УДК 37

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АУТОТРЕНИНГ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

[1]Волков А.А., [1]Назаров И.Н., [2]Строй Г.В.

[1]ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», Ставрополь, e-mail: mail@sspi.ru;

[2]ФГАОУ ВПО «Северо-Кавказский федеральный университет», Ставрополь, e-mail: k-psyho-soc@mail.ru

В статье исследуется аутогенная тренировка как специальный вид психологической подготовки сотрудников органов внутренних дел, которая успешно используется в первоначальном обучении умению владеть собой в различных экстремальных ситуациях. В структуру владения собой при выполнении оперативно-служебных задач включаются умения: подавить «вегетативный взрыв», осуществить саморегуляцию, самоконтроль, самонастрой, самокритику, сохранить целесообразное поведение, компенсировать неразвитость личностных качеств, разгрузить сознательную деятельностью в кризисных ситуациях, уменьшить интенсивность болевых ощущений, повысить трудоспособность, полноценно отдыхать за короткое время, при этом не нарушая нормативно-правовых предписаний. По мнению авторов, административная практика работы и опросы сотрудников органов внутренних дел показывают, что наиболее значимыми ситуациями охраны общественного порядка являются: разъяснение гражданам недопустимости антиобщественного поведения; предостережение граждан от совершения противоправных действий; конфликтные ситуации общения; пресечение правонарушений группой лиц; пресечение правонарушений лицами под влиянием сильного душевного волнения либо при стечении тяжелых личных или семейных обстоятельств; пресечение нарушений несовершеннолетних.

Ключевые слова: педагогический аутотренинг, административная практика, профессиональная деятельность, аутогенная тренировка, психологическая устойчивость

PEDAGOGICAL AUTO-TRAINING OF STAFF OF LAW-ENFORCEMENT BODIES

[1]Volkov A.A., [1]Nazarov I.N., [2]Stroy G.V.

[1]The Stavropol State Teacher Training College, Stavropol, e-mail: mail@sspi.ru;

[2]The North Caucasian Federal University, Stavropol, e-mail: k-psyho-soc@mail.ru

In article autogenic training as a special type of psychological training of staff of law-enforcement bodies which is successfully used in initial training in ability to be self-controlled in various extreme situations is investigated. The structure of possession of when performing quick and office tasks, join abilities: to suppress «vegetative explosion», to carry out self-control, self-checking, a self-spirit, self-criticism, to keep expedient behavior, to compensate backwardness of personal qualities, to unload conscious activity in crisis situations, to reduce intensity of pain, to increase working capacity, to have a rest fully for a short time, at the same time, without violating standard and legal instructions. According to authors, administrative practice of work and polls of staff of law-enforcement bodies show that the most significant situations of protection of a public order are: explanation to citizens of inadmissibility of antisocial behavior; caution of citizens from commission of illegal actions; conflict situations of communication; suppression of offenses group of persons; suppression of offenses by persons under the influence of strong sincere nervousness or at confluence of difficult personal or family circumstances; suppression of violations of minors.

Keywords: pedagogical auto-training, administrative practice, professional activity, autogenic training, psychological stability

Поскольку любой профессиональной деятельности обычно предшествует этап обучения, важно выработать правильную установку, которая вытекает из предъявляемых требований в процессе обучения, «определяется системой научного мировоззрения, научно осознанными социальными целями общества» [4]. «Обучение – традиционный процесс усвоения некоего стабильного набора профессиональных знаний, умений и навыков» [5]. В литературе, посвященной вопросам коммуникации, общения, контакта в профессиональной деятельности различных специалистов, обращает на себя внимание то, что «незначительный или только начавшийся складываться у человека опыт труда, познания и общения неизбежно приводит к низкому уровню адекватности отражения им других людей» [7]. При этом исследуются общие особенности формирования образа другого человека и понятия о его личности, выясняется значение пола, возраста, профессии и принадлежности человека к той или иной социальной общности для образования у него знания о других людях, выявляются типичные ошибки, которые допускает человек, оценивая окружающих его людей, прослеживаются связи между познанием им самого себя и отражением других лиц [2].

Выделение специальных занятий по умению владения собой в системе служебной подготовки сотрудников органов внутренних дел направлено прежде всего на развитие психических сил сотрудников, а не на подавление и нейтрализацию психологических помех (Н.В. Цзен, Ю.Ю. Пахомов). При этом необходимо иметь в виду, что аутогенная тренировка должна носить индивидуализированный характер, иначе можно получить обратный эффект.

Существующие взгляды на процесс обучения были сформулированы Б.Ф. Ломовым, Е.Н. Сурковым, которые утверждали, что если обучение будет ориентировано на учет психолого-педагогических факторов, то созданная «модель будущей полезной ситуации с течением времени может стать относительно независимой от запускающего ее в действие внешнего фактора и превратиться в постоянно действующую причину направленного функционирования самоуправляемой системы» [6]. В качестве «запускающего внешнего фактора» в нашем случае мы попытались использовать методику аутогенной тренировки [3].

Эксперимент по оценке эффективности аутогенной тренировки проводился в условиях одного из учебных центров МВД-ГУВД, в котором определялось: в какой степени эти тренировки повлияли на выработку умения владеть собой и какое она оказывает воздействие на фактическое прохождение полосы препятствий психологической подготовки, которая включала в себя: тир, водное препятствие, качающийся мост, двухэтажный дом, автомашину, «мышеловку», а также средства имитации – на состояние слушателей.

В процессе прохождения полосы препятствий психологической подготовки применялись следующие средства имитации. Из числа слушателей, не участвующих в эксперименте, была подготовлена группа имитации, в задачи которой входило обеспечение неожиданного нападения из-за угла, поддержание огня, дыма, постоянная замена сменных элементов оперативной обстановки (макетов: топоров, пистолетов, ножей, номеров автомобилей, названий улиц, номеров домов, дорожных знаков), обстрел слушателей холостыми патронами из автомата Калашникова, взрывы на воде под качающимся мостом во время его прохождения. В группу контроля входили преподаватели учебного центра, которые обеспечивали безопасность и организацию стрельб в тире, определяли качество стрельб, фиксировали время прохождения полосы препятствий. Осуществлялся инструктаж участников контрольного среза, фиксация результатов по различным методикам. Слушатели, прошедшие полосу препятствий, и те, кто только готовился это сделать, во избежание обмена информацией изолировались по разным аудиториям и после обследования направлялись на занятия.

При контрольных срезах фиксировались: результаты выполнения профессиональных действий слушателей, включающих время прохождения дистанции, меткость стрельбы из пистолета Макарова, профессиональную наблюдательность и память в ходе прохождения полосы препятствий психологической подготовки; изменения психофизиологических показателей: тремор, критическая частота световых мельканий (КЧМ), оперативная память, распределение внимания, внешние проявления психологической устойчивости перед прохождением полосы препятствий психологической подготовки.

В ходе тренировок и контрольных срезов наиболее распространенной формой напряженности была тормозная, которая проявилась в неуверенности в своих силах, преувеличении трудностей и недооценке своих возможностей, вялой реакции на указания, задержке ответов, длительных паузах, неспособности ответить, растерянным выражением лица. Вместе с тем ряд слушателей пытались уклониться от прохождения полосы препятствий психологической подготовки – это выражалось в прямой форме отказа или под различными предлогами типа: «мозоль на ноге» (что не подтвердил фельдшер), «забыл спортивную форму» (предлагалась спортивная форма). Некоторые слушатели стремились оказать «помощь» группе контроля «я лучше Вам помогу», либо часть слушателей сходила с дистанции, останавливаясь перед препятствием, и всем своим видом показывая, что его преодолеть невозможно: «не могу дотянуться», «мешает каска», «мешает бронежилет», «каска глаза закрывает». Выделялась другая группа слушателей, у которых психологическая неустойчивость выражалась в возбудимой форме поведения: недостаточной дисциплинированности, необдуманной активности, пререканиях, оспариваниях, суетливости, раздражительности, наигранной веселости, говорливости, заметном треморе рук, бегающих глазах, сжатых губах, напряжении челюстных мышц, учащенных поворотах головы, несоразмерностью реакций на обращения других и указания группы контроля. Некоторым из них с трудом удавалось надеть противогаз перед преодолением газовой камеры, некоторые падали в воду при

преодолении водного препятствия, пренебрегая особенностями техники преодоления данного препятствия, пытались вести стрельбу из пистолета Макарова в тире, не сняв его с предохранителя или не дослав патрон в патронник, что в обычных условиях стрельбы не наблюдалось.

Небольшая группа слушателей проявила психологически устойчивый тип поведения. Это проявилось в уверенности в своих силах, правильном отношении к трудностям, слегка возбудимом состоянии, твердом уверенном взгляде, сообразительности, лаконичности и деловитости, отсутствии разговоров на отвлеченные темы, заметном покраснении кожи, легком треморе конечностей, заметном учащении пульса. В беседе с ними выяснилось, что эти слушатели, как правило, были уже знакомы с полосой препятствий психологической подготовки, так как проходили аналогичные полосы во время службы в рядах Вооруженных сил, либо активно занимались спортом, имели спортивные разряды по борьбе и легкой атлетике.

Различные виды аутогенной тренировки слушателей как специальный вид психологической подготовки успешно используются в различных областях профессиональной деятельности: аутогенная тренировка (И.Г. Шульц) [10], психорегулирующая тренировка (ПРТ) (А.В. Алексеева) [1], педагогический аутотренинг (А.С. Новоселова, А.А. Оплетин) [8; 9], идеомоторная тренировка (А.А. Белкин, Р.Н. Найдифер, П.А. Рудик).

В контрольном срезе приняли участие 190 слушателей. Перед этим в процесс изучения курса психологической подготовки была включена аутогенная тренировка, которая длилась в течение 55 тренировочных занятий: из них 2 отводилось на инструктаж по методике овладения аутогенной тренировкой. Занятия проводились ежедневно, последовательно, с постепенным сокращением учебного времени от 20 минут (на первых занятиях) до 5 минут (на последнем занятии). Они были предусмотрены распорядком дня учебного центра МВД-ГУВД после 12 часов между 2 и 3 парами занятий. В каждой учебной аудитории был установлен радиоприемник, по которому осуществлялась передача специально подготовленного текста аутогенной тренировки с музыкальным сопровождением. В конце обучения были образованы две группы слушателей. Слушателям первой группы была дана возможность перед стартом в течение 6 минут, в отдельной аудитории, используя успокаивающую часть аутогенной тренировки, снять психическое напряжение и в дремлющем состоянии, затем мысленно пройти всю дистанцию полосы препятствий психологической подготовки и, проведя прицельную мобилизацию, выйти на старт. Слушатели второй группы выходят на старт без такой инструкции и выделенного времени на подготовку.

Перед стартом всем группам слушателей давалась общая инструкция: «Товарищи слушатели! Перед Вами ставится задача осуществить преследование «правонарушителя» на полосе препятствий. При этом действовать с учетом особенностей реальной оперативной обстановки, обеспечить задержание «правонарушителя» в кратчайшие сроки и внимательно следить за состоянием изменений внешних факторов на полосе препятствий, запоминать информацию, которая может потребоваться в ходе расследования правонарушения. До и после прохождения полосы препятствий Вы должны пройти психологическое обследование». Результаты обследования состояния слушателей перед стартом представлены в табл. 1, а результаты прохождения полосы препятствий в табл. 2.

Приведенные в табл. 1 и 2 данные свидетельствуют об эффективности проведенных занятий аутогенной тренировкой, их благотворном влиянии на формирование умения слушателей владеть собой и проявления последнего в конкретных показателях прохождения полосы препятствий психологической подготовки. Интересно, что оценка слушателями упражнений по аутогенной тренировке, проведенная до контрольного среза, была положительной, но не очень высокой. На вопрос, поставленный перед слушателями: «Удается ли Вам в процессе аутогенной тренировки владеть собой и вызывать нужное внутреннее состояние?» в процессе опроса были получены следующие ответы:

– состояние успокоения: позы (78%), лица (75%), дыхания (78%), общего успокоения (74%);

– чувство тяжести: в руках (74%), в ногах (78%), во всем теле (67%);

– чувство тепла: в руках (69%), в ногах (70%), во всем теле (65%);

– чувство холода: в руках (57%), в ногах (48%), во всем теле (45%);

– состояние готовности: подчинение мышц и тела (54%), управление мышцами и телом (65%), готовности к немедленным и четким действиям (74%);

– другие формы самоуправления: самоприказ (75%), самоободрение (80%), самопобуждение (68%).

Таблица 1

Результаты прохождения полосы препятствий психологической подготовки слушателями «первой» и «второй» групп (срез проводился на седьмой неделе обучения)

Показатели	Бег 1000 м	Время прохождения полосы препятствий	Меткость стрельбы из ПМ (число попаданий из 3 выстрелов)		Оперативное запоминание фигур	Профессиональная наблюдательность и память
«Первая» (n = 95 чел.)	3 мин 35 с	3 мин 38 с	Фон 2,54	После полосы препятствий 1,24	56,8 %	46,3 %
«Вторая» (n = 95 чел.)	3 мин 30 с	3 мин 51 с	2,61	1,05	57 %	37,04 %
Разница	05 с	–13 с	–0,07	0,19	–0,2 %	+ 9,26 %
Достоверность различий	–	P < 0,05	–	P < 0,01	–	P < 0,01
± % соотношение	–2,4	+5 %	–2,3 %	+ 18 %	–0,3 %	+20 %

Таблица 2

Психофизиологическое состояние слушателей перед стартом на полосе препятствий психологической подготовки при использовании аутогенной тренировки («первая» группа) и без нее («вторая» группа)

Экспериментальная группа слушателей	КЧМ (гц)			Достоверность различий	Тремор (гц)			Достоверность различий	ЧСС (уд./мин)			Достоверность различий
	Фон	Старт	Разница		Фон	Старт	Разница		Фон	Старт	Разница	
«Первая» (n = 95 чел.)	42,7	44,4	1,70	P < 0,01	7,5	11,3	3,8	P < 0,01	64	72	8	P < 0,01
«Вторая» (n = 95 чел.)	41,8	45,6	4,2	P < 0,01	6,8	13,8	11	P < 0,01	63	74	11	P < 0,01
Достоверность различий	P < 0,05		–	–	P < 0,05		–	–	P < 0,05		–	–

Большинству слушателей в ходе упражнений удавалось добиваться изменения своего состояния как в успокаивающей части, так и в мобилизующей, а также использовать свернутые формулы самоуправления, такие как самоприказ, самоободрение, самопобуждение. Вместе с тем мобилизующая часть аутогенной тренировки удавалась им несколько хуже по сравнению с успокаивающей, тем не менее в контрольном срезе положительно проявилась и она.

Список литературы

1. Алексеев А. В. Психорегулирующая тренировка. Часть 2. – М.: ВНИИФК, 1969. – 34 с.

2. Бодалев А.А. Восприятие и понимание человека человеком. – М.: МГУ, 1982. – 200 с.

3. Волков А.А. Вопросы подготовки к экстремальным условиям деятельности / Эмоциональная регуляция учебной и трудовой деятельности. – М.-Одесса, 1986. – С. 10–12.

4. Гончаров В.Н., Колосова О.Ю. Социально-философский аспект научно-информационной деятельности в системе общественного развития // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2015. – № 9. – С. 26–29.

5. Гончаров В.Н., Колосова О.Ю., Аверкина Ю.С. Постиндустриальное общество: социально-философский анализ развития // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2–2. – С. 597.

6. Ломов Б.Ф. Антиципация в структуре деятельности / Б.Ф. Ломов, Е.Н. Сурков. – М., 1980. – С. 21.

7. Магомед-Эминов М.Ш. Определение экстремальной ситуации // Российский психологический журнал. – 2009. – Т.6. – № 2. – С. 17–24.

8. Новосёлова А.С. Саморазвитие личности студента нетрадиционными методами физической культуры / А.С. Новосёлова, А.А. Оплетин. – Пермь: ИВЭСЭП, 2007. – 140 с.

9. Оплетин А.А. Педагогические основы социально-нравственного саморазвития личности студента (на материале физического воспитания): монография. – Пермь-СПб: ИВЭСЭП, 2008. – 224 с.

10. Шульц И.Г. Аутогенная тренировка. – М.: Медицина, 1985. – 30 с.