



Краснодарский университет МВД России  
Ставропольский филиал

**П.М. Кущёв**

**Специальная психофизиологическая подготовка  
сотрудников специальных подразделений**

Учебное пособие



Ставрополь  
2022

УДК 351.74  
ББК 68.43я73  
К96

**Кущёв, П.М.**

**К96** **Специальная психофизиологическая подготовка сотрудников специальных подразделений: учебное пособие / П.М. Кущёв.-**  
Ставрополь: Ставропольский филиал Краснодарского  
университета МВД России, 2022. –62 с.- Текст: непосредственный.

В учебном пособии представлен теоретический и практический материал, определяющий необходимые навыки и знания для сотрудников полиции при выполнении служебных обязанностей. Боевая психофизиология относительно новая сфера научных исследований и практической подготовки. Обладание чутьем гарантировало не только выживание отдельного человека, но и эффективное функционирование и развитие всего сообщества.

Учебное пособие содержит материалы, предназначенные для подготовки обучаемых к практическим занятиям по различным дисциплинам сотрудников органов внутренних дел.

Пособие предназначено для преподавателей, курсантов, слушателей Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России, а также для практических работников органов внутренних дел.

УДК 351.74  
ББК 68.43я73

© СФ КрУ МВД России, 2022  
© Кущёв П.М., составление, 2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
Глава 1. Техники развития концентрации и восприятия.....	9
1.1. Внимание и способы его развития.....	10
1.2. Методики тренировки органов чувств.....	13
1.2.1 Тренировка слуха.....	13
1.2.2 Тренировка зрения.....	16
1.2.3 Тренировка обоняния.....	20
1.2.4 Тренировка осязания и темного мышечного чувства.....	23
1.3. Развитие вестибулярного аппарата.....	26
1.4. Тренировка наблюдательности.....	29
Глава 2. Вспомогательные методы повышения восприимчивости органов чувств.....	33
2.1. Использование естественных факторов.....	33
2.2. Психотехника боевых ощущений.....	39
2.3. Боевая экстрасенсорика.....	41
2.4. Тренировка боевой интуиции.....	45
2.5. Механизм боевых рефлексов.....	49
2.6. Приемы мобилизации интуитивного восприятия.....	58
Литература.....	60

## ВВЕДЕНИЕ

*Успех полностью зависит от проделанной подготовки.  
Без нее вас неминуемо ждет неудача.  
Конфуций*

Спецподразделения МВД России, которые отличаются оперативными и автономными действиями требует наличия специфических качеств, обуславливающих успешность предпринимаемых усилий. И здесь необходимо подчеркнуть, что когнитивные и физические способности не являются достаточным преимуществом для сотрудника спецподразделения МВД России. Развитые когнитивные способности не являются гарантом адекватного восприятия жизненно важной оперативной информации, имеющей ключевое значение при возникновении оперативно-тактических столкновений. Поэтому сотруднику спецподразделения МВД России должны быть присущи: обостренное восприятие окружающей обстановки, высокий уровень внимания и наблюдательности, выраженное чувство опасности, интуиция, проницательность и способность буквально чувствовать противника в условиях неопределенности и неочевидности дальнейшего развития ситуации. Перечисленные качества являются предметом изучения боевой психофизиологии.

Боевая психофизиология относительно новая сфера научных исследований и практической подготовки. До появления научного обоснования рассматриваемых характеристик использовался простой и интуитивно понятный термин - «чутье». Несмотря на некоторую расплывчатость и даже абстрактность данного понятия в реальной практике его наличие служило необходимым условием эффективного выполнения служебных задач, в том числе и повышенной сложности. При отсутствии специализированной и целенаправленной подготовки по развитию чутья оперативники-

контрразведчики проводили самостоятельную работу в данной области. Основной мотивацией самостоятельных тренировок чутья являлось желание повысить результативность осуществляемых действий, развить в себе способности, обеспечивающие стабильное повышение общей психофизиологической реакции, быстроты и точности действий в условиях экстремального характера. Можно с определенной долей уверенности утверждать, что развитое чутье являлось залогом выживания в боевой обстановке.

Феномен «чутье» не так сложен и абстрактен, как кажется на первый взгляд. Каждый человек обладает им от природы, но при отсутствии необходимости или целенаправленной подготовки данное качество может не проявиться в полной мере. Благоприятные условия жизнедеятельности современного человека притупили его чутье, хотя для наших предков оно служило основным средством выживания в условиях высокого риска возникновения опасностей. Еще 200-300 лет назад люди обладали гораздо более развитым зрением и слухом, а главное гораздо более развитым чутьем. Постоянная борьба за выживание детерминировала развитие чутья, ставила на первое место чувства и ощущения, точное и оперативное восприятие окружающей действительности, отодвигая по значимости процесс ее осмысления. Обладание чутьем гарантировало не только выживание отдельного человека, но и эффективное функционирование и развитие всего сообщества. «Выживают сильнейшие», высказывание, приписываемое Ч. Дарвину при характеристике естественного отбора, достаточно точно описывает необходимость наличия чутья у наших предков и механизм его генетического закрепления у потомков. Однако вместе с развитием цивилизации востребованность чутья неуклонно снижалась, непосредственное познание мира медленно отходило на второй план, а приоритет отдавался готовым знаниям и технологиям. Непрерывное наращивание знаний практически нивелировало

значимость непосредственного восприятия и интуиции. Современный человек попросту не замечает и не воспринимает колоссальное количество информации, транслируемой окружением.

Тем не менее имеющиеся психофизиологические ресурсы даже у современного человека огромны. Это подтверждают, как специализированные исследования, так и факты, связанные с утерей полной функциональности одного из органов чувств. Не требует дополнительных доказательств феномен компенсации потери функциональности одного из органов чувств повышенным развитием других. Например, при потере зрения, проявляется повышенная острота слуха, высокий уровень обоняния, осязания, восприятия времени, улучшенные способности к пространственной ориентации. Могут развиваться эмпатические способности, когда человек в буквальном смысле ощущает и верно идентифицирует чувства и эмоции других людей, без прямого зрительного контакта. Наиболее ярко выдвинутые постулаты иллюстрирует звуковидение (эхолокация) способность незрячих людей ориентироваться в пространстве и формировать представления об объектах окружающей действительности по отраженному звуку. Техники эхолокации/биолокации имеют научное обоснование и активно используются в практической оперативной деятельности еще со времен русско-японской войны 1905 года. Посредством биолокации тренированный человек может не только ориентироваться в темноте, но и определять линейные размеры и форму предмета, его свойства и предназначение.

Предел человеческого слуха к восприятию высоты звука - 13 000-18 000 кГц, и в зависимости от степени тренированности восприятия он может быть еще больше. Тренированный человек может отраженным эхом обнаружить предметы шириной до 20 см. Чем выше степень тренировки, тем выше частота звука, воспринимаемого человеком и тем меньших размеров предмет может быть обнаружен эхолокационным методом. Определение направления

источника звука связано не только с анатомическим бинокулярным расположением ушей, но и с особым характером их физиологического взаимодействия, а также с особенностями работы нервных центров восприятия звука. Если звук приходит под углом к линии взгляда, то звуковая волна к какому-то уху приходит раньше, чем к другому. Это ничтожное различие по силе и времени прихода звука к разным ушам лежит в основе физиологического механизма, обеспечивающего человеку определение направления источника звука. Этот механизм тоже тренируется для возможностей стрелять на слух в темноте. У тренированного по специальной методике стрелка точность определения цели на слух составляет 2-3 тысячных дистанции до цели.

Нервная система человека отличается взаимосвязанностью. Усиленные тренировки одного из органов чувств приводят к формированию специфического восприятия внешних стимулов. Так тренировка слуха может привести к визуализации звуков, возникновению цветовых ассоциаций (так называемая хроместезия). Мобилизационное напряжение, свойственное человеку в боевой готовности может быть идентифицировано по изменениям тембра голоса. Таким образом тренированный слух может способствовать достаточно точному определению эмоциональных состояний человека по голосовым частотам.

Можно привести еще множество примеров высокого уровня развития комплексного восприятия внешних стимулов, однако общим во всех случаях является тот факт, что рассматриваемые качества проявляются далеко не всех, даже при наличии соответствующего потенциала. Проявлению и развитию спектра качеств, которых мы объединили в феномене «чутья», способствует в основном необходимость преодоления жизненных обстоятельств. Однако нельзя забывать о том, что их можно развить целенаправленными тренировками.

Психофизиологический потенциал человека, мобилизованный в определенных условиях, существенно увеличивает эффективность даже самой сложной деятельности. Поэтому принцип активизации психофизиологических резервов человека должен быть положен в основу системы боевой подготовки. Имеющиеся у каждого нереализованные способности к обостренному восприятию внешних стимулов, ориентации в непредвиденной обстановке, оперативному анализу ситуации, действию, основанному на боевых рефлексах должны развиваться в рамках системы профессиональной подготовки сотрудников МВД России.

## ГЛАВА 1. ТЕХНИКИ РАЗВИТИЯ КОНЦЕНТРАЦИИ И ВОСПРИЯТИЯ

*Первейший закон успеха – концентрация, направление всей энергии к единой точке и движение в точности к цели, не оглядываясь по сторонам - ни направо, ни налево.  
Уильям Мэтьюз*

Способностью к концентрации в той или иной степени обладает каждый человек. Ее можно развивать подобно другим навыкам. Концентрируясь человек многократно усиливает внимание к поступающей информации, т.е. начинает эффективнее воспринимать окружающую действительность. При этом восприятие выступает в качестве способности активно принимать, оперативно обрабатывать и осмыслять информацию, получаемую от органов чувств. Таким образом в основе восприятия лежат когнитивные процессы интерпретации сигналов получаемых от органов чувств. Способности к концентрации и восприятию можно улучшить посредством применения специализированных техник (психофизиологическая тренировка).

Продуктивность психофизиологической тренировки во многом обусловлена волевыми усилиями и вниманием, т.е. направленностью и сосредоточенностью сознания. Здесь следует различать непроизвольное и произвольное внимание. Непроизвольное внимание не несет в себе элементов осознанного выбора его направленности и не требует напряжения и регулятивного вмешательства. Произвольное внимание регулируется и направляется самим субъектом, не только определяющим фокус внимания, но и интенсивность волевых усилий. Следовательно, воля является средством развития произвольного внимания.

## 1.1. ВНИМАНИЕ И СПОСОБЫ ЕГО РАЗВИТИЯ

*Время, необходимое для достижения мастерства,  
зависит от интенсивности внимания.  
Роберт Грин*

Внимание является особым состоянием сознания, посредством которого человек направляет и сосредотачивает познавательные процессы с целью повышения полноты и четкости восприятия окружающей действительности.

Вниманию свойственны следующие характеристики:

- устойчивость: способность поддерживать длительность привлечения внимания по отношению к какому-либо объекту или задаче;
- концентрация: способность сознательно усиливать интенсивность внешнего сигнала не только за счет длительности фокусировки на объекте, но и путем отвлечения от других внешних воздействий;
- сосредоточенность: способность удерживать концентрацию внимания до получения всей необходимой информации об объекте;
- распределение: способность человека удерживать в поле внимания несколько объектов одновременно;
- переключаемость: способность определяющая скорость переключения внимания от одного объекта к другому при сохранении его качественных характеристик;
- предметность: способность выделять из общей совокупности поступающих сигналов те их комплексы, которые связаны с определенной задачей или ситуативной значимостью;
- объем: количество объектов на которых человек может сконцентрировать внимание в определенный временной промежуток.

Внимание можно и нужно развивать. Рассмотрим несколько простых и эффективных приемов тренировки внимания.

**Упражнение 1.** Поместите перед собой часы со стрелками. В течении двух минут концентрируйтесь на движении минутной стрелки часов, не отвлекаясь на все остальные внешние сигналы. Упражнение считается выполненным если в течении отведенного времени не наблюдалось ни малейшего отвлечения.

***ЗАПОМНИТЕ.** Задачу можно усложнить вводом дополнительных помех (например, шумовые эффекты) или разделением внимания на два объекта одновременно (например, стрелка и руки).*

**Упражнение 2.** Нарисуйте на листе бумаги точку. Закрепите лист и расположитесь на некотором расстоянии от него. Постарайтесь как можно дольше сосредоточить свое внимание только на этой точке. Кроме нее вы ничего не должны видеть и слышать. Продолжайте упражнение пока точка не начнет расплываться и ходить из поля зрения.

***ЗАПОМНИТЕ.** Первоначальное время сосредоточения будет весьма незначительным (15-20 секунд). Для достижения прогресса необходимо постоянное повторение упражнения, которое обеспечит продление времени удержания внимания. При нарушении условий выполнения упражнения его следует начать заново.*

**Упражнение 3.** Данное упражнение проводится в паре. Один из участников задает вопросы, другой отвечает. Суть упражнения в том, что вводится заранее определенное слово, которое нельзя использовать при ответах. Темп задавания вопросов постепенно усиливается. Упражнение проводится до совершения ошибки.

***ЗАПОМНИТЕ.** При успешном выполнении упражнения по указанным правилам, его необходимо усложнять. Например, может использоваться не одно «запретное» слово, а несколько. Также вместо слов запрет может быть введен на конкретную букву/буквы.*

Рекомендуется использовать упражнения, одновременно тренирующие внимание и память. Общеизвестно упражнение, при котором раскладывается

определенное количество мелких предметов, отводиться непродолжительное время на их изучение и запоминание после чего часть предметов убирается или меняется местами. Задача восстановить первоначальное количество и расположение предметов. Эффективным способом развития внимания и памяти является техника повторения слов. Упражнение проводится в групповой форме. Участник начинает с одного слова, а каждый последующий добавляет к нему еще одно. При этом прежде чем добавить новое слово, каждый участник должен правильно в соответствующем порядке повторить все предыдущие слова.

Для диагностики и развития внимания часто используется буквенный тест. Испытуемому предлагается следующий стимульный материал:

БХБНШЗПЮВРЬХПЕТЖДЖСГЯВХСЮ
ГИКВРГИТКОБЕФОИЮШЛЗЖПЕПЧН
ВСЖУЛХЮРХБЯЗШИОСВЧЕХТЕСПМ
ННОЖХШНАЕЧЮПЖВЛЮФОВПАКЧМК
ЧЗШЕЖКЯДХИСВПБЮРЖПВУЮШАТХ
СГМКРАТЮДДРГРЛВРГАМКЕТНЧЗОУ
БХФПЛЖШЯИСЮДЮХВТУПЯИХНЛУТ
ШИВБКОЗМХЯРДАЧЕЮЖСФНПДСРКГ
ЛВАЮЖБЯЗЖОШИФПУГКЕСВЧЮДМН
ИЗУХНЯЮЛРСДЖШФВСКСШЕПМЯВФ
ТАРХЛ АДЛФЗМБЖСЗВПАКГОЧМЕТЬ
ШЖДСРЛЮЯНХУЗИБТЕМЧОГКАПВЖ
ЕЧХТНУЛТИЛХРАТНМДЮЧВСЕКГУП
ФИШОЖЗЯБКЯДИСЖОДФМПФСКАП
АЧДРЯХМЗГОКБВИШТЕЛЕПНОЗРШН
УГДЮСИЯШЖЛПФХБУОЗЧНТЕКМАГР
БРАБГФЗФЕАДКМГСХТАШЮУВПЖРЮ
БПВСИХДЯКЖШИОВЛКНВАТИШРМ

После чего дается задание вычеркнуть определенные буквы в каждой строке. Количество допущенных ошибок и время, затраченное на выполнение задания служит критериями для оценки уровня развития внимания.

Существует и цифровая версия данного теста. Стимульный материал в ней представлен рядами чисел.

20345907518469206517	91826047281092730532	30612736823901772318
39180726408234031728	19283062034806731958	5031726490826407280з
50391740827408940507	50823582931708264254	91072538609273213043
82650329470134627034	20843731820460821932	72640913274319265081
49130584086710327491	31092847509164561080	81902746531902746186
56719209431740195328	61820943184310940819	71082943194702868231
27409132804391740863	43180274302753094716	

Задание предполагает вычеркивание чисел, названных инструктором. Учитывается и скорость проделанной работы. Задание может быть усложнено необходимостью произвести определенные вычисления в уме: подсчет правильных ответов, вычет из получившейся суммы числа допущенных ошибок, нахождение процентного соотношения полученного числа к общему числу заданных цифр в общей их совокупности и т.п.

Регулярное использование достаточно простых упражнений поможет со временем существенно повысить различные характеристики внимания и усилить способности к концентрации и запоминанию.

## 1.2. МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ ОРГАНОВ ЧУВСТВ

*Мир - это комплекс ощущений восприятия  
Дэвид Юм*

Тренировка органов чувств базируется на комплексе относительно простых и доступных методик. При самостоятельной тренировке наиболее благоприятным временем является утро, ведь для него характерна работа нервной системы в естественном режиме на фоне пока еще низкой активности логико-аналитических мозговых отделов. Подобное состояние способствует более эффективному раскрытию потенциальных психофизиологических способностей. Продолжительность данного состояния сугубо индивидуальная, поэтому его необходимо использовать с максимальной эффективностью.

Рассмотрим конкретные приемы тренировки различных органов чувств.

### 1.2.1 ТРЕНИРОВКА СЛУХА

*Научись видеть, где все темно, и слышать, где все тихо.  
Во тьме увидишь свет, в тишине услышишь гармонию.  
Чжуан-цзы*

Проснувшись не открывайте глаза, постарайтесь сконцентрироваться только на восприятии звуков. Важно абстрагироваться от восприятия запахов и осязательно-температурного восприятия. Это возможно посредством волевых усилий и искусственной минимизации поступления ненужных стимулов (например, оставаться под одеялом или заткнуть нос и т.п.). В этом состоянии максимально возможно напрягите слух, старайтесь улавливать даже самые трудноразличимые звуки и концентрируйтесь на них как можно дольше.

С течением времени при регулярном применении данной техники ваш слух обострится, звуки будут восприниматься все более и более отчетливо.

Старайтесь максимально полно изучить окружающую обстановку только при помощи слуха, анализируйте воспринимаемые звуки и их влияние на вас. Важно связать определенные звуки с ощущениями. Переводите все услышанное в ощущения и запоминайте их. При этом не важно какие это ощущения, используйте все доступные возможности и индивидуальное восприятие. Сравнивайте характеристики звуков с вашим эмоциональным состоянием, фиксируйте данную аналогию и запоминайте ее. Постепенно границы восприятия тональности звуков существенно расширяться, разовьется их интуитивное восприятие на основе эмоциональной памяти.

Полезны медитативные техники «слушанья тишины». В условиях ограничения поступающих стимулов развивается способность различать звуковые частоты, которые раньше вами не воспринимались.

Несложной, но чрезвычайно результативной техникой является концентрация на определенном звуке. Наиболее часто используется тиканье часов. Разместите часы издающие тикающие звуки на расстоянии отчетливого улавливания этих звуков. Займите горизонтальное положение и закройте глаза. Постепенно увеличивайте это расстояние так чтобы звук был едва уловим. Находясь на этой дистанции полностью сосредоточьтесь на звуках, издаваемых часами, не отвлекайтесь ни на что больше. Тренируйте в себе способность «отключать» другие системы восприятия и активно использовать только слух. Оставайтесь в подобном состоянии несколько минут. Когда вы научитесь отчетливо воспринимать только звуки часов, увеличьте расстояние от объекта звуков и повторяйте упражнение до достижения желаемого результата. Постепенно увеличивайте расстояние до источника звука все больше и больше. Ежедневная тренировки с использованием данной техники помогут значительно повысить остроту слуха, и вы будете распознавать аналогичные звуки с очень большого расстояния. Источник звука может быть любым, главное, чтобы звук был постоянным.

**ЗАПОМНИТЕ.** *Есть несколько важных правил выполнения данного упражнения. Во-первых, при слишком большом отдалении источника звука не напрягайте слух, а обострите слуховое внимание. Во-вторых, лежание на спине затрудняет восприятие звуков, поэтому применение именно этой позиции позволит достичь требуемых результатов в более короткие сроки.*

На остроту слуха влияет множество факторов. Так при наличии освещения, пусть даже слабого звуки слышатся отчетливее. Некоторые цвета могут оказывать влияние на слух, например, зеленый цвет положительно сказывается на остроте слуха. При длительной работе в ночных условиях, или в экстремальных ситуациях с ограничениями освещенности слух развивается интенсивнее.

Повышению остроты слуха способствует легкий нажимающих массах ушных раковин. Он проводится следующим образом: сжатыми кулаками несильно надавливают на уши (при этом между пальцами должно оставаться расстояние для циркуляции воздуха) и резко отпускают. Указанные действия повторяются 10-12 раз.

Для тренировки слуха полезно отслеживать изменения привычного звукового фона. С этой целью необходимо сосредоточиться на восприятии звукового фона, отметить его колебания и изменения, особо выделить нетипичные звуки, попытаться определить их источник, расшифровать их.

Хорошие результаты дает техника прислушивания к дыханию другого человека с постепенным удалением от него. Со временем это поможет не только точно определять местонахождение человека в условиях ограниченной видимости, но и «считывать» изменения его состояния.

Наблюдение за коммуникативным актом, происходящим вне зоны слышимости также весьма эффективно. Это помогает выработать комбинированную аудиовизуальную наблюдательность. Попытки разобрать обрывочные звуки, сопоставить их с мимикой и жестами говорящих поможет

научиться не только расшифровывать чужие разговоры, но и предугадывать намерения других людей.

***ЗАПОМНИТЕ.** Эффективность тренировки слуха напрямую зависит от способности «отключать» другие органы чувств. Также важно учитывать, что одно ухо всегда слышит лучше другого. Вы должны точно знать какое именно. С учетом этого вы научитесь правильно разворачивать голову на звук. При постоянных тренировках данный навык будет применяться автоматически, что крайне важно для разворачивания на звучащую цель системой стрелок-оружие. Перевод восприятия звуков в ощущения поможет безошибочно определять цель в темноте. Поэтому не только учитесь лучше слышать и распознавать звуковые сигналы, но и переводите их в ощущения, запоминайте их, соотносите с направленностью звука.*

Таким образом резервы слухового восприятия чрезвычайно обширны. Слуховое восприятие включает в себя: констатацию факта наличия/отсутствия звука; определение параметров воспринимаемых звуковых сигналов, сопоставление их с параметрами источника звука; выявление пространственного расположения источника звука; идентификацию и прогнозирование изменений состояния источника звука/источников звука по динамике звукового фона, в том числе и возможностей перемещения источника звука в пространстве по таким параметрам как направление, скорость и траектория и т.п. Слуховое восприятие можно эффективно развивать систематическими тренировками.

## 1.2.2 ТРЕНИРОВКА ЗРЕНИЯ

*Каждый человек ограничивает пределы мира  
пределами собственного зрения.  
Артур Шопенгауэр*

Тренировку оперативного зрения лучше всего начинать с развития зрительно аналитической памяти. Для этого необходимо выбрать любой предмет, имеющий множество мелких деталей и тщательно рассмотреть его. Старайтесь изучить все мельчайшие подробности рассматриваемого предмета, анализируйте назначение его отдельных составляющих, причины наличия внешних дефектов. После окончания изучения предмета закройте глаза и мысленно воспроизведите изученный предмет, так как вы его запомнили. Откройте глаза и проверьте точность воспроизведенного мысленного образа. Упражнение повторяется многократно с использованием различных предметов с более сложным строением и увеличением расстояния от глаз. В качестве дополнительных помех впоследствии можно использовать шум, освещение, наличие сильных запахов. По мере роста сформированности зрительно аналитической памяти тренируйте способность отмечать нюансы состояния окружающих вас предметов и явлений в любой обстановке.

Важным элементом развития зрительного восприятия является концентрация на впечатлениях. В качестве тренировки выберите любой яркий объект и рассмотрите его, концентрируясь на цвете. Это поможет отработать цветовое впечатление, прочувствовать, ощутить и запомнить вашу реакцию на различные цвета с задействованием не только логической памяти, но и эмоциональной. Эмоциональный отклик на цвет идентифицировать достаточно просто, поскольку несмотря на индивидуальные предпочтения цвета достаточно типичную реакцию. Закрепив цветовое ощущение от ярких цветов можно переходить к объектам более приглушенной цветовой гаммы. А после

добавлять к этому ощущения от других параметров изучаемого объекта: размера, формы, плавности или угловатости линий, текстуры и т.п. Систематические тренировки в данном ключе научат вас подмечать особенности, которые вы раньше не замечали или игнорировали. Подобные занятия сильно влияют на развитие интуиции, одной из составляющих которой является эмоциональная память на внешне наблюдаемые свойства объекта. В будущем опираясь на внутреннее ощущение, вы сможете даже в условиях плохой видимости верно идентифицировать объект, который вы уже когда-то видели.

Существует устоявшийся в практике способ развития глубины резкости зрения. Суть его заключается в том, что вы смотрите сквозь листву на горизонт, не упуская из виду не того ни другого. Данная техника позволит в дальнейшем, визуально фиксировать большее число объектов в пространстве.

Развитие ночного зрения тоже вполне реально. Несмотря на то, что у современного человека ночное зрение притупилось за ненадобностью чувствительность глаз все также продолжает возрастать в темноте. Для тренировки ночного зрения рассматривайте окружающую обстановку в условиях различной степени приглушенности освещения, вплоть до его полного отсутствия. Четко понимайте и чувствуйте свойственный вам период «темновой адаптации», это тот период, в течении которого глаза привыкают к изменению освещенности. Есть несколько простых рекомендаций по его ускорению: умойтесь холодной водой, если есть такая возможность; оказавшись в темноте избегайте ярких источников света, иначе глаза будут дольше адаптироваться из-за резких перепадов освещенности; больше полагайтесь на периферическое зрение, не пытайтесь прямо разглядеть объект, смотрите немного в сторону; при необходимости использовать источник освещения отдавайте предпочтение красному цвету.

Для поддержания и развития остроты зрения одних тренировок может быть недостаточно, здесь поможет и специальная диета (употребление продуктов с высоким содержанием витамина А) и регулярные тонизирующие процедуры. Хорошо показывает себя легкий массаж подушечками пальцев по закрытым векам.

Важную роль в деятельности сотрудника спецподразделений играет боковое зрение. И хотя феномен бокового зрения не полностью изучен, нельзя отрицать что оно представляет собой самостоятельную воспринимающую систему особого свойства, которая обладает широкими боевыми возможностями. Также важно помнить, что боковое зрение участвует в ориентационном процессе и влияет на координацию движений. Развитое боковое зрение существенно расширяет объем воспринимаемой информации, влияет на точность стрельбы в условиях неочевидности, улучшает ночное зрение, способности к определению расположения источника звука.

Развить боковое зрение можно при помощи достаточно простых упражнений.

Займите удобное положение сидя. Выберите напротив вас точку фиксации, расположенную на уровне глаз. В течении 10-15 минут концентрируйте внимание на том, что располагается сбоку от вас. Первоначально вы скорее всего будете плохо различать объекты, находящиеся сбоку, но систематическое выполнение данного упражнения всего лишь на протяжении нескольких дней повысит остроту бокового зрения.

Для следующего упражнения вам будет необходимо подготовить стимульный материал - карточки размером двадцать на двадцать пять сантиметров, на которых можно написать буквы или цифры. Используйте для написания яркие цвета. Суть упражнения заключается в том, что вы не глядя выбираете карточку, держите ее вне поля прямого зрения и стараетесь распознать написанную букву/цифру. По достижению прогресса в выполнении

упражнения рекомендуется изменить угол, под которым вы смотрите на карточку, а в дальнейшем постепенно уменьшать их размер.

***ЗАПОМНИТЕ.** Тренировка бокового зрения достаточно утомительный процесс, нормируйте время занятий, рекомендованная продолжительность их составляет не более 15 минут. После чего глазам нужен отдых. Усталость глаз можно снять морганием и перемещением фокусировки зрения.*

### **1.2.3 ТРЕНИРОВКА ОБОНЯНИЯ**

*Ты знаешь, что остается в памяти дольше всего? Запах.  
Мы так легко забываем все, что видели и слышали,  
и лишь ароматы остаются в памяти совершенно отчетливо.  
Исуна Хасэкура*

Обоняние представляет собой способность человека ощущать и определять запахи. Запах ощущение современного человека претерпело значительные изменения. Современный этап технического прогресса создал искусственную среду для жизнедеятельности людей, нивелирующую роль обоняния в адаптации к окружающей среде. Это привело к потере многих функций обоняния. Так согласно современным исследованиям человек всего лишь 2% информации получает посредством использования ольфакторного канала коммуникации.

Однако нельзя недооценивать значение обоняния в оперативно-розыскной деятельности. Запах человека служит источником массы информации о нем, при этом информации трансляцией которой сам человек практически управлять не может. Изменение запаха достаточно объективно позволяет оценивать психическое и физическое состояние человека. Тренированное обоняние способно по нюансам запаха точно охарактеризовать текущее состояние человека.

Не только человек является источником запахов, которые необходимо учитывать в оперативной работе. Характерным запахом обладает оружие в различном состоянии, например, нечищенное после стрельбы, ржавое, смазанное оружейным маслом. Тренированное обоняние позволит определить есть ли у потенциального противника оружие, в каком состоянии оно находится, где расположено и т.п. На открытых пространствах быстро распространяются запахи табачного или порохового дыма, что также помогает верно оценивать оперативную обстановку.

Техники тренировки обоняния основаны на тех же принципах, что и рассмотренные нами ранее методики развития других органов чувств. Здесь также при самостоятельной подготовке наиболее благоприятным является период после утреннего пробуждения, также необходимо научиться волевыми усилиями подавлять восприятие другими органами чувств, и также следует концентрироваться на ощущениях и реакциях, связанных с определенным запахом. После пробуждения рекомендуется, не открывая глаз и не прислушиваясь постараться ощутить весь спектр имеющихся запахов, даже самых слабых. Затем их следует идентифицировать и дифференцировать, проанализировать свои ощущения и реакции на те или иные запахи.

Крайне продуктивны тренировки в лесной зоне. Во-первых, лес наполнен большим количеством запахов, во-вторых они как правило малознакомы, что способствует интенсификации развития обоняния. Можно применить технику концентрации на отдельном запахе, чтобы научиться различать его нюансы и оттенки. Можно наоборот попытаться уловить как можно больше запахов, определить пространственное расположение их источников.

Тренировки в лесу имеют ярко выраженное практическое применение: приобретение навыка по запаху определять точное месторасположение объекта, преодоление ограничений визуальной дальности при оценке оперативной

обстановки на местности, развитие способности к обнаружению требуемого объекта и отслеживанию его перемещений и т.п.

Интересная и в тоже время продуктивная техника - это «охота» на незнакомые запахи. Дав себе установку на поиск незнакомых запахов, старайтесь реализовать ее при любых удобных обстоятельствах. Не оценивайте запах по критерию «хороший/плохой», «приятный/неприятный». Продуктивнее будет закрепить восприятие незнакомого запаха, связав его с вашим индивидуальным ощущением от него, определить происхождение запаха, направление его распространения, месторасположение источника. Особенный акцент делайте на наиболее слабо выраженных запахах.

Если части применять подобную технику, диапазон воспринимаемых запахов существенно расширится, как и порог их восприятия. Вы будете замечать запахи, которые ранее бессознательно игнорировали. Также для повышения эффекта концентрации выберете его фокус, это могут быть ноздри, переносица или кончик носа. Улучшению обоняния может способствовать постукивание подушечками пальцев по крыльям носа.

При развитии обоняния подготовленный человек улавливает запахи веществ с крайне низкой концентрацией. Несмотря на утрату значительной части функций обоняния у современного человека, его потенциал огромен, его просто необходимо раскрыть.

**ЗАПОМНИТЕ.** При тренировке обоняния важно помнить некоторые ключевые моменты: длительное воздействие определенных запахов, вызывает привыкание к ним и понижение чувствительности вплоть до полного невосприятия именно этих запахов; ориентируйтесь на первое впечатление от запаха, скорее всего оно самое верное, дальше вы адаптируетесь к нему и ощущения могут быть искажены; курение делает невозможным тренировку обоняния, более того наличие в группе курящего человека искажает восприятие запахов другими; существуют запахи е воспринимаемые носом, но

*влияющие на ваше психическое состояние, будьте внимательны к его беспричинным изменениям, возможно оно вызвано наличием каких-либо веществ в окружающей среде.*

#### **1.2.4 ТРЕНИРОВКА ОСЯЗАНИЯ И ТЕМНОГО МЫШЕЧНОГО ЧУВСТВА**

*Все бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению мышечному движению.  
Иван Сеченов*

Давно подтвержденным научными исследованиями фактом является то, что мышцы представляют собой своеобразный орган ощущения. В этом контексте интересна концепция «темного мышечного чувства», предложенная русским физиологом И.М. Сеченовым. Согласно данной концепции от мышц исходят слабо осознаваемые ощущения, влияющие на формирование картины окружающего мира. Мышцы по мнению М.И. Сеченова способны отражать отдельные аспекты бытия, и на основе этого отражения выстраивается субъективные пространственно-временные связи. Также мышцы обеспечивают потенциальные возможности организма.

Осязание также имеет огромное влияние на человека и его взаимодействие с окружающей средой, хоть по информативности и уступает другим органам чувств. Приведем несколько наглядных примеров. Звуки определенных частот могут восприниматься не только при помощи слуха, но и ощущаться кожными покровами (так называемый «внутренний слух»). Вибрационная чувствительность мышц и кожи также общеизвестна. Кожа способна воспринимать инфракрасное, ультрафиолетовое и ультразвуковое излучения.

Поэтому тренировка осязания представляется важным элементом подготовки сотрудников спецподразделений.

И здесь мы опять возвращаемся к «утренней» методике. После пробуждения необходимо сосредоточиться на прочувствовании своего тела и транслируемых им ощущений. Например, температура воздуха, движение воздушных потоков, состояние собственного организма. Концентрируйтесь на этих ощущениях, сравнивайте произошедшие изменения. После того как вы полностью ощутили и оценили все возможные факторы, поднимите руку. Обращайте внимание на чувства, вызванные ускорением от подъема, на то пространственно-силовое ощущение, которое возникает при работе мышц и совершении соответствующих движений. Не открывая глаз сядьте, это даст ощущение от ускорения корпуса. Сосредоточьтесь на восприятии усилий отдельных групп мышц. Далее можно проделать несколько простых упражнений для расширения спектра восприятия ощущений от различных движений. Обязательно проводите подобный анализ в вечернее время, обращайте внимание на чувство усталости в мышцах, сравнении этого чувства с ощущениями, даваемыми восстановленными в период сна мышцами.

Отдельные аспекты окружающей действительности также можно «перевести» в ощущения. Например, гравитацию. Погрузившись в ванну, вы ощущаете легкость, отсутствие давления. Если выпустить из ванны воду, не покидая ее мы сможем прочувствовать процесс «утяжеления» тела.

Развитие мышечной памяти будет более эффективной, если ассоциировать нужные движения\усилия с чем-нибудь приятным и лично значимым. Привязка к значимому впечатлению запечатлеет соответствующее боевое ощущение. Формируйте у себя установку на определение тактильных и мышечных ощущений в течении дня, концентрации на них. Анализируйте все ощущения, возникающие при различной физической активности (ходьба, дыхание, ускорение, подъем тяжестей и т.п.). Особенно обращайте внимание на

ощущения от внешних воздействий (поездка на лифте, транспорте и т.п.). Это послужит основой для координационно-пространственной тренировки темного мышечного чувства, необходимого для эффективного осуществления действий в условиях ограничения восприятия окружающей среды другими органами чувств (темнота, туман, сильный дождь, задымление и т.п.).

Хорошо тренирует осязание упражнение по тактильному восприятию незнакомого предмета. Закройте глаза, возьмите в руки незнакомый предмет, изучите его на ощупь. Попытайтесь определить предмет, его назначение, составьте зрительный образ предмета. Затем откройте глаза и проверьте свои умозаключения. Постепенно усложняйте упражнения используя более сложноустроенные предметы с мелкими деталями. Здесь необходимо подчеркнуть, что осязательная натренированность ладони повышает точность и скорость стрельбы за счет лучшего ощущения баланса оружия и тактильного ощущения спуска.

Важное значение имеет температурно-пространственное осязание. Человек обладает общим тепловым излучением и это можно использовать для обнаружения противника при ограниченном освещении на достаточно большом расстоянии. Тренировка температурно-пространственного осязания осуществляется при ограничении степени восприятия других органов чувств. К ладони тренирующегося подносят ладонь, а затем отдают ее на различное расстояние. Суть упражнения – научиться чувствовать тепло человека на различной удаленности. Ладонь можно подносить и к другим открытым частям тела, это сформирует способность ощущать присутствие другого человека. Для усиления кожно-температурной чувствительности используют контрастные температурные воздействия, медитативные техники на открытом воздухе. Длительное нахождение в природной среде повышает способность к ориентации в пространстве, развивает пространственно-ориентационную память, которая во многом определяет феномен боевой интуиции.

Тренировка при помощи рассмотренных приемов со временем обеспечит тесную взаимосвязь физических ощущений и психофизиологических координационных процессов. Кроме этого подобная тренировка помогает в выработке специфического кожно-мышечного пространственно-балансового чутья.

### **1.3 РАЗВИТИЕ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АППАРАТА**

*Цель тренировок - подтягивать ослабленное,  
укреплять тело и илифовать дух.  
Морихэй Уэсиба*

Вестибулярный аппарат один из основных механизмов автоматизма человека, обеспечивающий равновесие. Развитое чувство равновесия влияет и на способность к пространственной ориентации и на меткость стрельбы. Можно сказать, что вестибулярный аппарат своеобразный биологический компас, предопределяющий успешность пространственной ориентации.

При тренировке вестибулярного аппарата важно помнить, что равномерные движение не обладают требуемой эффективностью, поскольку вестибулярная система попросту не реагирует на них. Необходимо использовать упражнения, основанные на линейных и угловых изменениях скорости и силы тяжести. При этом амплитуда и скорость движения должны быть комфортными, а внимание следует акцентировать на отслеживании реакции вестибулярного аппарата на начало и окончание движения. Количество повторов упражнения не должно вызывать чувство усталости, оно должно быть подходящим для сохранения концентрации при оценке возникающих ощущений.

Рассмотрим несколько упражнений по тренировке вестибулярного аппарата.

**Упражнение 1. Приспособление вестибулярного аппарата к поворотам и наклонам.** Повороты должны осуществляться во всех возможных направлениях. Можно начать с неторопливых круговых движений головой (по кругу или дуге) сначала в одну, а потом в другую сторону. Упражнение не должно вызывать явного дискомфорта и тем более болезненных ощущений. Тщательно фиксируйте свои ощущения при выполнении упражнения, обращайтесь особое внимание на вашу реакцию в начале и конце движений. Начинать следует с плавных поворотов, постепенно переходя к более резкому началу движения и торможению.

***ЗАПОМНИТЕ.** При возникновении неприятных ощущений выполнение упражнения следует временно прекратить, чтобы дать возможность вестибулярному аппарату вернуться в комфортное состояние.*

**Упражнение 2. Приспособление вестибулярного аппарата к резким движениям вперед.** Для выполнения данного упражнения необходимо встать лицом к стене, на расстоянии примерно 20-30 сантиметров. Приподнимитесь на носках и «падайте» на стену с опорой на ладони. Важно чтобы вы одновременно коснулись стены ладонями и кончиком носа. После этого оттолкнитесь от стены ладонями для возвращения в исходное положение.

***ЗАПОМНИТЕ.** В случае возникновения неприятных ощущений, ограничьтесь легкими наклонами вперед на приподнятых носках. Постепенно увеличивайте угол наклона, пока вы не сможете выполнить базовое упражнение. Если изначальное упражнение не вызывает дискомфорта перейдите к совершению маятниковых движений. Скорость движений не так важна, главное, чтобы не было задержек, т.е. движения должны быть равномерные. При достижении устойчивого прогресса переходите к выполнению упражнения с закрытыми глазами.*

**Упражнение 3. Приспособление вестибулярного аппарата к резким движениям назад.** Суть упражнения проста - откидываете голову назад с

последующим возвращение в исходное положение. Основное воздействие на вестибулярный аппарат достигается за счет резкости движений, которую вы регулируете с учетом ваших ощущений.

По аналогичному принципу выполняются упражнения на приспособление вестибулярного аппарата к резким движениям вбок. В комплекс приемов развития вестибулярного аппарата также входят упражнения на повышение координации движений, увеличение устойчивости, улучшение равновесия в статике и движении и т.д.

Важно подчеркнуть, что тренировка вестибулярного аппарата оказывает положительное влияние на слух, активизирует ориентационно-пространственные способности и улучшает координационную память. Также следует учитывать, что целенаправленное и систематическое развитие одного из органов чувств влияет на другие воспринимающие системы, обеспечивая слаженность и эффективность их работы.

## 1.4. ТРЕНИРОВКА НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТИ

*Большинству людей свойственно путать понятия «смотреть» и «видеть». И почти всегда они обращают внимание на очевидные, поверхностные детали, мелочи, лишь помогающие завуалировать суть.*

*Карлос Руис Сафон*

Хорошо развитая наблюдательность представляет собой такую же систему оперативно-боевого предупреждения, как и острое зрение, слух, обоняние. Наблюдательность обеспечивает оперативную реакцию на непредвиденные изменения обстановки. Высокий уровень наблюдательности способствует широкому охвату зрительным полем места событий и мгновенному реагированию на них.

В системе военной подготовки давно используется достаточно простая методика тренировки наблюдательности. Инструктором заранее раскладываются предметы, соответствующие учебной теме (оружие, боеприпасы, приборы навигации и снаряжения):



После чего разложенные предметы накрываются и курсантам дается задание перечислить и описать их. Если отвечающий в замешательстве ему дается дополнительное время на изучение композиции, но не больше 5-7 секунд. Если отвечающий смог в целом верно перечислить соответствующие предметы, ему задаются дополнительные вопросы по их точному состоянию. Как правило первые из отвечающих затрудняются с ответами, но как только смысл задания становится ясным последующие участники мобилизуют внимание и начинают отвечать более точно. После того как все курсанты запомнили и смогли воспроизвести описание предметов, задание усложняется. Инструктор незаметно от курсантов меняет расположение и состояние предметов. Дав ознакомиться с новой композицией в течении нескольких секунд и вновь закрыв ее задание повторяется. В большинстве случаев возникают затруднения с определением произошедших изменений. Поэтому упражнений повторяется до достижения стабильного успешного результата. В таком ключе развитие наблюдательности происходит интенсивно и продуктивно. Кроме того, тренируется наблюдательность в ситуации неожиданности. В дальнейшем упражнение усложняется различными способами: композиция размещается вне зоны прямого зрения, увеличивается расстояние до нее, добавляются различные мелкие тематические предметы, сокращается время ознакомления с ней, вводятся дополнительные усложняющие факторы (физическая нагрузка, целенаправленное отвлечение, смена места расположения композиции и т.д.).

Подобных специализированных тренировок достаточно много и со временем они развивают способность подмечать малейшие детали окружающей обстановки автоматически. Постоянное ожидание вопросов, требующих описание любых объектов, явлений, событий вырабатывает привычку к постоянному изучению и анализу окружающей действительности, т.е. курсанты буквально начинали жить, руководствуясь наблюдательностью и ощущениями

обостренного чутья. Развитие общей наблюдательности стимулирует способности к оперативному анализу и синтезу информации, полученной посредством всех доступных каналов. Такой подход к подготовке не только развивает наблюдательность и зрительную память, но и всю систему восприятия внешних стимулов.

Во все времена - и сейчас тоже - практиковался простой прием тренировки зрительной памяти: поймать глазами кусочек любого текста, поймать одним кратковременным взглядом, представить его зрительно и прочесть. Постепенно расширять площадь «схватываемого» текста пока вы не научитесь «схватывать» глазами всю страницу.

Тренировки наблюдательности и зрительной памяти имеют неожиданное свойство: тренируясь вышеописанными способами, через некоторое время вы обнаруживаете, что острота вашего зрения заметно улучшилась.

Зрительная интуитивная память лучше всего развивается, когда человек прочувствует и запомнит внутреннее физическое ощущение от того, что он увидел. Поймав это ощущение в других обстоятельствах (иногда даже не глазами, а ощутив внутренней сущностью), человек будет знать, как этот предмет или явление будут выглядеть и что ему следует увидеть.

При развитии наблюдательности, схватывая общую картину, старайтесь не крутить излишне головой. Старайтесь больше включать и развивать периферийное зрение. Лучший способ для этого - ходьба, а затем и бег задом наперед, спиной назад. У человека, натренировавшего периферийное зрение, реализуется очень полезная особенность - рефлекторная реакция от периферийного зрения заметно быстрее, чем от зрения прямого.

Тренировки наблюдательности, в городе на изменение окружающей обстановки аналогичны - курсанта заставляют замечать все изменения, происходящие вокруг него. Реакция должна быть на все резкие движения и непонятные события.

При работе с человеком курсант обязан «ловить» его вазомоторные реакции - видеть пульсацию кровеносных сосудов, характер дыхания, чувствовать эмоциональное состояние, «снимать» информацию в его глазах - по рефлекторной реакции зрачков, их сужению и расширению можно многое прочесть. Внимательно работая с человеком, можно уловить его предстартовое напряжение, для броска или удара, готовность к мгновенной собранности после фальшивой расслабленности, уловить характерное состояние его силуэта при извлечении им оружия и даже «засечь» момент нажатия на спуск.

## ГЛАВА 2. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ ВОСПРИИМЧИВОСТИ ОРГАНОВ ЧУВСТВ

### 2.1. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЕСТЕСТВЕННЫХ ФАКТОРОВ

*В каждом из нас достаточно сил, чтобы свершить желаемое, если мы только не будем стоять на месте, озираясь по сторонам.  
Харви Маккей*

Несмотря на тренированные слух, зрение, обоняние, при любой возможности полевой разведчик и контрразведчик, ведущие оперативный поиск в природных условиях или находящиеся в засаде, обязательно используют дополнительные приемы активизации нервной системы, обостряющие восприятие. Известно, что сахар и глюкоза - энергетические вещества, необходимые для работы сердца, мозга и нервной системы в целом, а, следовательно, и органов чувств, которые по сути являются фрагментами мозга, выполняющими функции чувствительных датчиков.

Кусочек сахара, положенный под язык, заметно повышает эффективность ночного зрения, остроту слуха и обоняния. По этой причине спецслужбисты и тактические разведчики военного времени старались в повседневной жизни обходиться без сахара, привыкая работать только на повышенной тренированности органов чувств. Системы восприятия, тренированные для работы с полной отдачей «на голодном пайке», в ответственные моменты получали мощный энергетический толчок от приема сахара или глюкозы, что резко повышало эффективность их работы.

Остроту ночного зрения, слуха, обоняния и чутья вообще повышает разжевывание кисло-сладких таблеток. Кислый вкус действует как раздражитель, «взбудораживая» нервную систему и активизируя ее, сладкое - как энергетический материал.

Временно повышают остроту зрения препараты кофеина и ореха кола - ночное зрение, слух, интуиция и боевая экстрасенсорика обостряются на 25-30%; этот эффект достигает наибольшего пика через 30-60 минут после приема препарата и длится полтора-два часа.

Колоссальный, но варварский эффект достигается приемом таблеток обычного медицинского эфедрина. При этом обостряются все чувства и невероятно увеличивается работоспособность. К сожалению, происходит это за счет мобилизации внутренних резервов организма, вследствие чего по окончании действия препарата наступают нервное истощение и полный упадок сил. К тому же эфедрин имеет наркотическое свойство привыкания.

Из простых и доступных средств на практике применяют разжевывание щепотки чая со щепоткой сахара. Теин, находящийся в чае, действует тонизирующе, сахар как энергетический материал. Этот способ вызывает существенное повышение чувствительности зрения ночью и сокращает время адаптации в темноте с 30-40 до 5-7 минут. При жевании сладкого чая резко увеличивается энергетический потенциал человека по сравнению с его обычным состоянием. Тот же эффект достигается простейшим процедурным приемом - обтиранием лба, висков, шеи и затылка холодной водой.

На остроту ночного зрения влияет снабжение мозга кислородом - глубокое дыхание (полный вдох и выдох) 10-12 раз в минуту заметно повышает его эффективность. Резкий дополнительный приток кислорода активизирует кровообращение и стимулирует нервно-физиологический тонус человека.

Ночное зрение обостряется в положении сидя. Почему так происходит, никто не знает, но метод этот эффективен и проверен.

Слух работает с полной отдачей, когда человек находится в спокойном состоянии. Волнение, страх, ярость мгновенно и ощутимо снижают остроту слуха. Направление цели по слуху лежа на животе определяется намного точнее, чем лежа на спине.

**ЗАПОМНИТЕ.** *Целенаправленное внимание повышает чувствительность ночного зрения и слуха в полтора-два раза.*

У людей, тренирующихся по приведенным в данном пособии методикам, диапазон видения ночью рефлекторно сдвигается в инфракрасную сторону спектра и обостряется внутренний ночной слух. Слуховой аппарат человека, который структурно напоминает электронный волновод, начинает воспринимать разночастотные излучения окружающей среды.

Чтобы не нарушать адаптацию глаз в темноте при работе с оперативными документами (картой и т. д.), нужно закрыть наиболее острый «ведущий» глаз и, оставив открытым другой, пользоваться фонарем с красным светом! Во избежание обнаружения со стороны все это нужно делать чем-то прикрывшись.

Пристально и долго всматриваться в темноту не следует, чтобы не утомлять зрение. Рекомендуется периодически закрывать глаза на 5-10 секунд. Такой короткий отдых позволит избавиться от утомления. При работе в засаде и в ночном поиске ничто так скверно не влияет на результаты, как подозрительность. Подозрительность порождает предвзятость и направляет по ложным путям.

**ЗАПОМНИТЕ.** *В оперативно-поисковых мероприятиях оставить подозрительность и максимально обострить внимание. Неизвестность, окружающая вас, может «взорваться» мгновенно и с неожиданного для вас направления. Обострите внимание, и только внимание.*

Ночью никогда нельзя смотреть на костер и другие яркие источники света. Ночное зрение при этом резко притупляется, и требуется время на его восстановление. И если уж очень необходимо наблюдать за событиями в районе костра, это делается через дырочки в любой большой пуговице. Этот же способ применяется при необходимости смотреть против солнца и зимой, для рассматривания предметов на фоне освещенного блестящего снега. К тому же

дырочки в пуговице действуют как линзы очков, делая изображение более четким.

При необходимости войти с освещенного места в темное, нужно делать это, за 20-30 секунд до того закрыв один глаз. В темноте работать с этим открытым глазом, уже адаптированным к полумраку. При выходе с темного места на освещенное поступать так же. При необходимости работать возле костра это лучше делать с одним прикрытым глазом.

Работая в лесу, полезно научиться отличать естественные шумы от искусственных. Учтите, что знающие и тренированные люди двигаются по лесу при ветре, особенно при его порывах, которые скрадывают шум шагов, качающиеся длинные колышущиеся ветви скрадывают движения человека в камуфляже, перебегающего мелкими резкими рывками в такт колебаниям веток.

В лесу не следует сосредоточивать внимание на деревьях и кустарниках, находящихся вблизи. Смотреть нужно за пределами того, что окружает человека, через просветы в деревьях, зарослях, листве. Иначе вы прозеваете реальную опасность. В лесу хорошая слышимость, но звук нередко распространяется в виде эха, чем создается ложное представление о направленности и количестве источников звука. Известный обычный прием - две ладони, рупором приставленные к ведущему уху, намного улучшают распознавание звука и его направление. В тумане, при высокой влажности воздуха и после дождя, зимой, в безветренную ночь звук распространяется лучше и дальше. Но в тумане искажается направление звука.

Для улучшения восприятия звука можно использовать следующие подсобные приемы:

- бутылку с отбитым доньшком приставить, как рупор, горлышком к уху;
- воткнуть неглубоко в землю малую солдатскую лопатку и слушать, прижав ухо к черенку;

- положить на землю, на ровное место, сухую доску и слушать, приложив к ней ухо;

- пустую бутылку или солдатскую флягу, до половины заполненную водой, закопать в землю до половины и слушать, прижав ухо к горлышку. Если есть резиновая трубка - вставить ее одним концом в плотную просверленную пробку сосуда, другим - в ухо; можно сосуд полить водой или закопать до половины в лужу - получится заметно эффективнее;

- вырыть аккуратную ямку размером 30 x 30 см, затянуть сверху плащ-палаткой (лучше прорезиненной), с боков укрепить (подсыпать) грунтом, приложить ухо к получившейся мембране и слушать. Вместо ткани можно использовать фанеру или обшивку с разбитой авиатехники. Все вышеперечисленные способы используются в засадах с очень большой степенью эффективности. Шаги противника и движение любого транспорта слышатся отчетливо и на больших расстояниях.

Имеются и психофизиологические вспомогательные приемы, активизирующие механизмы, повышающие восприятие:

- при работе обонянием сосредоточить внимание на переносице и чувствовать переносицу при глубоком вдохе носом; ярко представить синий цвет;

- при работе осязанием сосредоточить внимание на пуповине, прочувствовать физически это место; представить цвет индиго;

- при работе слухом прочувствовать гортань, сердце; ярко представить зеленый цвет;

- при ночном зрении прочувствовать желудок, подушечки пальцев на руках и ногах; представить красный цвет;

- при работе в условиях неочевидности кожно-мышечно-ориентационным чутьем прочувствовать внутреннюю нижнюю часть затылка; ярко представить оранжевый цвет.

Вышеописанные вспомогательные приемы индивидуальны, срабатывают они довольно эффективно, но, к сожалению, не у всех. Все надо испытывать на практике - возможно, именно у вас получится очень хорошо.

## 2.2. ПСИХОТЕХНИКА БОЕВЫХ ОЩУЩЕНИЙ

*Ты настраиваешь свое восприятие на определенную частоту, и все, что в результате видишь, именуешь «этим миром».*  
*Ричард Бах*

Обостренные органы чувств - это еще не звериное чутье. Путем вышеописанных несложных тренировок можно и нужно перевести натренированную остроту слуха, зрения, обоняния, внутреннего и внешнего осязания, а по возможности, и наблюдательность в область внутренних ощущений. При серьезном подходе к практике звериного чутья они появляются довольно быстро. Принцип тренировок тот же - утром «отключаются» натренированные системы восприятия, организм внутренне настраивается на работу необходимой системы восприятия и связанные с этим внутренние ощущения. Эти внутренние ощущения от различных видов восприятия и при разных раздражителях описать на бумаге невозможно. Они специфичны для каждого человека и развиваются под влиянием условий жизнедеятельности.

На этом этапе тренировок, работая по очереди всеми системами восприятия, необходимо внутренне сосредоточиться, волевым усилием отсечь и отбросить прочь ощущения по не интересующим вас в конкретный момент направлениям, оставить и культивировать до состояния реальной яркости то ощущение, которое вам необходимо.

Во всех боевых аспектах различных философских учений ощущение признавали единственно верным источником познания, который не солжет. Возможны оптическая иллюзия и слуховая галлюцинация, но внутреннее ощущение, натренированное на свой первоисточник возбуждения, опасности или комплекса явлений и сопряженное с этим источником, никогда не обманет. Ощущение слишком объективно. Поговорка «Не верь глазам своим» издавна пошла именно отсюда. Прочувствуйте ощущения, связанные с конкретным происшествием и действием, «возьмите» с собой эти ощущения, которые вы

пережили. Испытайте те же эмоции и ощущения, но в иных практических условиях и сравните их. При более-менее постоянной практике вы почувствуете, что интуиция относительна, а чувства и ощущения - абсолютны.

Для работы оперативника в условиях экстремального события необходим повышенный уровень наблюдательности. При ее наработке полезно научиться одновременно «схватывать» восприятием и переводить в разряд ощущений как можно больше конкретных «привязочных» моментов. Любая информация должна ощущаться физически. Без этого трудно обойтись в боевой обстановке. Без этого трудно включить боевые рефлексy. И на таких тренировках лучше всего не просто воспринимать конкретный предмет или явления, а «приклеивать» ему мысленно яркий образ, цвет и даже запах, то, что удобнее конкретному индивидууму, и в такой связке запоминать (так называемая ассоциативная память). Любой зрительный образ должен переводиться в разряд ассоциативных ощущений. Этот способ многократно увеличивает эффект запоминания. Точно так же рекомендуется поступать при тренировках пространственных ощущений, темной мышечной памяти, обоняния, осязания и пр.

Есть психологический парадокс: плохая и нежелательная информация доходит до сознания медленнее, чем хорошее известие. В зависимости от психического состояния нежелательная информация может вообще «затормозиться». Тренированное на такую же информацию ощущение дает знать себя сразу. Более того, оно сразу же включает необходимые оборонительные рефлексy.

### 2.3. БОЕВАЯ ЭКСТРАСЕНСОРИКА

Как уже было отмечено, свет, цвет, инфракрасное, ультрафиолетовое и космическое излучения, магнитные и электрические поля - все это разновидности энергетики. Все домашние и дикие животные чувствуют эти излучения так же, как мы воспринимаем свет и звук. Владельцы собак и кошек постоянно обращают внимание на их способности чувствовать атмосферные, тектонические и прочие изменения окружающей среды, а также угадывать желания хозяина. Все это естественно и нормально для живых существ. И чем примитивнее организм и ниже уровень его интеллекта, тем лучше это ему удается. Незрелые в психическом плане организмы живут первобытной восприимчивостью и напрямую связанными с ней жизненными рефлексамии. Все это мог когда-то ощущать и человек, ибо душа его связана (и генетически связана до сих пор) с набором первобытных инстинктов, данных ему матерью-природой, с набором первобытного психоэнергетизма, данного живому организму, чтобы он выжил, победил и дал потомство.

От животных и человека исходит специфическое излучение - так называемый эффект Кирлиана. Но спектр такого излучения, исходящий от человека, свойствен только человеку. От раскрытой человеческой ладони (это своеобразная анатомическая антенна) исходит инфракрасное излучение, регистрируемое приборами, и не объясненная до сих пор биоэнергетика. Точно так же ладонь может работать и на «прием». Это очень хорошо замечают массажисты. Мозг человека и весь его организм - генератор биоэнергетических колебаний. Глаза - своеобразные и весьма сильные излучатели нервно-психической энергии. Рот представляет собой энергетическую систему, способную работать как на передачу, так и на прием. Сильные эмоции - ненависть и предстартовое «озверение», а также целенаправленное внимание и аналитическое напряжение мозга создают довольно ощутимые, выходящие

наружу уровни биоэнергетики. И если все это исходит от группы людей, оно становится ощутимым даже для нетренированного человека.

Страх - это неуправляемая утечка биоэнергетики. Чужой страх чувствуют ядовитые змеи, акулы, хищные животные и психокинестезические личности, которые подсознательно подпитываются даровой биоэнергетикой. Все вышеописанное не было секретом для оперсостава НКВД и военной контрразведки. Кто имел дело с опер работниками старой формации, тот замечал, что они никогда не психовали, не возмущались и как-то привычно не боялись. Это был профессиональный навык. Пусть возмущаются, злятся и боятся другие, щедро распространяя экстрасенсорную информацию - только лови, подмечай и анализируй. Кстати, в обозленном состоянии человек стреляет очень плохо! У разъяренного человека слабее внимание - в огневом контакте это очень важно.

Каждый из нас способен чувствовать на себе чужой взгляд в затылок или в спину даже без тренировки. Посмотрите вслед красивой женщине - она это почувствует и обернется. Она почувствовала просто житейскую заинтересованность. А внутренние и не «выплеснутые» наружу сильные эмоции - злость и скрытая агрессивность, а также тактическая предстартовая работа мозга дают очень сильную напряженность биоизлучения. Тренированный контрразведчик чувствует такие вещи всем своим организмом, ибо вся нервная система - своеобразный резонансный контур. Существует никем не объясненный до сих пор эффект контакта с окружающими живыми существами на внутренних, глубинных уровнях психоэнергетики - так называемая пси энергетическая способность, которая может развиваться и тренироваться. Все живые существа на земле имеют единый биологический код. На биополевом уровне идет постоянное взаимодействие живых организмов с окружающей средой. Есть масса необъяснимых видов энергетики, воспринимаемых частями организма человека. У тренированного в боевой экстрасенсорике человека или

у того, кому такое качество дано от природы, самые лучшие сигнализаторы - сердце и печень. Но подмечено, что ожесточившиеся люди, в буквальном и переносном смысле «теряющие сердце», одновременно теряют и способность к боевой экстрасенсорике, а также к боевой и житейской интуиции. Поэтому оперативники-старослужащие начисто отменяли все негативные эмоции и на службе, и в личной жизни, чем иногда приводили начальство и своих домашних в бешенство.

Как уже упоминалось, ухо человека, внутренне схожее с микроволновым волноводом, известным радиолокаторщикам, способно превращать электромагнитные колебания в акустические. Причем диапазон улавливаемых излучений шире, чем просто звуковой. Давно замечено, что лучше воспринимают такую информацию те, кто носит на голове что-нибудь металлическое. Антенна - она и есть антенна. При тренировках стрельбы в темноте у стрелка с пистолетом в руке заметно эффективнее получается определение направления на живую цель, чем без пистолета.

При настойчивых тренировках ночного зрения рано или поздно появляется паранормальное видение, расширяющее диапазон восприятия спектра электромагнитных волн в сторону биологического излучения. Любые тренировки ночью и днем с отключенным зрением довольно быстро развивают необъяснимую ничем боевую экстрасенсорику. При отключении зрения у человека быстро прогрессирует способность ориентироваться в пространстве и во времени. У сотрудника, постоянно тренирующего органы восприятия, в результате их обострения и связанного с этим развития нервной системы рано или поздно проявляется экстрасенсорное восприятие. Люди, все время работающие на сверх тренированных ощущениях, не могут не почувствовать воздействие электрических, магнитных, инфракрасных, биологических и других излучений, а также малейших изменений в общей психоэнергетической

атмосфере. Так или иначе, повышение возможностей органов чувств - это доступный практический путь к экстрасенсорике как таковой.

Тренировки на восприимчивость биополя лучше проводить на природе, где отсутствуют электрические и магнитные поля. Такие тренировки практикуются после того, как обострены слух, обоняние, осязание и ночное зрение. Принцип тренировок тот же - отключить все органы восприятия и ловить чужое биополе всем контуром тела - лучше голым по пояс. Эти тренировки сходны с наработкой повышения осязательно-температурной чувствительности. Постепенно тренирующийся человек начинает не только ощущать присутствие другого человека, но и не объясненным современной наукой способом начинает входить в его информационное поле. Обостренным восприятием можно и не расшифровать мысли противника, но явное агрессивное намерение - довольно большой всплеск энергетики, чтобы его не ощутить.

## 2.4. ТРЕНИРОВКА БОЕВОЙ ИНТУИЦИИ

*Интуиция никогда не подводит того, кто ко всему готов.  
Иммануил Кант*

Оперативная интуиция - это способность извлекать нужную информацию из ничего, на, казалось бы, пустом месте. В интеллектуальной деятельности это получается путем анализа фактов на основе приобретенного опыта. Интуитивная догадка, прозрение - высший результат напряжения тренированной нервной системы. Интуиция - это срабатывание в нужный момент накопленного потенциала знаний, наблюдений, умений, навыков и во многом зависит от уровня интеллектуального развития. Активный поиск информации является основным условием развития интуиции. Обязательное условие проявления интуиции - активная и целенаправленная работа мозга. Чем больше человек «напрягается» головой, тем больше разрабатываются механизмы проявления «внезапной истины». Толчок к проявлению интуиции обеспечивается тренированной подкоркой головного мозга, «разработанным» подсознанием, где замыкаются друг на друга полученные исходные данные.

Тренированное подсознание улавливает значение там, где логическое сознание не видит смысла, ибо 97% нервно-психической деятельности человека протекает именно на уровне подсознания (подкорки), которая обеспечивает автоматизм жизненных процессов организма. И для тренировки боевого восприятия и боевых рефлексов надо только с толком использовать эту особенность нервной системы.

Оперативно-боевая интуиция - это «сверхсознание», основанное на результатах обостренного чутья и боевой экстрасенсорики. Полученная информация, воспринятая в виде ощущения, включает в подкорке необходимые механизмы, и «компьютер» интуиции сразу же выдает одновременно и в

скелетную мускулатуру, и в сознание безошибочный сигнал опасности, на который мускулы среагируют сразу, а логическое сознание еще какое-то время будет обосновывать и расшифровывать этот сигнал.

Боевая тренированная интуиция из какого-то одного полученного сигнала-ощущения мгновенно создает правильную картину. Наступает мгновенный и правильный подсознательный анализ обстановки. Потом это ощущение исчезает, поддаваясь естественному логическому порыву привычного сомнения. Но интуиция не обманывает. Первый необъяснимый и непонятный сигнал об опасности всегда будет правильным. Интуиция сигнализирует о том, что есть в натуре - она отражает истину. Возможно, отсюда и пошла поговорка: «Первое мнение - лучшее мнение».

Боевая интуиция напрямую связана с подкоркой, на которую замыкаются все ощущения, возникающие в результате тренированного, обостренного восприятия. Она срабатывает таким же порядком, как и логическая оперативная интуиция, и тесно взаимосвязана с ней. Но для осмысливания информации логическим путем нужно какого-то времени, а боевая интуиция выдает сигнал сразу. При определенной тренировке еще до поступления сигнала в кору головного мозга и осознания человеком явления, боевое «сверхсознание» способно включить непосредственно необходимые боевые рефлексy.

Интуиция - такая же естественная функция организма, как и все остальное, и ее можно и нужно развивать. Тренируется она не так уж и сложно. Попробуйте на протяжении дня усиленно тренировать внутренние ощущения до появления реальных результатов и жить этим состоянием. В конце дня перед сном расслабьтесь. Закройте глаза. Сделайте 5-6 глубоких вдохов и выдохов. На последнем выдохе, который делается как можно глубже, задержите дыхание как можно дольше. При этом полностью отключитесь от каких бы то ни было мыслей, эмоций, ощущений и впечатлений, «провалитесь» в «пустоту» сознания (см. далее) - до тех пор, пока воздух не прорвется в легкие сам по себе. В этот

момент дайте себе команду на выдох, откройте глаза и возвращайтесь к обычной жизни. Попробуйте делать это пару раз в неделю, хотя бы в течение месяца. Вы почувствуете, как улучшилась память и обострилась интуиция, повысилась наблюдательность, появилась проницательность и по новому ощутилась суть вещей. Вы начнете улавливать тонкие нюансы, которые не ощущали раньше. Обостряется чувство времени.

Есть и психофизиологический прием - при необходимости сконцентрируйте внимание на правой ступне при целенаправленном напряжении нервной системы - это часто называют толчком к проявлению интуиции. Подсознательная боевая интуиция и логическая интуиция взаимосвязаны и дополняют друг друга. Интуиция - это внезапное проявление истины, основанное на сопряжении работы логики и автоматизма подсознания. Интуиция - производное сферы бессознательного, энергетический всплеск, ключ к информационно-энергетическим полям, упомянутым ранее.

Проснувшаяся в результате тренировок (или врожденная) интуиция рождает состояние веры - внутреннее состояние человека, при котором он убежден в достоверности чего-либо без логического хода мысли путем необъяснимой уверенности. Полученные в результате этого процесса умозаключения в свою очередь дают пищу для абстрактного логического мышления.

Приобретенные готовые знания атрофируют интуицию. Это бедствие людей так называемого психоастенического типа, которых отличает аналитический сомневающийся склад ума в ущерб интуитивности и ощущаемости. Таких людей в связи с ростом информационного прогресса становится все больше и больше. В боевой обстановке они гибнут в первую очередь. Без интеллектуалов-аналитиков в оперативных процессах не обойтись, поэтому им приходится в рабочем порядке как можно интенсивнее вживаться в интуитивно-чувственное состояние. В глубину людских отношений интеллект

не в состоянии проникнуть. Боевая интуиция срабатывает быстрее логического процесса.

Главная особенность интуитивного познания заключается в том, что оно дает познающему соприкоснуться с пульсом мирового бытия. Вот почему необходимы уединенные тренировки обостренного восприятия на тихой и дикой природе. Человек получает совсем другое видение мира и представление о сути вещей. Сигнал, полученный от тренированного обостренного чутья и боевой экстрасенсорики, заставит сработать «компьютер» подсознания, который мгновенно выдает правильную оценку явления. На таких тренировках надо стараться и напрягаться - чем больше в мозгу прорабатываются нервно-энергетические связи и чем больше «коллекция» наработанных боевых ощущений, тем лучше все это получается. Интуиция у нормальных людей основана на жизненном опыте, и чем больше этого опыта и чем больше человек напрягает нервную систему в поисках ответов на возможные боевые ситуации, тем больше тренируется внутренний «компьютер» и тем скорее боевая интуиция срабатывает в экстремальной обстановке.

## 2.5. МЕХАНИЗМ БОЕВЫХ РЕФЛЕКСОВ

*Мудрость хищника ищи в себе.  
Кунг-Фу. «Стиль железного кота»*

Непосредственная природная боевая реакция заложена в любом человеке изначально. У наших далеких предков она срабатывала при любом резком или непонятном движении в окружающей среде. На дистанции возможной опасности этот инстинкт - набор боевых оборонительно-наступательных рефлексов срабатывал автоматически, ибо намерения противника оценивались мгновенно и только на уровне подсознания. Кто начинал думать, тот погибал. Вспомните развлечения вашего детства, в младших классах школы, когда кто-нибудь, шутя, делал по отношению к вам резкое движение - как резко что-то срабатывало и дергалось внутри вас. Срабатывал этот самый первобытный инстинкт опасности и включенная им боевая реакция. В детстве мы были ближе к природе, и этот инстинкт срабатывал сам. С возрастом он притупляется - мы все привыкаем к быстро приближающимся к нам живым существам или предметам без вредных для нас последствий. В древности такой предмет или живое существо были источником опасности. А в еще более зрелом возрасте боевые инстинкты приходится пробуждать к жизни посредством жестокой необходимости. Боевая реакция - это рефлекс, выработанный на опасную информацию, внезапно поступившую из внешней среды. Путь к боевому рефлексу - обостренное впечатление, переведенное в область ощущений. Ощущение не обманет, оно объективно и поэтому не подлежит сомнению. Оно сообщает информацию организму напрямую, такой, как она есть.

Как уже упоминалось, плохая информация доходит до сознания медленнее, чем хорошая (на этом основан тактический принцип «обманутого ожидания», см. далее). Перенос какого-либо ощущения к сознанию происходит почти мгновенно, но если появляется какой-либо отвлекающий момент,

например, внезапный шум, то потребуется промежуток времени более секунды, прежде чем физическое ощущение дойдет до сознания. Но каждое воспринимаемое внешнее явление, посредством вызываемого им ощущения, минуя психическое «сознательное» состояние человека и отражаясь в подкорке, должно автоматически включить непосредственно рефлекторный механизм боевой ответной реакции. При прямом сопряжении ощущения на костно-мышечную систему у более-менее тренированного человека боевой рефлекс срабатывает автоматически: ему еще только собрались выстрелить в спину, и он этого не видит и еще не осознает головой ощущения, вызванного информацией, полученной звериным чутьем, но что-то уже «кинуло» его в сторону за укрытие или заставило упасть и откатиться. Что-то заставило сработать его мышцы так, как надо, помимо сознания.

Момент рефлекса, когда сигнал от обостренного восприятия внутренним ощущением проявился в подкорке и она мгновенно выдала мускулам команду на ответное действие, - это и есть знаменитое «состояние боевой пустоты», когда работает только подсознание, а кора головного мозга - его думающая часть - еще не успела принять логическое решение. В боевой обстановке при наличии достаточного количества наработанных или пробужденных боевых рефлексов ее лучше вообще «отключить». «Думай животом и руками» - мысль не должна работать. Личное «я» не должно существовать. Пусть набор боевых инстинктов срабатывает помимо сознания. Подсознание управляет органами, органы информируют подсознание, и все это происходит только на уровне физических ощущений. В каждом человеке заложен набор защитных навыков, основанных на естественных реакциях организма. Они проявляются неосознанно, при экстремальных ситуациях. В головном и спинном мозгу есть механизмы «аварийного реагирования», которые срабатывают в момент опасности. Эти механизмы можно пробуждать и разрабатывать, тем самым, тренируя рефлексы, привязанные к конкретным ситуациям. Для этого надо

мысленно кодировать себя на различные ситуационные моменты, ярко представляя себе, до степени реального физического ощущения свои действия при разрешении этих ситуаций. Следует составить и пополнять коллекцию из таких продуманных и прочувствованных ситуаций, а также из ситуационных ощущений, которые при необходимости запустят нужный рефлекс мгновенного ответа.

Процесс мысленного самокодирования называется выработкой боевой доминанты.

Тренированный боец действует в экстремальной ситуации на рационализированных инстинктах и боевых рефлексах, вышеописанной автоматикой подсознания отвечая на ситуацию, но ни в коем случае не осмысливая ее - некогда осмысливать. Затянешь время - убьют.

Для большего эффекта следует тренироваться на одновременном восприятии и обработке подсознанием наибольшего количества впечатлений и ощущений. Любая информация должна ощущаться физически. Тренированная боевая доминанта выберет из массы ощущений и впечатлений необходимое и даст команду на соответствующие рефлексы.

Как упоминалось, негативная информация доходит до сознания медленней, чем позитивная, а до подкорки доходит сразу, вызывая ответные рефлекторные или инстинктивные действия. То есть информация об опасности, которую вы попытаетесь воспринять головой, может стоить вам жизни, ибо головой она обрабатывается медленно. Намерения противника должны оцениваться тренированным звериным чутьем. Хорошая информация воспринимается быстрее, но противник под ее видом может запустить эффект «обманного ожидания» - и это собьет вас с толку. Потерянное на осмысление происходящего время будет не в вашу пользу.

В каждый момент времени на организм действует огромная масса раздражителей. Организм не может реагировать сразу на все - в определенный

момент опасности он должен сработать рефлекторно на какой-то один из них, необходимый именно в данной ситуации. Этот рефлекс и проявится доминантой, если она выработана при мысленном кодировании человека на действия именно в такой ситуации. И этот самый важный, жизненно важный именно в данной ситуации рефлекс или группа рефлексов направят поведение организма на решение одной, наиболее важной для него задачи. Продуманное вами мысленно правильное решение боевой проблемы и физическое «прочувствование» методов ответного на опасность действия позволят в боевой обстановке все сделать очень быстро, именно в «состоянии пустоты», не включая голову. Доминанта - сама по себе есть настроенный «господствующий» рефлекс именно для данной ситуации. В то же время этот господствующий рефлекс изменяет и тормозит другие рефлексы, которые могут помешать его осуществлению. Путь к доминанте - или через самопрограммирование, или через жесткую необходимость. Лучше все-таки через самопрограммирование в мирное время. Жесткая необходимость может пробудить боевые инстинкты не с первого раза, а в боевых условиях фортуна может и не представить второго шанса. В спокойное время лучше почаще проводить мысленные тренировки на возможные тактические ситуации с ярким воспроизведением ощущений выполнения реальных ответных действий при различных видах опасности, связывать в своей психике эти действия на уровне ощущений и впечатлений с подключением интуитивного восприятия. Такие тренировки называются идеомоторными.

Явление идеомоторности в тренировочной практике применяется давно. Идеомоторность - это неконтролируемые логически мышечные действия по прямому приказу подкорки. При идеомоторной тренировке нужно ярко мысленно представить и ощутить физически работу отдельных групп мышц в той или иной конкретной ситуации. После идеомоторной тренировки нужно

сразу же провести тренировку настоящую - при этом самокодирование закрепляется, и организм настраивается на выполнение заданной программы.

Мысль - начало движения. Так подметили еще в древности. Идеомоторными тренировками в сознании курсанта формируется яркое представление о том, как должно выполняться действие. Это модель, которую курсант старается воспроизвести на практике. Если модель продумана правильно, подтверждена практически, точно вырисовывается в координационно-мышечных ощущениях, то и сформированный по ней навык в дальнейшем обеспечивает автоматизм правильных действий.

Потом, при возникновении реальной угрозы, звериное чутье напрямую запустит тренированный, запрограммированный рефлекс, и вас внезапно что-то «качнет» в сторону от чужой пули, ножа или кастета. Творческое воображение - это тоже путь к рефлексу; смоделированное и продуманное на возможную ситуацию движение защиты запрограммируется на уровне подсознания и сработает само в нужный момент. Кстати, у кого развито оперативное воображение, у того всегда будет интуиция, она «проснется» по проторенным нервным путям в результате психофизиологической натренированности и включит вовремя необходимый комплекс оборонительных движений.

Боевая доминанта, приобретенная в процессе вышеописанного психотренинга, имеет цепную особенность - она не исчезает, она откладывается в подсознательной пространственно-координационной и темной мышечной памяти, составляя основу боевого опыта. Доминанта не проявляется при активной работе внимания, но постоянно существует на подсознательном уровне. Доминанта - это своеобразный механизм перехода памяти в подсознание. Доминантные проработки записываются в подсознании и не стираются. Человек создает себе программу и при необходимости действует по ней. Доминанта - это путь к «состоянию пустоты», когда человеком управляет бессознательное. Бессознательное в данном случае - это рефлекторная цепь:

обостренное восприятие - внутреннее ощущение (впечатление) - ответная команда подкормки мускулам на исполнение или автоматическое срабатывание оборонительных врожденных инстинктов. Чем больше наработанных доминант - тем больше этих мгновенных «состояний пустоты», которые при большом количестве сливаются воедино и действуют помимо коры головного мозга. В более-менее продолжительном состоянии пустоты нервно-психофизиологический механизм человека становится необычайно восприимчивым и приобретает мгновенную реакцию на любую неожиданность. Когда человек в боевой тактической ситуации «отбивается» на этих наработанных рефлексах и природных инстинктах, не тратится время на осмысление происходящего. Работающий в боевой обстановке на рефлексах человек не тратит нервную энергию на внутреннее напряжение - на борьбу с самим собой, которая очень изнуряет. Это в полной мере относится и к скоростной стрельбе в условиях неочевидности, и к тактике огневых контактов, когда необходимо все время уходить от чужой пули и самому стрелять на ходу. Все это получается хорошо и быстро только при проработанных доминантах, когда человек выполняет действие или последовательность действий, запрограммированную психотренингом по всему ходу выполнения и многократно «прокатанную» физически, отработанную на тренировках «вхолостую».

Еще один аспект преимущества боевой работы по проработанной программе - при этом не работает мысль, а мысль - это причина страха. И по этой причине мысль не должна вторгаться в боевой процесс. Пусть срабатывает готовая программа.

Для более эффективной отработки вышеназванного существует практический прием психофизического тренинга, основанный на том, что ощущение является и психическим состоянием, которое само по себе уже есть путь к рефлексу. Кто может, переводит ощущение сразу в разряд впечатления.

Впечатление - это «оживленное» ощущение. Впечатление - это уже усиленный энергетический уровень принятого при интуитивном поиске сигнала. Получив интуитивно или визуально такой сигнал о появлении цели (или опасности, это одно и то же), переключите впечатление на скелетную мускулатуру, которую ранее запрограммируйте для срабатывания именно в этом конкретном случае. При отработанной знакомой доминанте это еще один путь к быстрой реакции именно в боевом стрелковом промысле.

Впечатление, переключенное на скелетную мускулатуру, должно привести ее к знакомому по наработанной доминанте пространственно-координационному и силовому состоянию. И только тогда выстрел в неочевидных условиях - в темноте, в тумане, на слух, а также на бегу и по движущейся цели - произойдет быстро, правильно и так, как надо. На этом основана техника интуитивной (инстинктивной - старое название) стрельбы. Своим ощущением - мышечным и пространственно-ориентированным - надо доверять мгновенно и мгновенно отвечать реальными действиями. Нельзя напрягаться: нормальное ненапряженное состояние рефлекторно поддерживает чувство уверенности. Интуиция - это вера. Не будете сомневаться - не протянете время. Не протянете время - не промахнетесь. Это и называется - работать на рефлексах. Это состояние, когда мысль отключена и действует только наработанный автоматизм. Ощущения внешние и внутренние в таком состоянии замкнуты на подсознании, которое само запускает запрограммированный тренированный на эти ощущения и впечатления рефлекс. «Состояние пустоты» - когда работает автоматизм подсознания, тренированный множеством доминант, когда полученная от органов чувств информация, минуя логические процессы, приходит к мышцам в виде боевой команды.

Тренируя рефлексы таким образом, можно вызвать к действию еще один необычайный мобилизованный рефлекс - рефлекс преодоления преграды, который и включает механизмы пробуждения ранее не востребуемых

возможностей. Повышается психическая возбудимость и уровень психоэнергетики, появляется сверхсила, сверхловкость и сверхреакция. Но происходит это на короткое время и за счет нервно-энергетического потенциала организма, который не безграничен. Да и дается такое не часто. Обычно механизм пробуждения жизненных инстинктов довольно жесток, наиболее доступным ключом к реакции на цель являются обостренные чувства, механизм запуска этой реакции - жестокая необходимость, мгновенный печальный опыт, пробуждающий волю к жизни. Инстинкт самосохранения не обязательно страх. Это инстинкт, мобилизующий для спасения живого организма внутренне дремлющие возможности, прежде всего пространственно-координационного силового. В условиях смертельной опасности жажда жизни вызывает к действию такие врожденные инстинкты, рефлекс и способности, о которых не подозревает даже взрослый человек, - это срабатывает жизненный рефлекс самосохранения. Чем больше экстремальных ситуаций, продуманных и прочувствованных, тем прочнее и определеннее будут пути мобилизации внутренних резервов.

Инстинктивными называются бессознательно-правильные действия, выполняемые без предварительного обучения и передаваемые человеку генетически, по наследству. Большинство боевых рефлексов заложено в нас генетической памятью далеких предков и пробуждаются в условиях жестокой необходимости, мобилизующей их проявление и востребующей их срабатывание. Чувство самосохранения - это возможная повышенная чувствительность на сигнал опасности извне.

Звериное чутье, помноженное на жестокую необходимость, влечет за собой «пробой» в подсознании, а именно - освобождает рефлекс защиты, срабатывающие при уходе от пули. Действие таких рефлексов не связано с разумом и обдуманном намерением, а есть результат освобождения восприятия от второстепенных отвлекающих деталей.

При стрелковых тренировках из боевого оружия необходимые рефлексy отрабатываются с привязкой к основному, управляющему стрельбой органу - вестибулярному аппарату. Этот аппарат, отвечающий за равновесие, не только «авигоризонт», но и механизм аварийного реагирования, срабатывающий в экстремальной обстановке. Он обеспечивает пространственно-координационную ориентацию и предоставляет наилучшие шансы на выживание. Равновесие - это живой предохранитель, оберегающий от опасностей и вызывающий к жизни массу оборонительных рефлексов. В каждом из нас срабатывает какая-то пружина, которая «ставит» нас на место при неожиданных для нас кренах. Это срабатывает природный инстинкт пространственного сопротивления и баланса. Вот почему еще в дореволюционные времена практиковали метод стрельбы, стоя на качающемся подвешенном на цепях бревне, используя свойство вестибулярного аппарата выдавать мощнейший рефлекс - при малейшем отклонении от вертикали сигнализировать об опасности падения, избежать которое можно было только вовремя нажав на спуск и поразив цель. В таком случае простейший механизм мгновенно прижимал бревно снизу и прекращал раскачку. Так вырабатывался рефлекс на безошибочную стрельбу и очень хорошо отобилизовывались действия необходимых мышечных групп и физиологических систем.

Наиболее реальный и практичный путь к работе на рефлексax - поменьше думать головой и стараться все больше и больше «думать» темной мышечной памятью. В конце концов, все боевые процессы, руководимые мышечной памятью, происходят помимо сознания, очень быстро и своевременно. В стрельбе это относится, прежде всего, к спуску курка и при огнестрельном столкновении - к реакции на появление цели.

## 2.6. ПРИЕМЫ МОБИЛИЗАЦИИ ИНТУИТИВНОГО ВОСПРИЯТИЯ

*Силу животных ищи в себе.  
Кунг-Фу. «Стиль пьяницы»*

Наиболее распространенным и доступным методом закрепления интуитивного рефлекса является ассоциативная привязка реакции на обстановку, обусловленная ассоциативной психоэнергетикой низшего уровня. Ассоциативные психогенные тренировки - это мысленное соединение того, что отработано и известно, с тем, что тренирующийся пытается удержать в памяти мышечных или пространственных ощущений. При этом зрительные образы обязательно переводятся в разряд ощущений, сопрягающихся друг с другом (например, при обучении стрельбе в темноте, см. далее).

Если вышеназванный процесс сопрягается с эмоциями, особенно с положительными (эмоция - пример психологического ощущения), тренировочный процесс идет намного быстрее.

Алкоголь, действуя наркотически, ослабляет работу сознания, приближает человека к животному, на очень короткое время увеличивая чувствительность к акустическим, световым, инфракрасным и прочим воздействиям, обостряет интуицию и чувство опасности (недаром говорят - «у пьяниц есть свой бог, который их оберегает», и верно, пьяные редко попадают под машины), но на очень короткое время. Затем надолго наступает притупление чувственности.

Табак как слабый наркотик также притупляет сознание, но «отпускает» интуицию - она заметно обостряется, но тоже кратковременно, а затем притупляется, резко и надолго. Поэтому табак и алкоголь применяются очень редко и по необходимости - там, где требуется «подтолкнуть» вдохновение для творческого разрешения проблемы. При длительном применении алкоголь и

никотин снижают уровень восприятия, общую реакцию и интуитивную рефлексорность.

Работа на тренированном зверином чутье и рефлексорном автоматизме позволяет уходить от чужого выстрела в «маятнике», инстинктивно бессознательно выполняя единственно правильное действие в определенный ситуацией момент. Оперативник чувствовал, когда противник начинал давить на спуск, и это чувство само «кидало» оперативника в сторону от пули. Обостренное звериное чутье даст возможность почувствовать в темноте затаившегося противника и «достать» его выстрелом. Способность ощутить засаду дает возможность ее обойти. Интуитивный автоматизм движений поможет «выкрутиться» во встречной дуэли одному против нескольких и прорваться, если заблокирует противник. Огневые контакты возникают неожиданно и протекают на предельных скоростях - кто мгновенно не воспринял обстановку, тот промедлил и погиб. Кто мгновенно «сработал» на рефлексках - остался жив и победил. Обостренное звериное чутье давало шанс опередить противника - всегда оказывался прав тот, кто выстрелил первым. Работа на внутренних физических ощущениях связывала воедино комплексную систему, несовместимые по физиологии виды боевой деятельности - стрельбу и рукопашный бой.

И в конце концов интуитивное восприятие при оперативной работе с живым человеком позволяет сразу понять: врет он или говорит правду, настроен ли он дружелюбно или намерен выстрелить в спину.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Данилова Н.Н. Психофизиология: учебник для вузов. - Москва: Аспект Пресс, 2012. - 368 с.
2. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. - СПб.: Питер, 2005. - 412 с.
3. Караяни А.Г. Военная психология: учебник и практикум. 2-е изд., пер. и доп. - М.: Юрайт, 2019. - 593 с.
4. Николаева Е.И. Психофизиология. Психологическая физиология с основами физиологической психологии: учебник - Москва: ПЕР СЭ, 2017. - 624 с.
5. Психология в деятельности сотрудника полиции / Калининченко И.А., Цветков В.Л., Хрусталева Т.А., Красноштанова Н.Н., Агапов В.С., Котенев И.О., Караяни А.Г.: учебник. - М.: Моск. Ун-т МВД России, 2019.

Учебное издание

Автор-составитель:

Кущёв Павел Михайлович

**Специальная психофизиологическая подготовка сотрудников  
специальных подразделений  
Учебное пособие**

Издается в авторской редакции

Подписано в печать \_\_\_\_\_.\_\_\_\_.2022 г. Формат 60x84/16.

Усл. печ. л. \_\_\_\_ Тираж 10 экз. Заказ \_\_\_\_\_

Ставропольский филиал Краснодарского университета МВД России.  
355000, г. Ставрополь, пр-т Кулакова, 43.

