕТОД САМООБОРОНЫ	51
ИДЕОЛОГИЯ ШТУРМОВОГО БОЯ	80
ЭФФЕКТИВНЫЕ УДАРНЫЕ ФОРМЫ	88
ТАКТИКА АТАКУЮЩЕГО ШТУРМОВОГО БОЯ	99
БОЕВАЯ ПОДГОТОВКА В ШТУРМОВОМ БОЮ	104
ВИДЕОГРАММЫ УДАРНЫХ ФОРМ	113

ВЫБОР ИНСТРУМЕНТОВ САМООБОРОНЫ

В настоящее время доступно детальное описание тысяч приёмов из различных единоборств и методов рукопашного боя. Остаётся только выбрать. Основная проблема состоит в том, как это правильно сделать.

Отсеять техники, малопригодные для реального боя. Этапы этого процесса таковы.



1. Первый этап. Необходимо учесть, что действовать придётся в состоянии серьёзного стресса. Приёмы, основанные преимущественно на мелкой и сложной моторике, целесообразно исключить из рассмотрения.

2. Второй этап. Следует учесть, что в бою психофизиологические изменения происходят и в организме противника. Как следствие, его чувствительность к боли может быть существенно снижена. Этому же может способствовать состояние наркотического или алкогольного опьянения.

3. Третий этап. Отбор только тех приёмов, которые позволяют вывести противника из строя в кратчайшие сроки, не «завязнув в нём», т. е. не требующие длительного контакта с оппонентом.

4. Четвёртый этап. Исключение из рассмотрения техник, которые требуют существенного превосходства над противником в скорости движений. Если в ответ на одно движение противника требуется выполнить несколько своих, то такой приём вряд ли можно будет применить, особенно если противник не застывает статуей на одном месте после проведения атаки, как в демонстрациях, а атакует безостановочным шквалом ударов.

5. Пятый этап. Отсев приёмов, работоспособность которых связана с наличием или отсутствием у вас или вашего противника определённой одежды или обуви.

6. Шестой этап. Необходимо оставить только те техники, при выполнении которых риск травмироваться самому минимален.

Все люди разные, сочетание физических характеристик, пропорции быстрых и медленных мышечных волокон, особенности организации нервной системы, подвижности суставов в определённых плоскостях и т. д. сугубо индивидуальны. Вам пользоваться этими приёмами – вам и выбирать то, что подходит лично вам. Подход с переделкой себя под технику, пропагандируемый во многих школах боевых искусств, требует слишком больших затрат времени и не гарантирует того, что в критической ситуации с переходом к действиям «на автопилоте» подобные неестественные для вас движения не вылетят из головы.

Время, которое мы можем уделить тренировкам, весьма ограничено. Более того, в силу ряда объективных и малозависящих от нас причин (неотложные дела, командировка, болезнь и т. п.) в тренировках могут возникать перерывы. Поэтому для своего личного арсенала самообороны необходимо выбирать самое необходимое, а не всё, что может теоретически пригодиться. Нужно выбирать самые простые техники, которые наименее требовательны к частоте и объёму поддерживающих тренировок.

Учебное издание

МЕТОДЫ САМООБОРОНЫ
МОДУЛЬ 7



Учебно-методическое пособие

Подписано к изданию 17.02.2023 г.
Объем 7,8 печ.л.



Межрегиональная Академия безопасности и выживания
Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а
официальный сайт МАБИВ: www.mabiv.ru
e-mail: mabiv@mail.ru

Махов С. Ю.



СРЕДСТВА САМООБОРОНЫ

Модуль 8

учебно-методическое пособие

УДК 159.9
ББК 88.53
С 75

Рецензент: Калашников А.Ф. – доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «ОГУ имени И.С. Тургенева»

С 75

Средства самообороны. Модуль 8 : учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. – Орел : МАБИВ, 2023. – 30 с. – ISSN 2413-6379. – Текст : электронный. – URL: <http://www.nauka-2020.ru/Repository.html>.

Курс «Средства самообороны» представляет собой эффективную технологию самообеспечения безопасности человека в любых опасных и чрезвычайных ситуациях.

Методики, собранные в курсе, просты, надёжны и эффективны. Рассматриваются применение подручных предметов в самообороне, защита от оружия, противодействие группе нападающих.

Предназначено для использования профессорско-преподавательским составом, студентами, адъюнктами, курсантами и слушателями образовательных организаций ВС и МВД России в процессе обучения, в том числе самостоятельной работы обучающихся, а также для широкого круга лиц, заинтересованных в приобретении навыков личной безопасности в чрезвычайных ситуациях.

© С.Ю. Махов, 2023

© Наука-2020, 2023

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Применение подручных предметов в самообороне	4
ПЕСОК	5
КАМЕНЬ	5
ПАЛКА	6
СТУЛ	13
ВЕРЕВКА	14
Бой с предметами	17
Защита от оружия	22
Противодействие группе нападающих	25



Применение подручных предметов в самообороне

Природа обделила человека клыками и когтями, что он, впрочем, с древнейших времён вполне успешно компенсировал с помощью инструментов, в том числе и тех, что предназначены для отъёма жизни. Когда же оружие в нужный момент оказывается недоступно, наш разум позволяет использовать другие предметы в качестве его более или менее успешной замены.

Умение использовать для самообороны то, что оказалось под рукой, приобретает особое значение в современных условиях, когда обычный человек фактически безоружен. Полноценное оружие практически недоступно рядовым гражданам, а эффективность разрешённых к продаже средств самообороны оставляет желать лучшего.

Даже если у вас есть оружие или средство самообороны, в работоспособности которого вы полностью уверены, далеко не всегда вы сможете иметь его при себе.

Более того, даже если вы имеете при себе нечто, предназначенное для самозащиты, вы не всегда сможете это применить. Ситуация может развиваться столь стремительно, что на извлечение оружия или средства самообороны просто не будет времени, и воспользоваться придётся тем, что окажется под рукой.

Применение подручных предметов в самообороне предназначено не для того, чтобы просто сделать противнику больно или нанести ему повреждение, а преследуется одна из следующих целей:

- ✓ Захватить инициативу
- ✓ Вывести противника из равновесия
- ✓ Вырубить противника

С точки зрения самообороны не все предметы одинаково пригодны, в связи с их различиями по форме, размерам, прочности, балансу и т. д. Практически невозможно иметь некий единый универсальный

способ их применения. В связи с этим всё многообразие предметов подразделяется на несколько групп:

Основные группы средств самообороны



1. Песок
2. Камень
3. Палка
4. Стул
5. Веревка

ПЕСОК

Данная категория предметов включает всё то, что можно набрать в пригоршню, например, песок, землю, мелкие монетки, а также любые достаточно лёгкие и мелкие предметы (шапка, перчатки, солнцезащитные очки, книга и т. п.).

Цель применения заключается в том, чтобы метнуть «песок» в глаза противнику и незамедлительно его атаковать, воспользовавшись вызванным замешательством. Очевидно, что к этой же категории относятся любые жидкости, которые можно с той же целью выплеснуть противнику в лицо.

КАМЕНЬ

Под «камнем» понимается небольшой, достаточно тяжёлый предмет, например, увесистая пепельница, кружка, небольшая бутылка, камень. Очевидно, что с дистанции его можно метнуть в

Учебное издание

СРЕДСТВА САМООБОРОНЫ
МОДУЛЬ 8



Учебно-методическое пособие

Подписано к изданию 17.02.2023 г.
Объем 1,9 печ.л.



Межрегиональная Академия безопасности и выживания
Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а
официальный сайт МАБИВ: www.mabiv.ru
e-mail: mabiv@mail.ru

Махов С. Ю.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Модуль 9

учебно-методическое пособие

УДК 159.9

ББК 88.53

М 36

Рецензент: Калашников А.Ф. – доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «ОГУ имени И.С. Тургенева»

М 36 Махов С.Ю.

Физическая подготовка. Модуль 9 : учебно-методическое пособие / С. Ю. Махов. – Орел : МАБИВ, 2023. – 75 с. – ISSN 2413-6379. – Текст : электронный. – URL: <http://www.nauka-2020.ru/Repository.html>.

Курс «Физическая подготовка» представляет собой эффективную технологию самообеспечения безопасности человека в любых опасных и чрезвычайных ситуациях.

Методики, собранные в курсе, просты, надёжны и эффективны. Рассматриваются формирование взрывных способностей, межмышечная координация, изометрическая тренировка, функциональная боевая гимнастика, программы тренировок.

Предназначено для использования профессорско-преподавательским составом, студентами, адъюнктами, курсантами и слушателями образовательных организаций ВС и МВД России в процессе обучения, в том числе самостоятельной работы обучающихся, а также для широкого круга лиц, заинтересованных в приобретении навыков личной безопасности в чрезвычайных ситуациях.

© С.Ю. Махов, 2023

© Наука-2020, 2023

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Мышечное энергообеспечение	4
Формирование взрывных способностей	8
Межмышечная координация	14
Изометрическая тренировка	16
Сила хвата	21
Функциональная боевая гимнастика (ФБГ)	25
Достижение сочетания прочности, силы выдержки, взрывных возможностей	26
Тренировать сопротивляемость утомлению (выносливость)	30
Не тренироваться до полного истощения сил	32
Тренировка должна быть короткой	33
Программа функциональной боевой гимнастики	33
Программы тренировок	35
Программа изометрического тренинга для укрепления связок и сухожилий	70
Оценка физической подготовленности	73

Мышечное энергообеспечение

Необходимо быть сильным, чтобы быть полезным, и не только для себя, но и для окружающих.

Жорж Герберт

Совокупность рационального мышления, психологии и тактики играет определяющую роль в обеспечении личной безопасности. Однако этого может оказаться недостаточно, и придётся прибегнуть к физическим методам самообороны. В подобной ситуации эффективность действий будет определяться не только отработанной техникой. Только достаточная физическая сила позволит компенсировать неизбежные технические ошибки и обеспечит работоспособность ваших приёмов.

Мышечное энергообеспечение

Энергия, необходимая для сокращения мышц, освобождается в результате расщепления особого соединения, присутствующего в мышце – аденозинтрифосфата (АТФ).

Запас АТФ очень мал, и его хватает всего на 2-3 с движений, выполняемых с максимальными по силе и скорости сокращениями мышц.

Запасы КрФ также весьма ограничены, и их хватает ориентировочно на 10-12 с.

Эффективность гликолиза ниже, чем у фосфагенного ресинтеза АТФ, в связи с чем при переходе к гликолизу мышца способна развить усилие, составляющее только 50-60 % от её максимальных возможностей.

Энергии, получаемой таким образом, хватает для интенсивных физических нагрузок длительностью 1-3 мин.

Эффективность и скорость ресинтеза АТФ за счёт окисления углеводов ещё ниже, чем у гликолиза, в результате предельно доступное усилие, которое может развить мышца, снижается до 30-33 % от максимума.

Любое наше движение основано на сокращении тех или иных мышц. Энергия, необходимая для этого, освобождается в результате расщепления особого соединения, присутствующего в мышце, – аденозинтрифосфата (АТФ).

Запас АТФ очень мал, и его хватает всего на 2-3 секунды движений, выполняемых с максимальными по силе и скорости сокращениями мышц. За это время выходит на режим так называемый фосфагенный метаболический процесс ресинтеза АТФ, благодаря которому организм восполняет запас АТФ за счёт расходования другого высокоэнергетического фосфатного соединения – креатинфосфата (КрФ).

Запасы КрФ также весьма ограничены, и их хватает ориентировочно на 10-12 с. К этому моменту достигает необходимой интенсивности процесс гликолиза, синтезирующий АТФ и КрФ в результате реакции анаэробного расщепления находящихся в мышцах гликогена или глюкозы, сопровождаемого выделением молочной кислоты.

Эффективность гликолиза ниже, чем у фосфагенного ресинтеза АТФ, в связи с чем при переходе к гликолизу мышца способна развить усилие, составляющее только 50-60 % от её максимальных возможностей.

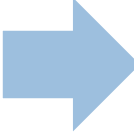
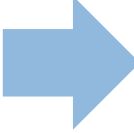
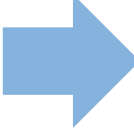
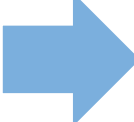
Энергии, получаемой таким образом, хватает для интенсивных физических нагрузок длительностью 1-3 минут в зависимости от уровня подготовленности конкретного человека. Когда количество накопившейся молочной кислоты достигает определённого порогового значения, человек начинает ощущать усталость, боль и жжение в мышцах. Это же служит для организма сигналом к практически полному переходу на аэробный процесс восполнения запасов АТФ за счёт окисления углеводов, жиров и белков.

Эффективность и скорость ресинтеза АТФ за счёт окисления углеводов ещё ниже, чем у гликолиза, в результате чего предельно доступное усилие, которое может развить мышца, снижается до 30-33 % от максимума.

Какое же отношение к самозащите имеет анализ всех этих метаболических процессов? Самое непосредственное, ведь он наглядно показывает, в условиях каких физических ограничений мы вынуждены вести противоборство. Действовать на пределе своих возможностей (наносить удары, проводить броски и т. п.) мы можем не дольше 10-15 секунд. Затем, если борьба всё ещё продолжается, у нас остаётся способность сражаться в течение одной двух минут, используя чуть больше половины своей максимальной силы. После этого, если бой ещё не закончен, всё, что у нас остаётся, – это треть наших возможностей. В таком состоянии мы можем находиться довольно долго, при условии сохранения ритмичного полноценного дыхания.

Чтобы иметь возможность действовать на пределе своих скоростных и силовых качеств, необходимо делать передышки длительностью от десятков секунд до нескольких минут, в течение которых внутримышечные запасы АТФ, КрФ и гликогена восстановятся, а концентрация молочной кислоты снизится.


Исследования. Человек, только что выполнявший движения с максимальным напряжением

-  **через 15 секунд отдыха может действовать на 69 % от своего максимума**
-  **через 30 секунд – на 74 %**
-  **через минуту – на 81 %**
-  **через 3 минуты – на 92 %**

Согласно ряду исследований, человек, только что выполнявший движения с максимальным напряжением, через 15 секунд отдыха

Учебное издание

Махов Станислав Юрьевич

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 
МОДУЛЬ 9

Учебно-методическое пособие

Подписано к изданию 17.02.2023 г.
Объем 4,7 печ.л.



Межрегиональная Академия безопасности и выживания
Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а
официальный сайт МАБИВ: www.mabiv.ru
e-mail: mabiv@mail.ru

Махов С. Ю.



ИДЕОМОТОРНАЯ ТРЕНИРОВКА

Модуль 10

учебно-методическое пособие

УДК 159.9

ББК 88.53

И 29

Рецензент: Калашников А.Ф. – доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «ОГУ имени И.С. Тургенева»

И 29

Идеомоторная тренировка. Модуль 10 : учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. – Орел : МАБИВ, 2023. – 38 с. – ISSN 2413-6379. – Текст : электронный. – URL: <http://www.nauka-2020.ru/Repository.html>.

Курс «Идеомоторная тренировка» представляет собой эффективную технологию самообеспечения безопасности человека в любых опасных и чрезвычайных ситуациях.

Методики, собранные в курсе, просты, надёжны и эффективны. Рассматриваются сила мысли, мысленная репетиция, воображаемый реализм, метод идеомоторной тренировки, факторы, влияющие на точность разучиваемых движений, идеомоторные стадии при овладении бойцовской техникой.

Предназначено для использования профессорско-преподавательским составом, студентами, адъюнктами, курсантами и слушателями образовательных организаций ВС и МВД России в процессе обучения, в том числе самостоятельной работы обучающихся, а также для широкого круга лиц, заинтересованных в приобретении навыков личной безопасности в чрезвычайных ситуациях.

© С.Ю. Махов, 2023

© Наука-2020, 2023

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Сила мысли	4
Мысленная репетиция	10
Воображаемый реализм	14
Доступ к неприкосновенному запасу	17
Программа минимум	21
Метод идеомоторной тренировки	23
Факторы, влияющие на точность разучиваемых движений	26
Идеомоторные стадии при овладении бойцовской техникой	32



О чём человек думает, тем он и становится.

Идеомоторная тренировка

Идеомоторная тренировка представляет собой метод отработки движений или техник за счёт целенаправленного формирования их образов в мозге. Реальное вовлечение мышц при этом минимально, либо вообще отсутствует. Иными словами, сохраняя практически полную неподвижность, просто представляете, как выполняете то или иное действие.

В основе идеомоторной тренировки лежит тот факт, что как при мысленном, так и при реальном выполнении движения в мозге человека активируются одни и те же зрительные и моторные центры.

Эффективность идеомоторной тренировки не вызывает сомнений.

Эффективность идеомоторной тренировки

Применение идеомоторной тренировки гораздо эффективнее когда человек уже хорошо знаком с техникой, которую воображает.

Оптимальная продолжительность идеомоторной тренировки - 20 мин.

При мысленном выполнении движения мозговая активность, падает в среднем каждые 10 мин, и к концу первого часа она снижается на 85 %.

Длительность периода, в течение которого ежедневное применение идеомоторных тренировок будет результативным - 1-2 недели.

Через 2 недели ежедневных занятий эффективность падает в 2 раза, а к концу 3 недели прогресс вообще останавливается.

Целесообразно использовать данный вид тренировки в течение 1-2 недель, а затем сделать недельный перерыв.

Идеомоторные упражнения только в редких случаях по своей эффективности приближаются к реальной тренировке, только при отработке закрытых навыков.

Закрытые навыки предполагают стабильные, предсказуемые условия. Исполнитель сам выбирает, когда ему начать и закончить действие, при этом внешние воздействия на него отсутствуют. Пример: метание дартс, стрельба по неподвижной мишени и т. п.).

Ограниченность идеомоторной тренировки:

Во-первых, при мысленной отработке движения активация моторных центров мозга значительно слабее, чем при его реальном выполнении. Отсюда и более низкий обучающий эффект идеомоторной тренировки.

Во-вторых, при мысленной отработке техники отсутствует обратная связь от тела. Выполняя удар в реальности, человек ощущает, как смещается его центр тяжести, как напрягаются и расслабляются группы мышц, чувствует отдачу при контакте руки с целью и т. п. В ходе реальной тренировки вся эта информация поступает в мозг и увязывается с образом движения, дополняя его. При мысленной отработке этой ответной информации от собственного тела не поступает, в результате чего формируемый образ удара будет неполным. Бой требует постоянной адаптации имеющихся навыков к меняющейся ситуации. В этой ситуации неполный образ движения приведёт как минимум к снижению эффективности его выполнения (падению скорости, точности и т.п.).

Ограниченность идеомоторной тренировки

➔ При мысленной отработке движения активация моторных центров мозга значительно слабее, чем при его реальном выполнении.

➔ При мысленной отработке техники отсутствует обратная связь от тела.

Несмотря на очевидные ограничения идеомоторной тренировки, она весьма популярна как у профессиональных спортсменов, так и у любителей.

Учебное издание

ИДЕОМОТОРНАЯ ТРЕНИРОВКА
МОДУЛЬ 10



Учебно-методическое пособие

Подписано к изданию 17.02.2023 г.
Объем 2,4 печ.л.



Межрегиональная Академия безопасности и выживания
Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а
официальный сайт МАБИВ: www.mabiv.ru
e-mail: mabiv@mail.ru

Махов С. Ю.



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Модуль 11

учебно-методическое пособие

УДК 159.9

ББК 88.53

М 36

Рецензент: Калашников А.Ф. – доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «ОГУ имени И.С. Тургенева»

М 36 Махов С.Ю.

Психологическая подготовка. Модуль 11 : учебно-методическое пособие / С. Ю. Махов. – Орел : МАБИВ, 2023. – 65 с. – ISSN 2413-6379. – Текст : электронный. – URL: <http://www.nauka-2020.ru/Repository.html>.

Курс «Психологическая подготовка» представляет собой эффективную технологию самообеспечения безопасности человека в любых опасных и чрезвычайных ситуациях.

Методики, собранные в курсе, просты, надёжны и эффективны. Рассматриваются компоненты психофизического тренинга, самокодирование, постановка боевых рефлексов тела, практические психотренинги, метод эмоционально-волевой саморегуляции и применение его в повседневной практике.

Предназначено для использования профессорско-преподавательским составом, студентами, адъюнктами, курсантами и слушателями образовательных организаций ВС и МВД России в процессе обучения, в том числе самостоятельной работы обучающихся, а также для широкого круга лиц, заинтересованных в приобретении навыков личной безопасности в чрезвычайных ситуациях.

© С.Ю. Махов, 2023

© Наука-2020, 2023

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Компоненты психофизического тренинга	4
Формирование уверенности в своих силах	7
Самокодирование	13
Разгон и торможение психики	19
Концентрация внимания	23
Постановка боевых рефлексов тела	27
Интуиция	30
Предугадывание действий	34
Практические психотренинги	38
Метод эмоционально-волевой саморегуляции	49
ЭВС первой степени	52
ЭВС второй степени	56
ЭВС третьей степени	59
Применение упражнений ЭВС в повседневной практике	62

Компоненты психофизического тренинга

Психофизический тренинг имеет целью улучшить индивидуальные предпосылки для преодоления высоких требований деятельности и достичь такого состояния, когда психическое равновесие будет неизменным или сможет быстро и эффективно восстанавливаться.

Многие люди в решающей ситуации не полностью используют свои возможности, так как считают, что их знания и навыки сами по себе уже являются необходимыми и достаточными предпосылками успеха. При этом они забывают, что такие психические предпосылки, как восприятие, память, мышление, представление и прочее решающим образом регулируют нашу деятельность. И если психологические процессы «дают сбой», можно увидеть, что и процессы деятельности нарушаются. Иногда стоит только подумать о том, что вам это не удастся, и весь процесс нарушится.

Мы выделяем пять навыков, необходимых для формирования особого психического состояния и которые частично влияют друг на друга (рис. 1).

1. **Уверенность:** формирование уверенности в своих силах.
2. **Самокодирование:** управление своим состоянием с помощью внутренней речи.
3. **Разгон и торможение психики:** способность к регуляции уровня активизации.
4. **Концентрация внимания:** способность к концентрации внимания.
5. **Идеомоторика:** способность проигрывать действие в представлении.

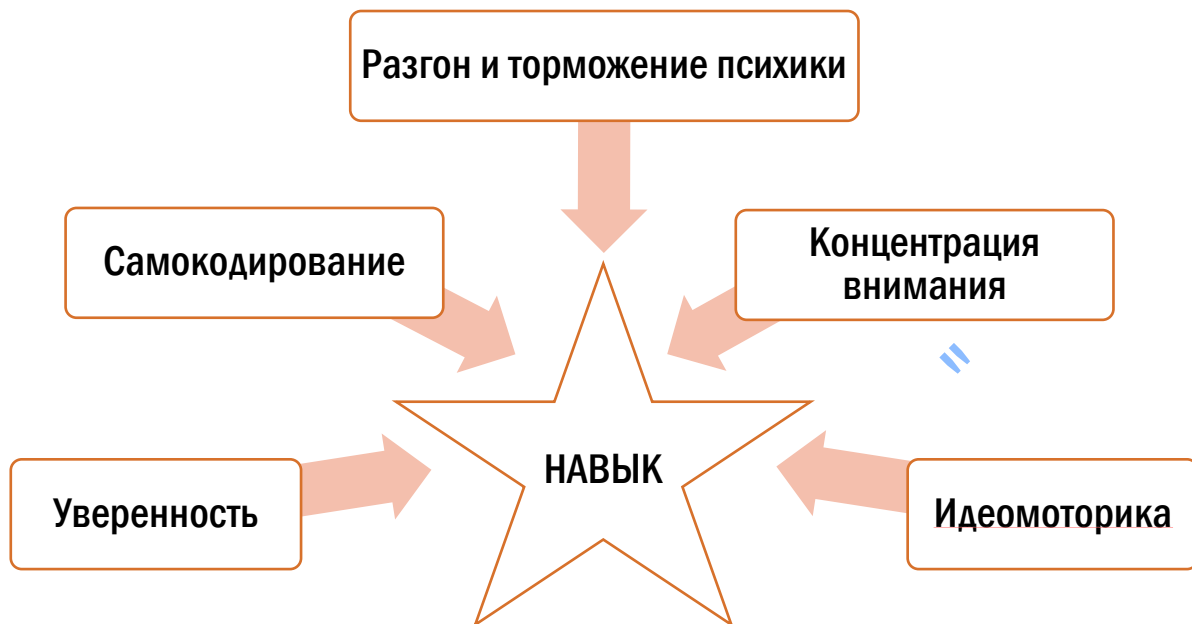



Рис. 1. Навыки формирования особого психического состояния

Уверенность. Чтобы быть способным действовать в определенной ситуации, необходимо обладать достаточными знаниями. Для этого вы должны быть уверены в том, что с вашими способностями можете решить стоящие перед вами задачи. Только при этом условии вы возьметесь за решение поставленной задачи или проблемы и попытаетесь добиться успеха. Чем крепче такая уверенность, тем больше готовность к нагрузке и вероятнее успех. При условии, что вы реалистично оцениваете саму важность успеха.

Самокодирование. Процессы оценки и измерения своей эффективности протекают как бы в форме внутреннего разговора. Способность управлять этим внутренним разговором так, что он поможет обрести мужество и не позволит отказаться от решения задачи, и является навыком, который во многих ситуациях определяет успех или неудачу. Линдемманн, врач, который дважды пересек Атлантику, один раз в пироге, а второй раз на байдарке, говорит о прямой и тесной взаимосвязи между внутренним монологом и шансами на успех. «Терпящий кораблекрушение сначала сдаётся морально, а уже потом сдают мускулы», – так

Учебное издание

Махов Станислав Юрьевич

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 
МОДУЛЬ 11

Учебно-методическое пособие

Подписано к изданию 17.02.2023 г.
Объем 4,1 печ.л.



Межрегиональная Академия безопасности и выживания
Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а
официальный сайт МАБИВ: www.mabiv.ru
e-mail: mabiv@mail.ru