



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ИМЕНИ В.Я. КИКОТЯ»

А. Ю. Федотов

**ПРОИЗВОЛЬНАЯ ПСИХИЧЕСКАЯ
САМОРЕГУЛЯЦИЯ
В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

Монография

Москва
2019

ББК 88.8
Ф34

Рецензенты:

*начальник кафедры психолого-педагогического и медицинского обеспечения деятельности ОВД ВИПК МВД России кандидат педагогических наук, доцент полковник полиции **Р. Р. Садеков**;
врио заместителя начальника ОМПО УРЛС ГУ МВД России по Московской области – начальника отделения психологической работы майор внутренней службы **А. В. Пономарев***

Федотов, А. Ю.

Ф34 *Произвольная психическая саморегуляция в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел* : монография. – М. : Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2019. – 134 с.

ISBN 978-5-9694-0769-5

В монографии излагаются основные теоретические и практические подходы к использованию методов произвольной психической саморегуляции в профессиональной деятельности. Рассмотрены исторические и методологические проблемы их применения в деятельности сотрудников силовых ведомств. Обоснован алгоритм освоения наиболее доступных методик для развития индивидуального стиля профессиональной саморегуляции; приводятся экспериментальные данные, демонстрирующие эффективность предлагаемого подхода. Уделено внимание обоснованию места произвольной психической саморегуляции в общем контексте профессиональной подготовки и практической деятельности сотрудников ОВД.

Предназначено для преподавателей психологии, курсантов высших учебных заведений МВД России, а также психологов подразделений ОВД.

ББК 88.8

ISBN 978-5-9694-0769-5

© Московский университет МВД России
имени В.Я. Кикотя, 2019
© Федотов А. Ю., 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
Глава 1. Теоретико-методологические подходы к рассмотрению проблемы психической саморегуляции	10
1.1. Понятие психической саморегуляции, ее классификация и объяснительные модели.....	10
1.2. Произвольная психическая саморегуляция и ее возможности в повышении эффективности профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел.....	27
Глава 2. Развитие способности к произвольной психической саморегуляции у сотрудников органов внутренних дел	50
2.1. Особенности методов произвольной саморегуляции и алгоритм их освоения в ходе профессионально-психологического развития и применения в профессиональной деятельности.....	50
2.2. Комплексная модель произвольной психической саморегуляции сотрудников органов внутренних дел.....	71
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	86
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	87
ПРИЛОЖЕНИЯ	93

ВВЕДЕНИЕ

Важнейшей особенностью современного этапа истории Российского государства является нарастающая динамика кардинальных изменений, происходящих на внешнеполитической арене, на фоне продолжающейся стабилизации и консолидации российского общества на базе патриотической идеи и усложняющейся экономической ситуации. Укрепление позиций России на международной арене, рост ее самостоятельности как в политическом, так и в экономическом плане крайне беспокоит руководства стран, традиционно использующих внешние, в том числе и российские, ресурсы для решения своих внутренних экономических и политических проблем. Ими предпринимаются активные попытки изменить ситуацию, «указать России на ее место» [23, 35], вернув ее в разряд второразрядных держав, послушно выполняющих указания из-за океана. Важнейшая роль в реализации этих экспансивных замыслов отводится активизации протестных движений внутри нашего государства. Западными державами затрачиваются огромные средства на создание и консолидацию «оппозиции», «демократических движений» – по существу на создание внутри России враждебных организаций [23]. Так создается «пятая колонна», готовая ударить нам в спину в самый трудный момент.

Государство предпринимает реальные меры для противодействия попыткам дестабилизировать внутривнутриполитическую обстановку (различные провокации, массовые беспорядки, выступления асоциальных групп). Так, опираясь на структуру органов внутренних дел, руководство нашей страны предполагает, что она будет в состоянии противостоять современным вызовам и сможет справиться с хорошо оплаченным, обученным и защищенным всеми возможными средствами, которыми располагают иностранные державы на нашей территории, противником.

МВД России, и особенно части и подразделения специального назначения, всегда были наиболее подготовленной, передовой и надежной ча-

стью системы внутренней безопасности государства и эффективно выполняли возлагаемые на них задачи.

Все вышесказанное наглядно демонстрирует необходимость кардинального улучшения профессиональной подготовки сотрудников ОВД и применения для решения этой задачи самых современных научных технологий. На сегодняшний день для этого уже создана неплохая основа. Так, начиная с 2012 г., организовано проведение ряда научно-исследовательских работ, направленных на исследование психологических особенностей деятельности сотрудников ОВД, отработку технологии выявления психологических качеств-детерминант ее успешности, создания системы непрерывной оценки готовности к ней, внедрения наукоемкой системы профессионально-психологического развития.

Настоящая монография является непосредственным результатом научно-исследовательской работы «Психическая саморегуляция сотрудников органов внутренних дел», проводимой с 2015 по 2016 гг. Выполнению этого исследования и написанию монографии также способствовала исследовательская работа (осуществляемая, начиная с 1993 г.), проведенная в специальном тренинговом центре боевой армейской системы на базе Общевоинской академии Вооруженных Сил Российской Федерации им. М.В. Фрунзе.

Целью монографии является обоснование комплексной модели освоения и применения в профессиональной деятельности сотрудников ОВД технологий произвольной психической саморегуляции (далее – ППСР). Речь идет о подборе и конструировании методов ППСР, наиболее подходящих с точки зрения особенностей профессиональной деятельности, обосновании последовательности и методических особенностей их освоения, определении их места и критериев результативности как в профессиональной подготовке, так и реальной профессиональной деятельности. Обоснованное применение целостной технологии ППСР в рамках различных предметов боевой подготовки позволяет существенно повысить качество формирования как моторных, так и интеллектуальных

профессиональных действий. Кроме того, целенаправленное освоение технологий ППСР позволяет постепенно сформировать у военнослужащего индивидуальный стиль психической саморегуляции (далее – ПСР), как совокупность осознаваемых (применение освоенных технологий ППСР) и/или неосознаваемых (способностей к саморегуляции, развитых стихийно, в процессе бытовой и профессиональной деятельности) действий по оптимизации образа действий и психического состояния в трудных ситуациях профессиональной деятельности, что способствует повышению эффективности профессиональных действий и сохранению жизни и здоровья.

Методологической основой проведенного исследования выступил деятельностный подход в отечественной психологии, основанный на идеях Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева, А. В. Запорожца, П. Я. Гальперина, В. П. Зинченко. В обоснование принципов профессионально-психологического развития воинов-спецназовцев были положены выводы исследований Н. А. Бернштейна, В. П. Зинченко, посвященных изучению закономерностей двигательных и образных компонент в целостном процессе развития личности. В работе были использованы данные, полученные в результате многочисленных исследований, проведенных в области клинической психологии И. Г. Шульцем, Л. Шерток, С. Грофом, В. Е. Рожновым, М. Е. Бурно, Х. М. Алиевым; в области психологии спорта А. В. Алексеевым, В. Ф. Соповым и другими; в области военной психологии В. М. Круком, В. Е. Поповым, С. В. Захариком, Н. И. Королюком, С. М. Дудиным, Л. П. Гримаком; в области восточной психологии и медицины Н. В. Абасевым, М. М. Богачихиным, А. А. Долиным, А. А. Масловым, Г. В. Поповым, С. А. Горшковым, А. Н. Медведевым.

Основные исследовательские методы: содержательный и контент-анализ литературы по проблеме, системно-ситуативный анализ деятельности, анкетирование, тестирование, обобщение независимых характеристик, изучение результатов деятельности, констатирующий и формирующий эксперимент.

В монографии приводятся данные, полученные в рамках различных исследовательских процедур на протяжении последних семнадцати лет. В исследовании в общей сложности приняло участие более четырехсот пятидесяти военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации и Федеральной службы войск национальной гвардии.

Особенностью этой работы является то, что осуществлена попытка создания комплексной модели ПСР и технологии ее включения в процесс профессионально-психологического развития. Модель включает несколько уровней освоения, каждый из которых является относительно самостоятельным, но связан с другими уровнями в единую систему на основании принципа восходящей поуровневой интеграции психофизических функций от базовых сенсомоторных до высших интеллектуальных. Интеграция предполагает последовательное освоение ряда методов.

Во-первых, это совокупность подводящих сенсомоторных, дыхательных и идеомоторных методов, освоение которых начинается с самых элементарных упражнений в процессе предметов боевой подготовки и не предполагает необходимости целенаправленного изменения состояния сознания (в дальнейшем – состояния самопогружения) (далее – ССП).

Во-вторых, это непосредственное овладение методами ППСР как средством, позволяющим приобрести дополнительные психофизические возможности с использованием технологии погружения и управления недоступными в ординарных состояниях психофизическими процессами.

В-третьих, использование приобретенных способностей в процессе решения комплексных задач как в рамках профессиональной подготовки, так и в процессе реального выполнения боевых задач, при этом погружение не предполагает ослабление функции внешнего контроля и регуляции, как это неизбежно случается на втором уровне.

Использование технологий ППСР в процессе непосредственного выполнения сложных профессиональных задач позволяет выполнить их с большей эффективностью, т. е. получить высокий результат при меньших затратах психофизического ресурса. Кроме того, заранее заклады-

вается возможность преодоления последствий психической травматизации и продления профессионального долголетия [2, 3, 4, 5, 6, 8, 14, 15, 16, 50, 54].

Необходимость экспериментального исследования проблемы использования методов ППСР обусловлена следующими факторами:

1. Наличие большого количества публикаций, посвященных проблеме возможности и желательности применения методов ПСР в профессиональной деятельности различных силовых ведомств при фактическом отсутствии научно обоснованного подхода к их интеграции в процесс профессиональной подготовки и применению в ситуациях профессиональной деятельности.

2. Распространенность практики стихийного, непрофессионального обучения и применения различных способов самовоздействия, взятых из различных источников, как правило связанных с техникой единоборств или экзотической религиозной практикой, без должного понимания мировоззренческих, целевых и процессуальных установок, что нередко приводит к негативному результату в виде бесполезной траты времени, размывания профессиональных смысловых установок, расстройств психического здоровья.

3. Невозможность прямого, непосредственного переноса большинства методов ППСР, применяемых в клинической практике и разработанных преимущественно для нее, в профессиональную деятельность сотрудников ОВД.

4. Отсутствие целостной модели и технологии формирования индивидуального стиля ПСР на основании понимания ее возможностей ППСР и противопоказаний, сфер применения в подготовке и деятельности, ожидаемых результатов и их зависимости от личностных особенностей, перспективы непрерывного роста в вопросах профессионально-психологического развития.

Следует отметить, что проблема ПСР является одной из самых сложных и дискуссионных в психологической науке. Многие фундаментальные

вопросы, касающиеся ее базовых механизмов, личностных детерминант, противопоказаний и пределов воздействия на организм, психику и сознание человека, еще ждут своего разрешения. В предлагаемой монографии мы рассматриваем лишь ограниченный круг проблем, связанных с применением предлагаемой нами технологии формирования индивидуального стиля ПСР в профессионально-психологическом развитии сотрудников ОВД, полученные результаты и основные направления дальнейших исследований.

Новизна исследования состоит в обосновании комплексной модели последовательного включения в программы боевой подготовки различных методов ППСР, начиная с наиболее простых и не предполагающих вхождение в состояние самопогружения до наиболее сложных. Определено место ПСР в реализации задач профессионально-психологического развития, где она играет важнейшую роль в развитии способности к произвольному самоконтролю моторной, когнитивной и эмоциональной сфер. ПСР оказывает непосредственное влияние на улучшение сенсомоторных параметров профессионального действия и формирование его интегрального образа, что в свою очередь способствует развитию профессионального интеллекта.

Начиная с самых элементарных, базовых основ профессиональных действий, ППСР позволяет значительно обогатить их сенсомоторную палитру, сделать образ более управляемым со стороны сознания воина-спецназовца и более императивным по отношению к тем уровням психологической структуры, которые остаются невостребованными или недоступными в традиционной модели боевой подготовки. В целом продемонстрировано позитивное влияние владения ППСР на эффективность как боевой подготовки, так и на выполнение реальных задач профессиональной деятельности.

Глава 1. Теоретико-методологические подходы к рассмотрению проблемы психической саморегуляции

1.1. Понятие психической саморегуляции, ее классификация и объяснительные модели

Проблема полноценного развития человека, раскрытия его потенциала, получения доступа к его поистине неисчерпаемым резервам, скрытым от осознанного использования, интересовала специалистов с самых ранних этапов развития наук о человеке.

Философские, религиозные, медицинские описания и реже объяснения феноменов, возникающих в нестандартных состояниях психики человека, сменяли друг друга на протяжении эпох, постепенно раскрывая их различные аспекты, предлагая все более адекватные способы их исследования, объяснения и применения в различных областях человеческой жизнедеятельности [1, 15, 54, 69, 74].

С современных позиций изучением этой проблемы раньше, чем в какой-либо другой отрасли знаний, занялись в медицине. Исследование феноменов измененного состояния сознания (далее – ИСС) осуществлялось в различных контекстах: как состояние расстройства психики в связи с болезнью [2, 43, 54]; как проявление спонтанной активности психики, направленной на включение резервных возможностей организма для его спасения в экстремальной ситуации или излечения [36, 43, 50, 60, 61]; как способ вызванной (гетеро- или аутогенной) активации определенных психофизических процессов, позволяющий достигать качественно иного уровня функционирования организма [1, 5, 6, 15, 22]. Понятие ИСС охватывало всю совокупность психических состояний, в рамках которых наблюдались экстраординарные психофизические явления.

Изучая возможности искусственного достижения подобных состояний, ученые прежде всего обратились к исследованиям гипноза как спосо-

ба гетерогенного достижения в той или иной степени управляемых ИСС. Были апробированы и получили широкую известность методы Парацельса Ж. К. Фариа, Ф. А. Месмера, Ж. М. Шарко, И. Бернгейма, В. М. Бехтерева и многих других. Кроме того, они изучали известные случаи как спонтанного, так и направленного вхождения в различные неординарные состояния, эффекты, получаемые при этом, детерминанты этих состояний. Теоретический и практический опыт этих ученых показал, что психологическое воздействие, основанное на релаксации и внушении, дает возможность целенаправленно управлять поведением и некоторыми физиологическими и психическими процессами пациента. Последовательное исследование проблем ИСС привело к пониманию того, что процессы, реализующиеся в определенных видах ИСС, могут рассматриваться не только как отклонения от нормы (что подразумевает само понятие), в том числе и болезненные, но могут рассматриваться и как полезные с точки зрения оздоровления и развития, в том числе и в контексте подготовки профессионала.

В дальнейшем изучению ИСС с точки зрения раскрытия психофизического потенциала личности как в медицине, так и в психологии уделялось серьезное внимание. Было установлено [3, 4, 5, 6, 11, 15, 34, 43, 55, 56, 58, 60, 61, 69, 70], что в определенных ИСС существенно повышаются физические возможности человека, улучшаются реакция, свойства внимания, способность к восприятию и запоминанию информации. Не использовать такие возможности, особенно в областях социально значимой и ответственной человеческой деятельности, было бы неразумно. Поэтому практически одновременно с лечебными технологиями ИСС начали применяться для решения задач профессионально-психологического развития в некоторых видах профессиональной деятельности.

Для более точной локализации предмета исследования выделим из всей совокупности ИСС те состояния сознания, которые не связаны со спонтанным вхождением в него или с болезненными проявлениями расстройной психики, и назовем их состояниями психического погружения

(далее – СПП). Главными признаками такого выделения будем считать: искусственный, вызванный гетеро- или аутогенный процесс; направленность процесса на управление психикой и организмом, раскрытие их скрытых возможностей.

Первоначально наиболее очевидным способом решения проблемы оптимизации личностного потенциала и включения скрытых резервов человеческого организма было применение гетерогипноза. Однако применение гетерогипноза сопряжено с рядом трудностей и опасностей для человека, подвергающегося этой процедуре. Это отмечается в работах всех без исключения специалистов в этой области [16, 20, 43, 69, 73]. Отмечается возможность болезненных отклонений, наличие эффекта привязанности гипнотизируемого к гипнотизирующему, исходно пассивная роль гипнотизируемого в ходе процедуры, существенная трансформация процесса восприятия, наличие раппорта и другие. Некоторые ученые, такие как З. Фрейд и его последователи, усматривали в гипнозе больше негативных моментов, чем психотерапевтической пользы, поэтому заменяли его другими методами, позволяющими получить похожий результат.

По мнению многих специалистов [8, 36, 44, 50, 54, 58, 65], и мы согласны с этой точкой зрения, применение гипноза для сотрудников полиции нецелесообразно прежде всего потому, что метод гетерогипноза:

1) допускает вмешательство постороннего в психику человека, что может привести к некоторым изменениям в ней, нежелательным для военнослужащего (привязывание к фигуре гипнотизирующего, наличие эффекта постгипнотического внушения, размывание субъектности);

2) предполагает необходимость наличия специалиста для применения метода, что невозможно в большинстве ситуаций профессиональной деятельности;

3) характеризуется сравнительной длительностью процедуры, снижением самоконтроля и контроля над окружающим в состоянии гетерогипнотического погружения.

Поиски метода, позволяющего сохранить все возможности и достоинства гипноза, избежать его негативные последствия и сделать саму процедуру более удобной для использования в профессиональной деятельности специалистов, не связанных с медициной, продолжают идти по различными направлениями. Это и применение фармакологических препаратов, и использование аппаратных методов, позволяющих воздействовать на нервную систему человека посредством различных физических явлений и др. [55, 56].

Одним из наиболее плодотворных направлений использования СПП для решения задач повышения эффективности профессиональной подготовки и деятельности, на наш взгляд, является исследование аутогенных методов вхождения в СПП. Они дают возможность самому сотруднику, без постороннего вмешательства, в режиме реального времени и без потери контроля над собой и окружающей обстановкой включить глубинные психофизические ресурсы и управлять ими, получая значительные преимущества перед преступником в выносливости, скорости активных и реактивных действий, устойчивости по отношению к негативным факторам экстремальных ситуаций и шире профессиональной деятельности.

В этой работе основное внимание уделяется лишь тому виду СПП, которое предполагает использование только аутогенного воздействия, это состояние психического самопогружения (далее – ССП), и способом его достижения является произвольная психическая саморегуляция (далее – ППСР).

В научной медицине и в психологии разработка методов ПСР активно велась уже в начале XX века. Важным событием стала разработка американским врачом-психиатром и физиологом Э. Джекобсоном (1929 г.) метода прогрессивной мышечной релаксации, суть которого сводилась к тому, что благодаря контролируемому расслаблению и напряжению отдельных групп мышц человек сам мог ввести себя в ССП, что давало ему возможность самому снимать нервно-мышечное напряжение, успокаивало и гармонизировало.

Новым шагом в развитии научных методов саморегуляции является разработка немецким врачом-психиатром И. Г. Шульцем (1932 г.) авторского метода, который получил название «аутогенная тренировка». На основе своих наблюдений за людьми, которые входили в ИСС самопроизвольно или под воздействием гипноза, он заключил, что в основе исцеляющего измененного состояния сознания лежат следующие факторы: 1) мышечная релаксация; 2) чувство психологического покоя; 3) внушение и самовнушение; 4) развитое воображение, манипулирование образами. При этом И. Г. Шульц обратил внимание на то, что его пациенты могут самостоятельно входить в состояние ССП, если им предложить сосредоточиться на ощущениях спокойствия, комфорта и стимулировать в сознании яркие образы ощущений приятной тяжести и тепла [43, 71, 73].

Разработанные методики (Э. Джекобсон, И. Г. Шульц) быстро обратили на себя внимание в таких близких к медицине отраслях науки, как клиническая психология и психотерапия. Эти способы ПСР были признаны одними из самых технологичных и эффективных методов работы с невротическими расстройствами, при повышенной утомляемости, проявлениях разнообразной симптоматики посттравматических стрессовых расстройств и т. д. По мнению профессора Б. Д. Карвасарского [31], ППСР может применяться как весьма эффективный психотерапевтический метод. Наибольший эффект при этом может достигаться при лечении неврозов, функциональных расстройств, психосоматических заболеваний, неврастений и т. д.

Важность актуализации резервных возможностей организма в процессе психологической подготовки по достоинству оценена и в современном спорте. Практика таких ученых, как А. В. Алексеев, В. Ф. Сопов и др. [3, 4, 5, 44, 53], показывает, что овладение методами произвольной ПСР значительно сокращает время формирования нового навыка и снижает риск получения травм. Освоение методов ППСР позволяет вызывать оптимальное функциональное состояние перед стартом, ускоряет развитие

специальных навыков (скорость реакции, выносливость и т. п.), а также корректирует характерологические особенности спортсменов. «Достижимые с помощью психической саморегуляции: оптимизация эмоционального состояния, повышение возможностей реализации психофизических резервов организма и личности позволяют использовать ее не только в клинической практике, медицине, спорте, но и в области подготовки специалистов операторского профиля, деятельность которых связана с воздействием экстремальных факторов труда и обитания, моделировании различных состояний человека» [43].

В современной психологической литературе есть несколько вариантов определения ПСР:

– «Психическое самовоздействие для целенаправленной регуляции всесторонней деятельности организма, его процессов, реакций и состояний» (Л. П. Гримак);

– «Такая активность человека, которая путем изменения представленного в сознании психического образа жизненной ситуации изменяет психическое состояние человека для обеспечения возможности реализации жизни, удовлетворения актуальных потребностей» (В. И. Тимофеев);

– «Направленная регуляция различных процессов и действий (реакций) организма, осуществляемая им с помощью своей психической активности (целевое психическое самовоздействие для направленной регуляции всесторонней деятельности организма, его процессов и реакций)» (А. С. Ромен).

Обобщая имеющуюся информацию, можно заключить, что в психиатрии, клинической психологии и психотерапии под термином «психическая саморегуляция» понимается вербальное и образное самовоздействие, направленное на формирование комплекса произвольных и непроизвольных реакций организма человека, связанных с оптимизацией его приспособления к изменяющимся условиям окружающей среды. В данном понимании оно направлено на произвольную регуляцию всей совокупности жизненных процессов, совершающихся в организме, при

реализации им задач любого вида жизнедеятельности. В основном это изначально не регулируемые и не контролируемые сознанием процессы, решающие жизненно важные задачи по осуществлению внутренней и внешней деятельности организма. Иными словами, здесь процесс ППСР предполагает реализацию задачи осознанного (прямого или косвенного) контроля и регуляции психофизиологических процессов, недоступных сознанию.

Помимо таких областей применения методов психической саморегуляции, как медицина, клиническая психология, психотерапия, спорт и др., особую роль ПСР может сыграть в деле психологической подготовки сотрудников, реализуя как развивающий и профилактический, так и психотерапевтический и реабилитационный аспекты. Еще в начале XX в. интерес к возможностям, связанным с применением ПСР, проявили представители медицинских и психологических служб министерства обороны, правоохранительных органов и органов госбезопасности [24, 36, 50, 56, 64, 65].

В области военной психологии вопросами саморегуляции занимались многие ученые [24, 36, 50, 64]. Резюмируя исследования вышеуказанных авторов, отметим, что под термином «произвольная психическая саморегуляция» понимается метод самостоятельного, целенаправленного и организованного изменения регуляторных механизмов сознания на уровне психических процессов, психофизических состояний и действий человека в целях получения доступа к управлению ранее неосознаваемым функциям организма.

В процессе нашей исследовательской работы появилась необходимость уточнения некоторых общепринятых позиций. Анализируя ранее проведенные исследования и опираясь на свои данные, отметим, что овладение резервными возможностями организма и психики не следует начинать с непосредственного вхождения в ССП. Первоначально сотрудник полиции должен осознать процесс произвольного управления психофизическими функциями хорошо доступными в ординарных состоя-

ниях сознания. В данном случае речь идет о произвольной психической саморегуляции как о процессе целенаправленного и осознанного изменения человеком актуализированных физиологических и психических процессов в любом состоянии сознания. Когда же речь идет о необходимости воздействия на функции недоступные в обычных состояниях сознания, применяется понятие ПСР и/или ППСР в ССП. Это позволяет акцентировать внимание на том, что первоначально в процессе профессионально-психологического развития сотрудников полиции применяются способы, не предполагающие ССП, но относящиеся к категории ПСР. Это такие способы, как внешнедвигательные сенсомоторные тренировки, начальные упражнения тренинга дыхания, первоначальные варианты идеомоторной тренировки и др. [глава 2]. Использование ССП предполагается лишь на более поздних этапах профессионально-психологического развития, когда возможности только лишь обычных состояний сознания уже исчерпали себя. На этих этапах основная задача освоения методов ПСР сводится к тому, чтобы овладеть произвольными функциями и научиться воздействовать на них в целях повышения эффективности решения всего комплекса задач, связанных с профессиональной подготовкой и служебной деятельностью.

Принято считать, что человек способен влиять на самого себя, используя пути, которые в той или иной степени и последовательности используются в различных авторских методах ППСР: изменение тонуса скелетных мышц и дыхания; активное включение представлений и чувственных образов; использование программирующей и регулирующей роли слова и др. В зависимости от особенностей техники самовоздействия осуществляется деление существующих методов ПСР на различные подгруппы.

Существует несколько классификаций методов психической саморегуляции. Они отличаются друг от друга по разным причинам. Это и разница в методологическом подходе к данной проблеме, и область применения этих методов, и целевые установки их применения, наличие времени и ресурсов на реализацию программ и многие другие основания.

Так, Ю. В. Щербатых [72] приводит классификацию методов, основанную на природе антистрессового воздействия:

- физические (баня, закаливание, водные процедуры);
- биохимические (фармакотерапия, алкоголь, фитотерапия, ароматерапия, использование БАД, наркотические вещества, наркотики, витаминные комплексы);
- физиологические (массаж, акупунктура, мышечная релаксация, дыхательные техники, физические упражнения, спорт);
- психологические (аутотренинг, медитация, визуализация, развитие навыков целеполагания, психотерапия).

В. Н. Смирнов, В. Ф. Сопов [56, 58] предлагают классификацию по иным признакам и делят все существующие методы на:

- вербальные и невербальные;
- аппаратурные и неаппаратурные;
- естественные и произвольные;
- в бодрствующем состоянии и в состоянии измененного сознания;
- базовые и специализированные;
- длительные и короткие;
- мобилизующие и релаксационные.

Известен вариант классификации методов психологической регуляции состояний спортсменов В. П. Некрасова [47]:

- 1) методы гетерорегуляции:
 - вербальные:
 - а) суггестия в бодрствующем состоянии;
 - б) гипносуггестия;
 - невербальные:
 - а) аппаратурные;
 - б) безаппаратурные;
- 2) методы ауторегуляции:
 - вербальные:
 - а) аутогенная тренировка;

- б) самовнушение;
- в) самоубеждение;

– невербальные:

- а) аппаратурные;
- б) безаппаратурные.

В интересах профессионально-психологического развития сотрудников полиции нам представляется более удобной несколько иная классификация методов ПСР. Ее особенностью является то, что методы самовоздействия проранжированы здесь по принципу от наиболее простых и доступных (физических и дыхательных упражнений, не предполагающих вхождение в ССП) до наиболее сложных психологических методов, предполагающих самопогружение. Кроме того, эта классификация отражает общий алгоритм включения различных методов ПСР в боевую подготовку, хотя по мере развития сотрудник полиции систематически обращается к методам, изученным ранее, наполняя их новым психофизическим содержанием, получая от их использования дополнительный эффект. По сути, эти группы методик замыкаются в некую открытую спираль, в процессе прохождения которой сотрудник приобретает все новые и новые возможности, постоянно раскрывая потенциал ранее освоенных методов ПСР на новом уровне:

1. Методы разработки суставов и мышечно-суставной пластики.
2. Дыхательные методы.
3. Методы контрастного напряжения – расслабления.
4. Методы осознанного движения.
5. Идеомоторная тренировка.
6. Аутогенная тренировка.
7. Комплексные методы ППСР в ССП («Ключ», ПМТ, АГИМ и др.).
8. Индивидуализированные методы ПСР (личный ассоциированный опыт, свободная или тематическая медитация).

Понятиями, на основании которых строилась наша исследовательская деятельность, являются «саморегуляция» (в широком смысле),

«психическая саморегуляция», «произвольная психическая саморегуляция» и «состояние психического самопогружения». Саморегуляция понимается как принцип функционирования живых систем, выражающийся в непрерывном изменении внутренних биохимических, физиологических и психических процессов в соответствии с изменениями окружающего и потребностями индивида. Этот процесс идет на всех уровнях живых систем от высших – сознательных, до низших – биохимических. Понятие «психическая саморегуляция живых систем» предполагает наличие психики и/или сознания у субъекта регуляции. Здесь саморегуляция осуществляется непроизвольно, как правило, на основании генетически запрограммированных видовых паттернов или приобретенного опыта включения дополнительных глубинных ресурсов психики и сознания (ПСП). ППСП – целенаправленное и осознанное изменение человеком по заранее известному обоснованному алгоритму своих физиологических и психических процессов как в ординарных состояниях бодрствования, так и в состояниях психического самопогружения.

Состояние психического самопогружения понимается как осознанно и целенаправленно измененное психическое состояние, дающее возможность произвольного управления некоторыми физиологическими и психическими процессами, недоступными в ординарных состояниях бодрствования (ординарных психических состояниях).

Одним из важнейших аспектов исследования ИСС, и конкретно ССП, является проблема физиологического и психологического механизмов его формирования и функционирования. Следует отметить, несмотря на то что этой проблемы касались все ученые, разрабатывавшие проблемы ИСС, окончательной физиологической модели этого состояния не существует. Если же говорить о единой психологической модели, то ее тоже нет, но, обобщая мнения ученых, принимавших участие или оказавших существенное влияние на проводимые нами исследования, попытаемся схематично выразить основную идею ПСП и ССП.

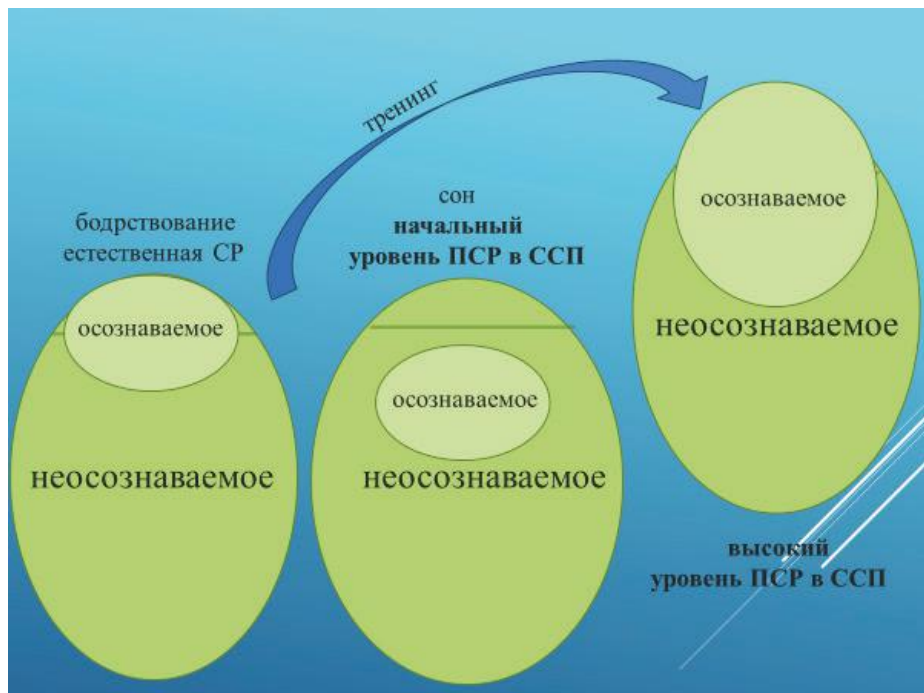


Рис. 1. Психологическая модель саморегуляции

Условно разделим все бесконечное пространство психофизиологических процессов, реализуемых в человеческом организме, на осознаваемую и неосознаваемую области (рис. 1). Осознаваемая область неизмеримо меньше неосознаваемой и включает в себя только те отражательные и регулятивные процессы, которые являются содержанием сознания в данный конкретный момент времени. Эти содержания легко рефлексированы субъектом и поддаются произвольному воздействию [25]. Объем осознаваемой области ограничен возможностями внимания, как психического познавательного процесса, и постоянно претерпевает изменения, детерминированные особенностями внешней обстановки и внутреннего состояния организма. В норме область осознаваемого незначительно флуктуирует по объему, активности и положению относи-

тельно условной границы внешнего и внутреннего пространства субъекта (горизонтальная линия в верхней части эллипса, символизирующего область психического).

Вся неосознаваемая область тоже условно делится на два уровня. Первый, который может стать осознаваемой областью, хотя бы в одном из психических состояний, относящихся к классу ординарного (бодрствующего). Это сознание, понимаемое как высший уровень психики человека, характеризующейся произвольностью, опосредованностью и социальностью. Осознаваемая область в ординарном бодрствующем режиме функционирования психики изменяется только в рамках первого уровня неосознаваемого (уровня сознания), не выходя за его пределы. Эта область сравнительно легко доступна произвольному контролю и регуляции субъектом, находящимся в ординарном психическом состоянии.

Попутно отметим, что к этому же классу психических состояний мы относим и часть стрессовых состояний, которые вынужденно фиксируют и сужают область осознаваемого, делая часть содержаний сознания недоступными, тем самым, истощая психику, препятствуя включению дополнительных ресурсов для оптимизации деятельности (дистресс) [50, 64, 65]. Другая часть стрессовых состояний вызывает противоположную реакцию и расширяет область осознаваемого, иногда даже открывая доступ к процессам, недоступным в ординарных состояниях, т. е., по сути, формирует начальный индивидуальный стиль ПСР. Это позволяет задействовать дополнительные ресурсы психики и дает возможность справиться с трудной ситуацией как сейчас, так и в будущем, закрепив спонтанно сложившуюся конфигурацию этого психического состояния как полезную (эустресс). Отметим, что в данном понимании психологический механизм эустресса сходен с механизмом авторских методов ППСР в ССП, за тем исключением, когда процесс изменения области осознаваемого происходит осознанно и произвольно; подчиняется определенной системе и легче воспроизводится в будущем. Добавим, что в

случаях спонтанного реагирования негативно и то, что не гарантируется именно второй тип реакции даже у личностно предрасположенного к ней человека. Кроме того, опыт, получаемый таким способом, фрагментарен, не систематичен, неустойчив и достаточно ригиден [50].

Второй уровень неосознаваемого – это уровень бессознательного, часть содержания которого может быть доступна сознанию только в ИСС. Степень возможного доступа сознания к этим резервам психики [14, 15, 16] продолжает оставаться предметом дискуссий в научном мире [17, 18, 19, 34, 54, 68, 71, 74].

В рамках нашего исследования важны лишь три принципиальных положения:

1) основной резерв психофизических возможностей человека находится на бессознательном уровне и не востребован в ординарных психических состояниях;

2) в ИСС некоторая часть этих резервов может быть востребована субъектом;

3) в СПП этот процесс можно реализовать произвольно и целенаправленно.

Предлагаемая нами модель упрощенного объяснения механизмов ПСР в ССП состоит в следующем. В ординарном психическом состоянии (левая схема на рис. 1) область осознаваемого в основном направлена на отражение внешней реальности и регулирование своих действий во внешнем пространстве. На схеме это показано, как расположение области осознаваемого (светлый эллипс небольшого размера, вытянутый горизонтально) в верхней части большого эллипса. Вся область осознаваемого условно делится на две части отрезком в верхней части большого эллипса, символизирующего зону контакта субъекта с внешней и внутренней реальностью. В данном случае в осознаваемой области представлены явления окружающего и части внутреннего пространства, необходимые для осуществления привычной деятельности. В этом состоянии у субъекта нет возможности к осознанию глубинных внутрен-

них процессов, позволяющих задействовать его собственные резервные возможности.

На начальном этапе овладения методами ППСР в ССП субъект приобретает способность перемещать область осознаваемого (вторая схема на рис. 1), нарушая контакт с внешним окружающим пространством, но приобретая доступ к глубинным психофизиологическим процессам, недоступным в ординарном состоянии сознания. Это существенно повышает эффективность процессов психофизического восстановления и тренирует функцию доступа к неосознаваемым процессам, что в повседневной жизнедеятельности отмечается, как повышение работоспособности, сокращение минимально необходимого времени на отдых, повышение общего фона настроения, увеличение стрессовой резистентности. Кроме того, выполняемые процедуры ПСР на этом этапе активируют сенсорную сферу, улучшают параметры внимания, тренируют функции образного и вербального подкрепления выполняемых действий. Важной особенностью ССП на этом этапе является существенная утрата контакта с окружающим и невозможность совмещения процедур регуляции во внешнем и внутреннем плане в режиме реального времени, т. е. на этом этапе интегрирование ПСР в ССП в процесс непосредственного выполнения задач, связанных с профессиональной подготовкой и деятельностью, не представляется возможным.

Особенностью последующих этапов освоения ППСР в ССП является то, что по мере тренировки функций доступа к глубинным неосознаваемым процессам (аналогично «проторению пути» по И. П. Павлову), развития психических процессов, обеспечивающих контроль над ранее неосознаваемыми функциями (внимание, память, восприятие, представление, воображение), расширяется область осознаваемого. Это приводит к тому, что окружающее пространство и действия, выполняемые в нем, постепенно перестают вываливаться из области сознательного контроля. Осознавание внешнего и внутреннего пространства действия происходит согласованно, что позволяет эффективно востребовать резервы психиче-

ского для выполнения задач профессиональной подготовки и служебной деятельности (правая схема на рис. 1).

Важно отметить, что вне зависимости от точки зрения на теоретический базис рассматриваемого вопроса единым для разных авторов является понимание возможностей, которые открывает перед человеком формирование и совершенствование индивидуального стиля ПСР в ССП [1, 4, 6, 8, 14, 19, 21, 22, 24, 36, 43, 45, 50, 56, 71]. Итак, востребование глубинных резервов психики означает:

- расширение адаптационных (приспособительных) возможностей субъекта;
- приобретение дополнительных средств управления своими психическими процессами, оптимизации психических состояний в повседневной и профессиональной деятельности;
- повышение уровня мобилизованности и работоспособности при решении сложных задач;
- увеличение эффективности процесса восстановления и активации различных систем организма;
- открытие доступа к некоторым скрытым, экстраординарным возможностям организма [14, 15, 16].

Очевидно, что обучение методам ПСР в ССП должно стать обязательным для специалистов определенных, наиболее затратных с психологической точки зрения профессий (военнослужащие, правоохранители, спасатели, спортсмены и т. д.), но может быть полезно и людям гражданских специальностей, желающим добиваться успеха в жизни, увеличивая при этом свой физический и психический ресурс.

Таким образом, проблема ППСР прошла длительный путь и получила новый, научный импульс развития в начале XX в. Первоначально исследования проблематики ПСР велись медицинской наукой и клинической психологией. В рамках этих областей были разработаны основополагающие принципы, первые модели и методы ППСР. Применение методов ППСР как в терапевтическом, так и в реабилитационном и развивающем

контексте показало их высокую эффективность и большой потенциал с точки зрения возможности применения в различных областях человеческой деятельности. Огромный развивающий потенциал методов ППСР не мог быть не замечен специалистами, работающими в таких областях профессиональной деятельности, где от человека требуются предельное напряжение сил и обладание своими внутренними резервами, которые могут дать ему преимущество по отношению к противодействующим факторам (природным явлениям, сопернику, преступнику, врагу и др.). В области военной и других прикладных отраслях психологии в течение последнего столетия было проведено большое количество исследований позволяющих, с одной стороны, констатировать возможность и громадный потенциал применения методов ППСР в данных профессиональных контекстах, а с другой – обратить внимание на то, что до сегодняшнего дня так и не создана эффективная технология профессионального освоения комплекса методов ППСР в профессиональной подготовке специалистов и не реализованы потенциальные возможности индивидуального стиля ПСР для повышения эффективности их профессиональной деятельности.

1.2. Произвольная психическая саморегуляция и ее возможности в повышении эффективности профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел

Проблема повышения эффективности выполнения профессиональных задач представителями различных групп, связанных с воинской службой, обеспечением внутренней безопасности государства и правоохранительной деятельностью, находилась в центре внимания государственных деятелей, лидеров различных социальных сообществ на всем историческом протяжении развития человеческой цивилизации [49, 57, 63].

На протяжении веков эта проблема согласованно решалась путем улучшения управления и организации соответствующих формирований, совершенствования их материально-технической оснащенности и вооружения, а также методов подготовки и профессионально-психологического развития. Каждое из упомянутых направлений обеспечивалось всем имеющимся экономическим и научным потенциалом своего времени. Успех в геополитическом противоборстве, по сути, зависел от наличия или отсутствия приоритета в этих областях.

В области профессиональной подготовки воинов всех времен и народов важнейшей задачей всегда было и, наверно, будет максимально возможное раскрытие психофизического потенциала личности в целях достижения существенного превосходства над противником и, как следствие, безусловного выполнения поставленной задачи при минимальных людских и материальных затратах. Немаловажными задачами также считались: сохранение жизни и здоровья воинов в условиях непрерывного накопления реального (зачастую травматичного) боевого опыта и совершенствование их как профессионалов [37, 24, 50, 64].

Очевидно, что достижение абсолютного перевеса в этой области одной из сторон не представляется возможным в принципе, ведь каждая противоборствующая сторона стремится к этому, то получая, то теряя научное, техническое и методическое первенство, а вместе с ним пре-

имущество. При этом важно отметить интересную тенденцию: успехи в обеспечении материально-технической стороны вооруженного противоборства развиваются и закрепляются более или менее поступательно. Они наследуются последующими поколениями как отправная точка для дальнейшего развития. Примеров же закрепления и развития удачных решений в области профессиональной подготовки и воспитания воинов и сотрудников правопорядка на всем протяжении развития цивилизации не так много. Отметим, что со сменой религиозной, политической, социальной парадигмы зачастую коренным образом меняется мировоззрение общества и, как следствие, система профессионально-психологического отбора и развития, ценный опыт прошлого отрицается, и цикл приобретения нового начинается почти с нуля [22, 49]. Исторически это, прежде всего, касается психологических технологий, позволяющих получать доступ к скрытым, практически неисчерпаемым ресурсам психики и целенаправленному его использованию в военном деле и охране правопорядка.

В античный период подготовки воинов, особенно индивидуальной, к выполнению опасных задач придавалось особое внимание. Сохранившиеся источники свидетельствуют, что подготовка воинов была связана, как сказали бы современные ученые, с необходимостью включения скрытых в обычных состояниях сознания ресурсов психики. Для этой цели использовались различные средства: от изнуряющего (до предела человеческих возможностей) боевого тренинга, когда происходило спонтанное включение механизмов самосохранения, что проявлялось в формировании особых боевых состояний, в дальнейшем вызываемыми воинами в аналогичных ситуациях, до внешней суггестии и применения психотропных препаратов.

Немаловажное значение в решении этой проблемы в античный период играла религия. Обращение к богам, образная идентификация с ними, языческие ритуалы и молитвы зачастую приносили ощутимый результат. Так, известно, что Ахиллес, Александр Македонский счита-

ли себя потомками богов, перенося качества, присущие богам, на себя (аналог одного из современных методов ПСР), и это в совокупности с незаурядными личностными данными позволяло совершать подвиги, на первый взгляд не достижимые для обычного человека [12, 23, 35, 49]. Следует отметить, что с появлением монотеизма влияние религиозного фактора сильно трансформировалось. С одной стороны, коллективное воздействие догматов на большие массы людей стало более ощутимым, но с другой – запрет на исследование человека, его организма и психики привел к существенным задержкам, вплоть до эпохи ренессанса, в области успешно начатых попыток исследований в области индивидуальной и групповой психологии. Попутно отметим, что различные варианты перехода от язычества к монотеизму в рамках европейской (христианство), азиатской (ислам), с одной стороны, и дальневосточной (буддизм, даосизм, конфуцианство) культурной традиции, с другой, привели к существенным различиям в динамике приобретения, накопления и реализации знаний в области психологии и медицины. Исследуя проблемы клинической психологии в рамках западной и восточной парадигм, К. Г. Юнг выразился, что восточная психология опережает западную настолько же, насколько западная индустрия и техника опережают восточную [74].

Дальнейшее развитие военного дела в средние века, появление семейственности, кастовости, наряду с обучением владению оружием, поставили проблему необходимости специального обучения воинов способам целенаправленного управления ресурсами своей психики. К сожалению, письменные источники, описывающие методы профессиональной подготовки и психологической настройки на бой данного периода, малочисленны и не очень содержательны, однако проведенный контент-анализ позволяет выявить некоторые характерные особенности данных методов:

- стремление к взаимному индуцированию внутри воинской группы;
- широкое использование растительных фармакологических средств для достижения боевого состояния;

– стремление к устранению рефлексии как помехового фактора в бою.

Таким образом, подготовка воинов, выполняющих также и функции охраны правопорядка, еще с древности была направлена на поиск скрытых для обычного мирного состояния сознания ресурсов психики человека. Рассматриваемая проблема решалась эмпирически и сформированные в ряде случаев системы психологической подготовки включения скрытых резервов человеческой психики исчезали вместе с социумом, их породившим. Например, традиция подготовки воинов в древней Спарте, монастырское боевое искусство в Китае, клановая система подготовки воинов в Японии.

С развитием мира и мировых цивилизаций в средние века весьма своеобразно и ярко решение проблемы психологической подготовки проявилось на Востоке, прежде всего в Японии, где кланы профессиональных охранников, воинов (самураев), разведчиков, наемных убийц (ниндзя) формировались и осуществляли преемственность знаний в течение столетий.

Анализируя известный опыт восточных боевых искусств в части, касающейся управления своими психическими состояниями, известные специалисты-востоковеды Н. В. Абаев, М. М. Богачихин, А. А. Долин, А. А. Маслов, Г. В. Попов и другие указывают, что их источниками являлись: йога, даосская философия и практика саморазвития, традиционные технологии китайско-тибетской медицины, бионика древности, военная наука Древнего Китая, буддийская психотехника (дзен), строившие системы боевого тренинга на идее устранения, в определенном состоянии сознания, внутренних барьеров между представлениями человека и своих возможностях и их реальным воплощением в действии [1, 22, 64].

В рамках рассматриваемой темы особый интерес представляют исследования Н. В. Абаева. Раскрывая особенности культуры психической деятельности средневекового Китая в основных религиозных конфессиях, Н. В. Абаев приводит основополагающие принципы особых психических

тренировок в конфуцианстве и даосизме. Эффект от них заключался в способности воина снимать излишнее эмоциональное, психофизическое напряжение, сковывающее его в экстремальной ситуации, а также возможности конструировать необходимые психические состояния, осознавать и управлять ими, т. е. целенаправленно осуществлять процесс психофизической саморегуляции. Метафорически это обозначалось как согласованное «регулирование движения, дыхания и сознания» [1]. Этот опыт может быть интересен и сегодня, несмотря на то, что он всегда был направлен только на индивидуальную подготовку и рассчитан на очень длительный период, да и китайская армия того периода не может служить примером для подражания.

Достижение человеком особого состояния сознания, понимаемого в настоящее время как ИСС, или уже, ограничиваясь лишь произвольно достигаемыми и полезными для специалиста и деятельности аспектами – ССП, являлось и целью, и средством в подготовке воинов в древней и средневековой Японии. Знакомясь с известными на сегодня источниками по проблеме, можно сделать вывод, что это состояние, в отличие от Китая, культивировалось в массовой армии и достигалось при выполнении стандартных медитативных упражнений, упражнений на концентрацию внимания, освоение различных способов движения и дыхания на фоне специально сконструированного образа. Также использовались специфические психологические упражнения, целью которых была коренная перестройка мышления и шире мировосприятия, например, коаны – задачи, не имеющие логического решения. При этом такая психологическая подготовка воина являлась базисной частью освоения способов владения оружием, ведения боевых действий, охраны правопорядка.

Несмотря на некоторую эзотеричность описанных способов и методов психологической подготовки средневековых воинов, основанных на буддийских, даосских и других подобных практиках, положительным является то, что они сравнительно систематизированы, поддаются изу-

чению и с определенными оговорками могут применяться и в настоящее время.

Все больший интерес к научному объяснению и рациональному применению этих технологий проявляется как при подготовке спортсменов высокого уровня, так и сотрудников ОВД. Классическим примером могут служить принципы, применяемые при тренировке современных борцов дзюдо, где победа может быть достигнута путем сочетания твердости духа и концентрации сознания с естественной свободой движения; внутренней «пустоты» или непоколебимого спокойствия, заключающегося в неконцентрированном ни на чем, рассеянном внимании; предельного самообладания. Как и в античности, все восточные практики окружала завеса тайны и строгой «клановости», что, с одной стороны, усиливало эффект психологического воздействия на адептов, а с другой – скрывало удачные находки от противника, позволяя достигать преимущество в бою.

В России весомый вклад в развитие способов «донаучной психологической подготовки» вносили в той или иной степени все известные полководцы. Так, выдающийся отечественный полководец, генералиссимус А. В. Суворов уделял этой теме первостепенное внимание. Известны такие способы настроя, применяемые А. В. Суворовым, как хоровое пение, использование музыки, в том числе военной, беседы с солдатами перед боем и после него, отвлечение солдат от мыслей об опасности, совместная молитва и некоторые другие. Однако это прежде всего методы группового воздействия, не затрагивающие напрямую проблемы осознанного применения эффектов ППСР [65].

Постепенно, с развитием науки в России появляются первые исследования психических состояний человека во время боя и попытки создать методы воздействия на них, если не с целью получить доступ к экстраординарным возможностям психики, то для предотвращения губительного воздействия боевого стресса на воина. По сути дела, исключение негативного воздействия боевых стрессоров на психику

и достижение состояния, позволяющего существенно превзойти противника в отражении факторов боя и регулировании своих действий в бою – это различные ступени одного и того же процесса – оптимизации психофизического состояния человека в бою. Так, офицер Генерального штаба Н. Н. Головин в своем труде «Исследование боя. Исследование деятельности и свойств человека как бойца» пишет о необходимости перемещения центра тяжести исследования деятельности человека в изучение психологии человека как бойца. Подразумевается, что это позволит открыть его новые, зачастую удивительные возможности, а в будущем и обосновать технологию их достижения в более или менее массовом порядке.

В военной литературе периода Русско-японской и Первой мировой войны получили распространение публикации одного из создателей отечественной военной психологии Г. Е. Шумкова, который также отмечал необходимость смещения внимания на область психологической подготовки, где необходимо развивать как групповые, так и индивидуальные методы [57, 64, 65].

Г. Е. Шумков впервые исследует вариации психических состояний воинов, которые могут как помочь, так и помешать в бою. В этот период начинается системный научный поиск и обоснование способов воздействия на психику и сознание человека в бою. По сути, ставится вопрос о создании методов управления психикой воина в бою, развитии у него способности к моделированию собственных психических состояний.

Несомненный научный интерес представляют собой традиции психофизической подготовки потомственных воинов-разведчиков из казачьего сословия, известных как пластуны, описанных в исторических исследованиях А. Н. Ардашева. Рассмотрение применяемых ими методов боевой подготовки, настроечных ритуалов с точки зрения научной психологии позволяет отметить большой потенциал этих эмпирических наработок в области реализации механизмов ПСР и применения ССП в целях повы-

шения эффективности как индивидуальной, так и групповой боевой подготовки [65].

В послереволюционные, предвоенные и военные годы в Советском Союзе на развитие рассматриваемого вопроса оказала влияние идеология. В основу психологической подготовки в России были положены краткие, но эмоционально «заряженные» лозунги. Упор делался на коллективный моральный и идеологический фактор. Как и в период Первой мировой войны, основное внимание уделялось воздействию на массовое сознание, как на ведущий фактор победы в войнах этого периода. Важнейшим достижением, если не одной психологии, то всей системы идеологического воздействия и воспитания тех лет, можно считать продолжение патриотической традиции русской армии, идеи самопожертвования за Родину, «за други своя» и ее воплощение на новом уровне как установление совершенно однозначной мотивационной иерархии, предполагающей безусловное доминирование просоциального уровня мотивации над эгоцентрическим. Отметим, что только такая установка позволяет воинским формированиям, отдельным воинам и сотрудникам ОВД выполнять служебные задачи, подавляющая часть которых связана с риском для жизни. При наличии такой установки воин или сотрудник не попадает в ситуацию выбора перед лицом смертельной опасности, а продолжает выполнять свою задачу, ясно осознавая и не сомневаясь, что она важнее, чем его жизнь. Причем, чем активнее его сознание, тем устойчивей изначальная осознаваемая мотивация. При наличии такой мотивации задача психологической подготовки существенно упрощается и, по сути дела, сводится к поддержанию сотрудника в осознающем состоянии и развитию у него специальных способностей по актуализации тех или иных психофизических процессов, востребуемых деятельностью, т. е. ПСР.

Совершенно другая ситуация наблюдается, когда смыслы боевой и служебной деятельности эгоцентричны. Это хорошо видно на примере боевой деятельности войск союзников Советского Союза на фронтах

Второй мировой войны, да и действий тех же армий в последующих локальных конфликтах современности. Пределом эгоцентрической мотивации, помимо заработка, получения социальных выгод и т. п., является сохранение жизни и здоровья. Поэтому в боевых ситуациях, связанных с риском для жизни, сознание такого «воина» даже не попадает в ситуацию выбора, оно просто воспрещает ему действовать. Здесь задача психологического воздействия прямо противоположная: необходимо затуманить, отключить сознание, которое требует выхода из боевой ситуации любой ценой. Отсюда и многочисленные исследования американских психологов и психиатров, которые получали достоверные данные о том, что в ситуациях прямого боевого противоборства целесообразно боевой задаче действует только незначительная часть военнослужащих (в среднем, по данным различных исследователей, около 3–5 %), большинство из которых психопаты. Попытка культивировать группоцентрические смыслы до уровня их доминанции над эгоцентрическими по мере совместной боевой деятельности иногда приносит определенные плоды, но в целом не решает проблему [9]. Огромные средства затрачиваются на решение проблемы управления «разумом солдата», подавления у него инстинкта самосохранения, развитие агрессивности и т. п. ПСР в подобной ситуации помочь не может, так как направлена на активацию осознания.

В период Второй мировой войны и после нее как в нашей стране, так и за рубежом изучение вопроса психической подготовки воина получило новые стимулы. Появление нового вооружения и современной военной техники потребовали высокого уровня индивидуальной профессиональной подготовленности, что связано с необходимостью овладения большим объемом специальных знаний, навыков и умений. Значимость результатов деятельности и ответственность отдельных воинских специальностей (специального назначения) возросли до такой степени, что порой от отдельного подразделения или человека зависела судьба крупной войсковой операции, а с появлением новых видов оружия мас-

сового поражения – Отечества в целом. Помимо прочего актуальной стала проблема боевых психических потерь, когда в ряде случаев огромное количество солдат с травматической симптоматикой не могли вернуться в строй и продолжить боевые действия. Требовались эффективные психологические средства, позволяющие существенно повысить резистентность психики воина по отношению к стрессовым факторам современной войны.

Результаты различных исследований деятельности личного состава в боевых ситуациях показали то, что традиционный для военной психологии комплекс профессионально значимых качеств не всегда обеспечивает выполнение боевых задач, а связь между оценкой профессиональной подготовленности в «тепличных» условиях и способностью эффективно действовать в напряженной ситуации не всегда коррелирует [26, 64]. Таким образом, фокус внимания должен сместиться на те методы подготовки, которые позволят эффективно применять имеющиеся знания, навыки и опыт воина в ситуациях различного уровня стрессогенности. Отсюда следует, что есть некий основополагающий, базовый компонент подготовки, обеспечивающий требуемую эффективность. На наш взгляд, таким базовым компонентом является технология ПСР, интегрированная во все уровни боевой подготовки и боевой деятельности. Исследования последних лет наглядно показывают, что этот подход обладает существенным и еще далеко не реализованным потенциалом [24, 36, 37, 50, 64, 65]. С точки зрения профессиональной подготовки эта технология уже применяется в контексте ПСР в ординарных состояниях сознания, а продвижение по этому пути дальше и применение ПСР в ССП может помочь сократить ее сроки и повысить качество. Непосредственно при выполнении профессиональных задач такая подготовка будет способствовать созданию психофизического превосходства над противником (правонарушителем), давая возможность более полного, точного и быстрого отражения ситуации, построения ее адекватного образа и оптимального регулирования действий.

Современное состояние науки и техники открыло новые альтернативы в решении проблемы обретения сверхспособностей. Решение этой проблемы видится современным ученым по-разному. Известны попытки получения суперсолдата путем гибридизации его различными техническими устройствами от механических усилителей движений до вживления электронных устройств в различные отделы нервной системы для ее сверхактивации. Существуют исследования, посвященные активации мозговой деятельности посредством воздействия различных физических полей. Далеко шагнула психофармакология, создавая препараты, способные кардинальным образом влиять на психофизические функции организма, появляются новые отрасли медицины, например медицинская элементология, занимающаяся изучением роли микроэлементов в организме человека, которая тоже претендует на обоснование механизмов активации и регулирования психофизических процессов человека. Безусловно, все эти направления имеют научное обоснование и практическую значимость, правда часть из них антигуманна и незаконна, но это другая сторона вопроса. Что же касается деятельности сотрудников ОВД, то, на наш взгляд, эти пути здесь могут быть использованы в самом крайнем случае и в весьма узком спектре профессиональных задач.

Во-первых, эти методы не актуализируют резервные возможности личности сотрудника, а трансформируют человеческую природу как таковую, превращая человека в подобие механизма.

Во-вторых, эти пути предполагают обретение сверхспособностей как бы в обход личных усилий, мотивации и в целом сознания человека.

На наш взгляд, не говоря о весьма вероятных отклонениях в состоянии здоровья объекта такого воздействия, эти направления приводят к угнетению личности, а следовательно, делают невозможным осознание высших смысловых уровней, на которых построены идеи патриотизма, самопожертвования, долга. Таким способом можно получить еще один

вид специальной техники, а не сотрудника; общий же успех определяют все-таки люди, которые этой техникой управляют и способны в ситуации выбора к совершению осознанного поступка.

Подводя итог анализу известных способов подготовки людей различных культур и эпох, занимающихся деятельностью, связанной с необходимостью ведения боя, защиты правопорядка, управлению своими психическими состояниями, отметим, что всегда использовались методы, понимаемые сейчас как психологические. Одной из групп этих методов, наиболее естественных и перспективных, с нашей точки зрения, предполагается достижение человеком особого психического состояния – самопогружения, что, в свою очередь, позволяет получить доступ к ранее неосознаваемым и недоступным физиологическим и психическим процессам, который дает обучаемому дополнительные возможности по контролю и управлению своей психикой и организмом (табл. 1).

Таблица 1

**Некоторые особенности использования психофизических ресурсов
в военном деле в рамках различных культур и эпох**

Название исторического периода	Особенности подхода, системы подготовки	Способ получения доступа к скрытым ресурсам психики
Античность	<p>стихийность, отсутствие системы подготовки;</p> <p>использование шаманских, языческих и религиозных практик;</p> <p>семейственность, кастовость, закрытость информации о подготовке</p>	<p>взаимное индуцирование участников воинской группы;</p> <p>зависимость достигнутого состояния от внешних факторов, в особенности от фармакологических препаратов;</p> <p>сниженная способность к рефлексии</p>

Продолжение табл. 1

Средние века	<p>завеса строгой тайны, «клановость» знаний;</p> <p>относительная систематизированность подготовки</p>	<p>медитативные упражнения;</p> <p>упражнения на концентрацию своего сознания;</p> <p>использование дыхания для воздействия на сознание;</p> <p>задачи, не имеющие логического решения (коаны)</p>
Период Первой мировой войны	<p>осознание необходимости использования научного подхода к психологической подготовке;</p> <p>поиск и обоснование научных способов воздействия на сознание человека в бою</p>	<p>религиозные службы и напутствия;</p> <p>патриотические идеи;</p> <p>воодушевляющие музыка, песни;</p> <p>сословные традиции боевой подготовки</p>
Период Второй мировой войны	<p>идеологическое влияние как основа воспитания солдат;</p> <p>психологические исследования по отдельным направлениям боевой деятельности</p>	<p>краткие, эмоционально «заряженные» лозунги;</p> <p>патриотическая музыка, песни;</p> <p>культивирование высших социальных смыслов</p>
Современный период	<p>системное исследование психофизических детерминант успеха в бою;</p> <p>использование всего потенциала современной науки в программах получения «сверхсолдата»</p>	<p>биотехническая гибридизация;</p> <p>внешнее информационное и психологическое воздействие;</p> <p>фармакология;</p> <p>психофизические методы самораскрытия личностного потенциала</p>

Вышеизложенное позволяет лучше понять очевидное: психологическая готовность сотрудника к реальному действию, его способность управлять собой в трудных ситуациях в итоге определяют его возможности по применению всех умений по огневой, физической и другим

видам подготовки. Включение способностей к ПСР в общую систему боевой подготовки необходимо также для выполнения задачи сохранения психического и физического здоровья сотрудника, его профессионального долголетия.

Таким образом, важнейшей задачей боевой подготовки сотрудников ОВД является овладение глубинными психофизическими резервами. Получить доступ к этим резервам возможно посредством целенаправленного овладения комплексной, логично выстроенной, профессионально ориентированной технологией ППСР. Обобщенная структура саморегуляции в деятельности сотрудников ОВД включает в себя совокупность технологий самовоздействия как предполагающих, так и не предполагающих вхождение в ССП (рис. 2).



Рис. 2. Обобщенная структура методов саморегуляции в деятельности сотрудников органов внутренних дел

Для формулировки конкретных целей технологии формирования индивидуального стиля ПСР в процессе профессионально-психологического развития сотрудников ОВД необходимо знать особенности их профессиональной деятельности.

Особенности профессиональной деятельности сотрудников ОВД определяются рядом факторов (рис. 3), основными из которых являются:

1. Многообразие выполняемых служебно-боевых задач, определенных руководящими документами. Эти задачи выполняются как самостоятельно, так и в составе создаваемых группировок:

- ведение наблюдения различными способами: от выполнения задач на месте (с преобладанием перцептивной и мыслительной деятельности) до патрулирования по маршруту (с дополнительной физической нагрузкой);

- активное противодействие правонарушителям (как самостоятельно, так и при взаимодействии с другими сотрудниками);

- действия в составе различных групп в ходе пресечения массовых беспорядков;

- выполнение задач по обеспечению безопасности должностных лиц (с характерным сочетанием мыслительной, коммуникативной и физической деятельности);

- выполнение повседневных служебных задач с применением соответствующих видов специальных средств и техники;

- выполнение других задач в соответствии со складывающейся обстановкой и полученными распоряжениями (например, участие в ликвидации последствий стихийных бедствий и аварий техногенного характера).

2. Условия выполнения задач:

- правонарушитель, в отношении которого приходится действовать (незаконные вооруженные формирования, бандгруппы, преступники различного толка, нарушающие общественный порядок граждане и т. д.);

– условия природного характера (местность, наличие городской или сельской инфраструктуры, время года и суток, климатические условия);

– наличие или отсутствие специальной техники, необходимых средств воздействия и защиты, специальных средств, другого материально-технического обеспечения.

3. Различие в уровне личной подготовки и подготовки взаимодействующих подразделений.

4. Отношение местного населения к выполняющему задачу подразделению (открыто враждебное, недоброжелательное, безразличное, дружелюбное, смешанное).

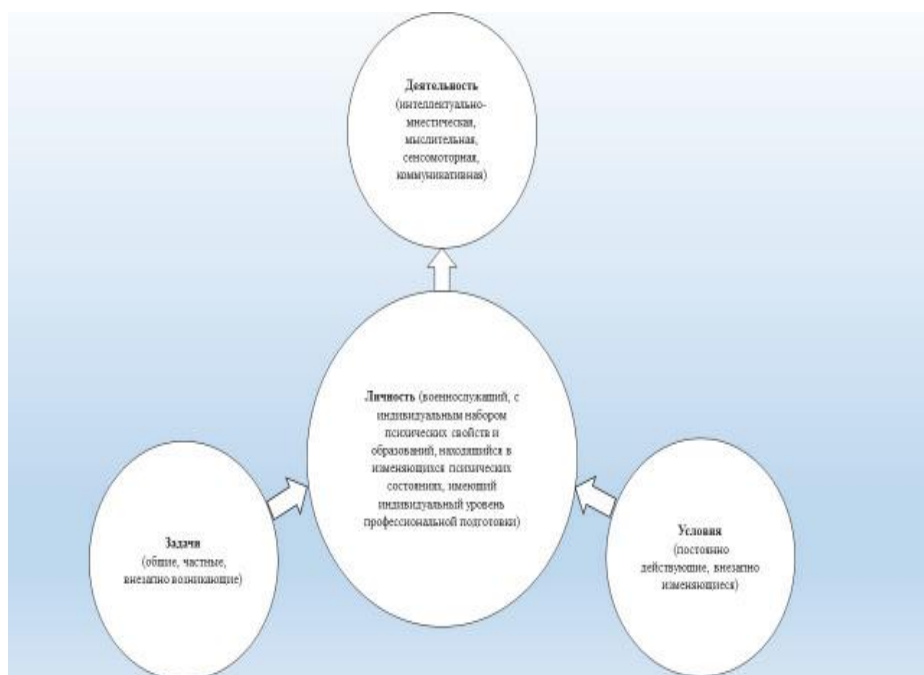


Рис. 3. Факторы, определяющие особенности профессиональной деятельности

Проведенный анализ профессиональной деятельности этой категории специалистов показывает, что в ходе выполнения служебно-боевых задач сотрудникам ОВД приходится активно задействовать как сенсомоторную, так и интеллектуальную сферу (на фоне высоких эмоциональных, физических нагрузок активно использовать пространство, применять всевозможное вооружение, средства связи, снаряжение). При этом интеллектуальная деятельность делит приоритет с сенсомоторной и перцептивной (необходимо двигаться, противодействовать, наблюдать, анализировать, принимать решения, докладывать обстановку, подавать команды, взаимодействовать с окружающими).

В определенной степени существует проблема – как обеспечить высокую эффективность всех этих действий на фоне высокой степени эмоционального и физического напряжения. Отмечается, что высокий уровень общей физической подготовки сам по себе не может гарантировать успешных действий [24, 26, 36, 64, 65], поскольку они обеспечиваются умелым применением всего арсенала технических (вооружения, специальной техники, снаряжения), физических (перемещение, манипуляции, противодействие, взаимодействие) и психологических (мотивация, отражение реальности нападения, анализ ситуации, принятие решения, регуляция действий) средств. Моментальная реакция на изменения ситуации и приказы начальника, избыточный арсенал профессиональных умений, повышенная работоспособность, быстрое восстановление в самых дискомфортных условиях, повышенная стрессоустойчивость, высокий эмоциональный контроль, способность к моментальной сверхмобилизации, сознательное управление физиологическими и психическими процессами в деятельности и в процессе профессиональной подготовки – вот что интересует руководителя, когда речь заходит о профессионализме сотрудников. Путь к достижению профессионализма в данном контексте должен основываться на использовании резервных возможностей

психики, активация которых без применения методов ППСР по определению невозможна.

Изучением применения методов ПСР в профессиональной деятельности военнослужащих и сотрудников ОВД в той или иной форме занимались такие ученые, как С. М. Дудин, Н. И. Королюк, А. В. Крохмалев, И. Н. Медведев, В. Е. Попов, В. Н. Смирнов, А. Ю. Федотов и др.

В общем виде цель исследований заключалась в том, чтобы изучить процесс овладения произвольными функциями и научиться воздействовать на них, используя комплексные психологические методы, основой которых являлась ППСР. В данном контексте представляется реальным решение проблемы овладения дополнительными психическими и физическими возможностями, которыми не обладает «средний сотрудник» и, что более важно, боец незаконного вооруженного формирования, преступник-рецидивист и т. п.

Исходя из понимания особенностей профессиональной деятельности сотрудников ОВД и знания о тех новых возможностях, которые может открыть владение методами ППСР, можно сформулировать основные целевые установки технологии ППСР и ее вклад в реализацию общего замысла профессионально-психологического развития этой категории специалистов (рис. 4). Заметим, что многие из этих задач, в той или иной степени, решаются и традиционными методами профессиональной подготовки. Однако, если использовать в этой системе методы ППСР, грамотно интегрированные в другие технологии профессионально-психологического развития, результат будет значительно выше. Более того, анализируя данные нашего исследования и других работ по этой тематике, можно утверждать, что решение некоторых задач без использования технологий ППСР невозможно в принципе. Например, целенаправленная активация необходимых для деятельности физиологических и психических процессов, развитие способности к оптимизации психического состояния в деятельности недостижимы без использования ССП.

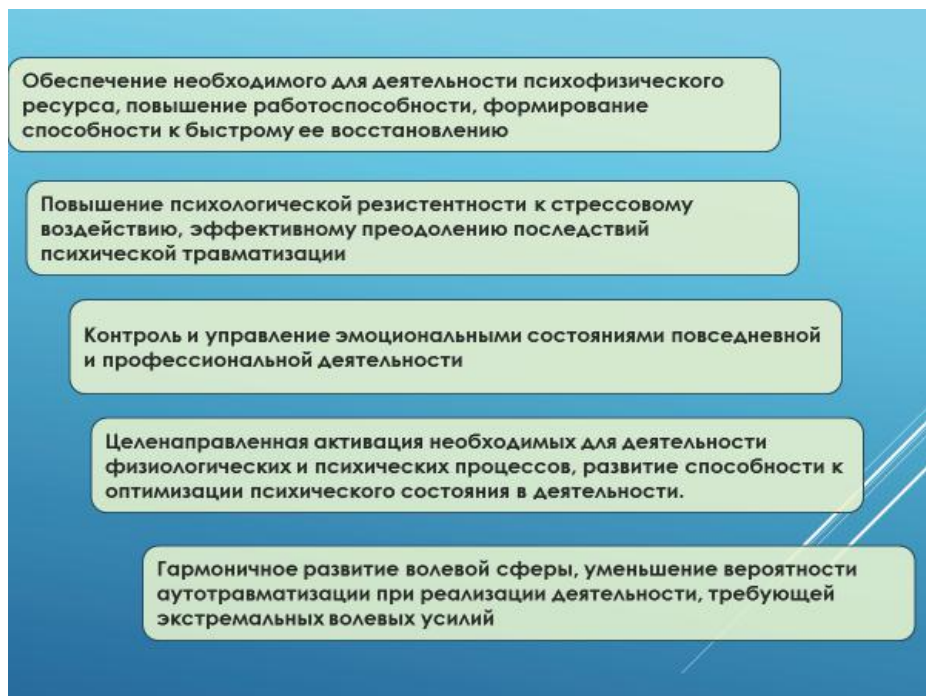


Рис. 4. Задачи профессионально-психологического развития, существенно зависящие от степени овладения методами ППСР

Существующая сегодня система профессиональной подготовки, как уже упоминалось выше, не смогла обойтись без использования отдельных методов ПСР, поэтому исследовательская и внедренческая задачи состоят в том, чтобы систематизировать их, дополнить методами, которые в ней упущены (это касается прежде всего методов ППСР в ССП), включить их в существующие программы подготовки, не разрушая их основы, а расширяя возможности.

Как уже упоминалось выше, основная задача освоения методов ППСР в ССП в ходе профессиональной подготовки заключается в том, чтобы дать возможность сотруднику ОВД овладеть произвольными функциями и научиться воздействовать на них. Для того чтобы добиться

произвольного управления неосознаваемыми процессами, первоначально используются те системы организма, которые легко поддаются сознательному воздействию и одновременно являются автоматизированными (выполняют непроизвольные функции). Это, прежде всего, скелетная мускулатура и система дыхания. Дыхание и движение – своего рода мостик из сознания в подсознание, связка между произвольным и непроизвольным.

Принято считать, что человек способен влиять на самого себя, прибегая к трем способам, которые в той или иной степени используются в любом методе ППСР: изменение тонуса скелетных мышц и дыхания; активное включение представлений и чувственных образов; использование программирующей и регулирующей роли слова. В зависимости от особенностей использования этих способов или степени доминирования какого-либо из них происходит классификация методов ППСР, и определяется сфера их применения.

Рассматриваемые ниже в технологии психической саморегуляции базируются на общих принципах [24, 36, 37, 50, 64, 65]. Однако методы достижения измененного состояния сознания, формирования образа адекватного задачам самовнушения в состоянии саморегуляции и сам подход к обучению и реализации программы самовоздействия в каждом конкретном случае имеют свои особенности.

Основополагающие принципы едины для различных технологий саморегуляции:

1. Принцип психофизиологической активности.
2. Принцип согласованности работы с образом и его физиологическими детерминантами (дыхание, мускулатура и др.).
3. Принцип множественной регулируемости элементарных функций.
4. Принцип обратной связи.
5. Принцип поиска и отбора оптимальной личностно-ориентированной модели включения функциональных систем.

6. Принцип динамичности и специфичности процессов психической саморегуляции.

7. Принцип целесообразности.

8. Принцип постоянства.

9. Принцип постепенности.

Система внедрения методов ПСР в профессионально-психологическое развитие выстраивается в определенный алгоритм исходя из трех основных позиций:

1) необходимость включения технологий ПСР в повседневную жизнь и профессиональную подготовку поэтапно, от простого к сложному, обеспечивая преемственность осваиваемых методов таким образом, чтобы освоение последующего метода основывалось на достижениях предыдущего и освоение следующего более сложного метода продолжало совершенствовать качества, являющиеся целевой установкой предыдущего;

2) все осваиваемые методы ППСР должны быть тесно связаны с предметами профподготовки, интегрироваться в них, способствовать их лучшему усвоению, проверяться в моделируемых ситуациях службы;

3) прежде чем прийти к освоению методов ПСР, предполагающих вхождение в состояние ССП, необходимо создать условия в виде инвариантной двигательной базы профессиональных действий, развитой сенсомоторной сферы и первичного опыта конструирования образа.

Рассмотрим подробнее наиболее известные и подтвердившие свою эффективность на практике методы ППСР.

Проведенные экспериментальные исследования показывают, что к освоению технологий ППСР в ССП желательно подходить постепенно, закладывая фундамент в виде обогащенного опыта самопознания, сенсомоторного в своей основе. Причем на первых этапах боевой подготовки он не связан с ССП, и не особенно значимо, чтобы он был строго профессионально ориентирован. На этом этапе занятия по специальной физической, огневой, тактико-специальной подготовкам, с доминированием двигательной компоненты действия дополняются упражнениями,

направленными на разработку суставов и мышечно-суставную пластику, осознание положения тела, траектории движения и контраста активного мышечного напряжения-расслабления, осваиваются простейшие техники дыхания.

Технологии ПСР без вхождения в ССП включаются в процесс профессионально-психологического развития чуть позже, после усвоения алгоритмов первичных сенсомоторных и дыхательных техник. Это, прежде всего, методики осознанного движения, разработанные и описанные С. А. Горшковым, И. Н. Медведевым, Г. В. Поповым, М. Фельденкрайзом и др., и идеомоторная тренировка. С одной стороны, они являются продолжением совершенствования начальных упражнений и техник, а с другой – предполагают активное включение психологического ресурса личности в виде первых попыток контроля образа действия и в определенном смысле его конструирования. Интересно, что некоторые сотрудники ретроспективно отмечают связь первого опыта ССП с этими методами.

На следующем этапе после дополнительного медицинского и психологического обследования, исключающего наличие противопоказаний к освоению технологий, связанных с ССП, начинается последовательное их включение в распорядок дня и различные формы занятий по профессиональной подготовке. Это методы АТ-1, УСР «Ключ», ПМТ, АГИМ и различные варианты комплексных медитативных практик.

Каждый новый метод ППСР, начиная от первого этапа простейших двигательных упражнений и до комплексных методов медитации, осваивается с опорой на ранее использованный. В свою очередь, освоение более сложных и эффективных методов ППСР позволяет полнее раскрыть потенциал ранее изученных методов, наполняя их новым содержанием, формируя индивидуальный стиль ПСР. В своем предельном выражении эта своеобразная спираль развития превращается в новое профессионально-личностное качество, кардинально отличающее профессионала высшего уровня от других специалистов.

Таким образом, выполняя наиболее сложные задачи служебной деятельности, сотрудники органов внутренних дел нуждаются в современной технологии профессионально-психологического развития, которая позволит им значительно расширить свои психофизические возможности и тем самым получить возможность освоения более сложных программ подготовки, а на практике получить существенное преимущество перед правонарушителем. Основой подобной технологии профессионально-психологического развития выступает многоуровневая система ПСР. Многочисленные исследования, проведенные в последние десятилетия в различных прикладных областях психологии, в том числе военной и юридической, доказывают большие перспективы применения ПСР для раскрытия потенциальных возможностей личности профессионала. Обобщенно, цель освоения технологии ППСР заключается в приобретении способности востребовать резервные возможности организма посредством произвольного управления физиологическими и психическими процессами, недоступными в ординарных психических состояниях. По сути дела, речь идет о получении регулярного доступа к таким глубинам психики, которые природа спонтанно открывает, да и то не каждому, в ситуациях крайней необходимости, на пороге жизни и смерти. Современная психологическая наука постепенно подходит к решению этой проблемы, и на сегодняшний день существует реальная возможность использовать ее успехи для достижения высокого уровня профессионализма сотрудников ОВД при опоре на их собственный внутренний потенциал.

Глава 2. Развитие способности к произвольной психической саморегуляции у сотрудников органов внутренних дел

2.1. Особенности методов произвольной саморегуляции и алгоритм их освоения в ходе профессионально-психологического развития и применения в профессиональной деятельности

Выполняя вышеупомянутые нами сложные и ответственные задачи [§ 1.2], сотрудники органов внутренних дел должны обладать рядом психофизических качеств, которые могут дать им существенное превосходство над противником [64, 65]. В его основе лежит личностная составляющая, профессионализация которой не может быть достигнута только лишь совершенствованием процедур профессионально-психологического отбора и формированием необходимых профессиональных навыков. При этом нельзя забывать, что эти процедуры сами по себе уже являются важнейшей составляющей профессионально-психологического развития и существенно повышают эффективность решения профессиональных задач. В дополнение к этому необходима целенаправленная, глубокая перестройка сознания и психофизических структур личности в целях достижения ее соответствия всей совокупности ситуаций профессиональной деятельности сотрудников ОВД. Это достигается путем постоянного совершенствования существующей системы профессиональной подготовки и превращения ее в полноценную систему профессионально-психологического развития.

Профессионально-психологическое развитие сотрудников ОВД – это процесс и результат специально организованного закономерного и необратимого изменения психики и сознания, выраженные в их количественных, качественных и структурных преобразованиях, направленных на повышение эффективности выполнения профессиональных задач.

Основными компонентами профессионально-психологического развития сотрудников являются: совершенствование способности к саморегуляции и самодетерминации; организация процесса профессионализации личности, начиная с самых фундаментальных психофизических структур (сенсомоторной сферы) и последовательно восходя к высшим структурам психики и сознания; обеспечение единого психофизического базиса различных предметов подготовки; последовательное раскрытие потенциальных возможностей каждой личности применительно к задачам и условиям профессиональной деятельности. В каком-то смысле речь идет о воспроизведении в ускоренном виде всей ситуации психического онтогенеза личности применительно к конкретной профессии. Личность как бы вновь проходит основные этапы своего развития, заново воспроизводя, теперь уже с помощью психологических технологий, чувствительные периоды развития в отношении наиболее важных профессиональных качеств. ППСР является одним из основных средств активации функций, которые уже прошли апогей своей чувствительности к развивающим воздействиям на ранних этапах онтогенеза [6, 14, 17].

Углубленная психофизическая проработка сопряжена с определенными трудностями и требует от сотрудника: способности к быстрому восстановлению израсходованного психофизического ресурса и его последовательному наращиванию; способности к тонкому осознанию динамики и особенностей собственных психических и физических процессов; способности как к генерализованной, так и избирательной активации физиологических и психических процессов; моделированию психических состояний, соответствующих задачам и условиям деятельности, и многих других способностей, связанных с сознательным самоконтролем и управлением функциями организма. Без получения доступа к ряду физиологических и психических функций, неподконтрольных в обычных состояниях, решение этих развивающих задач становится невозможным.

Данные, используемые в этой главе, основываются на исследовании, проведенном на базе специального тренингового центра «Боевая Армей-

ская система БАРС» с 1995 по 2013 гг., в котором приняло участие более трехсот военнослужащих и сотрудников ОВД. Эти данные были уточнены и дополнены в процессе проведения пяти НИР, посвященных проблемам исследования психологических особенностей профессиональной деятельности и профессионально-психологического развития сотрудников ОВД, на базе подразделений специального назначения внутренних войск МВД России с 2012 г. и по настоящее время уже в ФСВНГ РФ. В процессе проведения этих исследований на разных этапах приняло участие до полутора сотен военнослужащих подразделений специального назначения. В организации проводимых исследований и обосновании его отдельных процедур принимал участие ряд известных ученых, таких как А. В. Алексеев, А. Я. Анцупов, Ю. Н. Гурьянов, В. М. Крук, Н. И. Королюк, Г. В. Попов, В. Е. Попов, В. Н. Смирнов, Б. И. Хозиев и др.

Таблица 2

**Сравнительная динамика качества профессиональной подготовки
и возможностей дальнейшего совершенствования
экспериментальной и контрольных групп, оцениваемых
по показателям развития сенсомоторных и когнитивных качеств**

Показатели Группы	Специальная физическая подготовка			Огневая подготовка			Тактико-специальная подготовка		
	T^l	K	$УР$	T^l	K	$УР$	T^l	K	$УР$
Экспериментальная группа	6	4,3	10	7	4,5	10	8	4,1	9
Контрольная группа № 1	8	4,0	9	9	3,9	9	10	4,0	9
Контрольная группа № 2	10	3,5	6	10	3,3	7	10	3,9	6

Примечание: T^l – нормированное время, затраченное на удовлетворительное усвоение отдельных тем; K (качество) – средний балл по результатам контрольных занятий за тему;

УР – нормированный показатель, определяющий сравнительное развитие психофизических параметров по тестам сенсомоторной и когнитивной сфер за шесть месяцев; – экспериментальная группа изучает: технология произвольной саморегуляции + сенсомоторные практики + традиционный метод подготовки бойца; – контрольная группа № 1 изучает сенсомоторные практики + традиционный метод подготовки бойца; – контрольная группа № 2 изучает традиционный метод подготовки бойца.

В ходе профессионально-психологического развития сотрудников ОВД технологии ППСР играют роль инструмента, позволяющего последовательно, в соответствии с достигнутым уровнем иметь доступ ко все более глубоким резервам психики [14, 15, 16]. Происходит постоянное совершенствование в применении ранее изученных методов и освоение новых, позволяющих расширять зону осознаваемого самоконтроля и самовоздействия. При этом освоение новых технологий опирается на уже достигнутый уровень и реализует свои собственные, особенные задачи, что совершенствует и расширяет сферы применения ранее использованных технологий. Благодаря этому появляется возможность существенно ускорить процесс подготовки и добиться не только формирования достаточно обширной палитры профессиональных знаний, навыков и умений, но и качественно развить те психические структуры, от которых зависит эффективная деятельность [§ 1.2]. При этом основной целью и главным внешним критерием технологий ПСР являются достижение высокой результативности профессиональной подготовки и практической деятельности, сохранение психического здоровья сотрудников, обеспечение их профессионального долголетия. Внутренним критерием выступает динамика роста параметров психофизических качеств, детерминирующих эффективность профессиональной деятельности.

На начальном этапе профессионально-психологического развития, как правило, не используются технологии, предполагающие вхождение в состояние психического погружения. Основное внимание уделя-

ется развитию способностей бодрствующего сознания по детализации обыденных сенсомоторных явлений, раскрытию динамических мышечно-суставных нюансов отдельных профессиональных действий, тренировке свойств внимания и восприятию, прежде всего, по отношению к внутренним компонентам действия, а затем уже и к внешним. По мере физического совершенствования в выполнении профессиональных действий целенаправленно формируется привычка к самонаблюдению, включаются техники прогрессивной мышечной релаксации, что позволяет добиться лучшего осознания двигательных параметров профессиональных действий.

Впоследствии появляется возможность применить и техники идеомоторной тренировки, которые дают качественный скачок в деле формирования более сложных и комплексных профессиональных действий, позволяют оптимизировать психофизические нагрузки в ходе профессиональной подготовки. Попытка нарушить приведенную последовательность и внедрить идеомоторные методы сразу приводит к невозможности реализовать потенциал, заложенный в идеомоторных практиках. Основная причина заключается в том, что образы, которые использует сотрудник, не имеющий достаточного уровня физического развития и опыта целенаправленного осознания сенсомоторных компонент действия, искажены, мономодальны, неустойчивы и страдают разорванностью.

По мере совершенствования в применении сенсомоторных и идеомоторных методов в процессе обучения и профессиональной деятельности создается базовый набор, своеобразная «*materia prima*» элементарных сенсорных образов [28, 29], который в будущем значительно облегчит освоение психологических технологий, связанных с необходимостью психического погружения. На данном этапе важным подспорьем явились данные исследований, посвященных определению двигательного состава инвариантных профессиональных действий [7, 28, 29, 64, 65]. Эти действия, во всей совокупности их внешних и вну-

тренних компонент, являются основой на базе, где будет происходить дальнейшее профессионально-психологическое совершенствование, обеспечиваться единая психофизическая основа для всех предметов профессиональной подготовки, начиная от тактико-специальной и заканчивая специальной физической.

Особую роль на первом этапе профессионально-психологического развития еще до начала освоения методов ПСР играет овладение базовыми основами дыхания. Дыхательные техники играют как самостоятельную роль, повышая выносливость и способности к восстановлению после психических и физических нагрузок, активируя сенсорные процессы, так и подготовительную роль перед началом освоения методов, связанных с психическим погружением в виде первичного осознания мышечных компонентов дыхательного цикла, траектории движения воздушного потока и т. п. Осваиваются способы общего релаксирующего, мобилизующего, полного восстановительного дыхания, а также некоторые специализированные, направленные на избирательную активацию отдельных физиологических и психических процессов (Приложение 1).

Психологические методы саморегуляции в бодрствующем состоянии основаны на:

- управлении мышечным тонусом, позой, динамикой движения; применении того или иного метода дыхания;
- образом представления реализуемого действия, избирательной концентрации внимания;
- активации чувствительности; самовнушении; самоприказе и т. п. [59].

С накоплением опыта применения данных методов и достаточного объема профессионально ориентированных элементарных сенсорных образов начинается освоение методов ППСР, основанных на психическом самопогружении. Их включение в процесс профессионально-психологического развития разворачивается в определенной последователь-

ности. Проведенные сравнительные исследования различных вариантов алгоритма освоения методов ППСР дают возможность утверждать, что применительно к сотрудникам ОВД оптимальная последовательность выглядит так. Первое знакомство обучаемого с психофизиологическими эффектами самопогружения происходит в процессе освоения классической или модифицированной методики аутогенной тренировки И. Г. Шульца первой ступени (приложение 2). Многочисленные исследования, проведенные после ее разработки И. Г. Шульцем в первой половине XX в. как в рамках клинической практики, так и в рамках профессиональной подготовки к различным видам деятельности, связанных со стрессом, доказывают ее неоспоримые достоинства по сравнению со многими другими как начального, стартового метода [43, 50, 64, 65]. Исследования, проведенные нами, позволяют выделить ряд особенностей данной методики.

Во-первых, этот метод практически безопасен с точки зрения возникновения психических нарушений [8, 43, 54].

Во-вторых, на наш взгляд, только этот метод предполагает фундаментальную, неторопливую проработку основных детерминант психического самопогружения, выстроенных в логическую последовательность, отражающую закономерности функционирования психики в этом состоянии.

В-третьих, на начальном этапе проработки сенсомоторных основ профессиональных действий он лучше всего увязывается с другими предметами обучения.

В-четвертых, наличие достаточного времени на отработку каждого упражнения (не менее двух недель) и необходимость каждодневных самостоятельных занятий дают возможность не только добиться реальных результатов в управлении ранее неподконтрольными физиологическими процессами, но и сформировать привычку к регулярному обращению к ССП, делая эту процедуру естественным элементом деятельности сотрудников ОВД.

Кроме того, многолетняя практика показывает, что если начать освоение комплексной технологии ППСР с другого метода, то на более поздних этапах все равно придется вернуться к освоению АТ-1, т. е. по сути, начать все с начала (рис. 5, рис. 6).

В течение трех месяцев освоения АТ-1 сотрудники ОВД, параллельно прорабатывают технику инвариантных движений, варьируя которые позволяет перекрыть всю палитру задач их профессиональной деятельности, начиная от перемещения и заканчивая наблюдением и взаимодействием. Такая тренировка предполагает отработку различных действий на высоком уровне физического утомления, что может привести к нежелательным последствиям для здоровья сотрудников.



Рис. 5. Соотношение количества сотрудников, начавших освоение ППСР с АТ-1 или других методов



Рис. 6. Количество сотрудников, вынужденных вернуться к освоению АТ-1 после проработки других методов ПСР (из числа 25 % рис. 5)

Применение АТ-1 на этом этапе дает дополнительные возможности восстановления существенных энергозатрат, с которыми связано развитие этих сенсомоторных способностей, и позволяет успешно справляться с утомлением без необходимости выделения дополнительного времени на отдых, значительно повышая качество ночного сна и динамику восстановления организма в дневных межнагрузочных паузах.

Таблица 3

Результаты замеров регистрируемых параметров и анкет самоотчетов через два месяца после начала занятий

Показатели	Группа	ЭГр	КГр № 1	КГр № 2
Кол-во сна, необходимое для восстановления работоспособности, ч		6,5	7,8	7,6

Продолжение табл. 3

Качество сна (эквивалент в ч в сравнении с периодом, предшествующим началу подготовки)	8,4	7,1	7,4
Полноценность использования дополнительных возможностей для отдыха в течение дня, баллы по СО	8,2	5,1	4,9
Средняя частота сердечных сокращений в состоянии покоя, уд/м	68	76	72
Глубина вызванного расслабления скелетной мускулатуры (три уровня)	2,8	2,6	2,2
Настроение, баллы по СО	7,1	5,6	5,7
Общие физические показатели	4,7	4,5	4,3
Специальные физические показатели	3,9	3,9	3,8
Память	7,2	7,2	5,1
Внимание	8,0	6,5	5,2

Важнейшим результатом освоения АТ-1 выступает способность к обострению и моделированию ощущений, что начинает существенно отличать сотрудников от обучаемых без применения АТ, значительно ускоряя, повышая качество и делая более надежными результаты формирования профессиональных, в основном двигательных, навыков.

В используемом нами варианте АТ-1 после овладения двумя первыми упражнениями, связанными с управлением степенью расслабления скелетной мускулатуры и тонусом кровеносных сосудов, обеспечивающих периферическое кровообращение, наблюдается существенное улучшение качества сна, появляется возможность более эффективно использовать для релаксации и восстановления короткие промежутки времени и неудобные позы. При достижении этих эффектов в повседневную практику вводится три дополнительных упражнения, два из которых выполняются перед засыпанием и одно после пробуждения после отработки упражнений АТ-1 (Приложе-

ние 2). Включение этих упражнений в повседневную практику позволяет сотруднику ОВД лучше организовывать свое время и правильно настраиваться на сложные и стрессогенные ситуации профессиональной деятельности.

Таблица 4

**Успешность деятельности по внешнему критерию
(анкетирование командного и инструкторского состава)
до и после освоения дополнительных упражнений**

Показатели	Группа	ЭГр	КГр № 1	КГр № 2
Собранность, организованность		8,1	7,5	7,5
Способность рассчитать время		8,6	7,1	7,2
Вовлеченность в занятия		8,5	8,5	6,7
Эмоциональная устойчивость в быту		8,4	7,8	7,8
Эмоциональная устойчивость при выполнении рискованных действий		7,9	6,9	6,7
Активность в течение дня		7,4	4,8	4,6
Способность пользоваться коротким промежутком времени для отдыха		8,9	5,4	5,5

После освоения первых двух упражнений АТ-1, достижения обозначенных эффектов и получения первичного опыта их использования в профессиональной деятельности появляется возможность расширения диапазона применения ППСР путем включения других методов и их целенаправленного использования в качестве акселератора процесса профессионально-психологического развития.

Эта задача успешно решается освоением модифицированного В. Е. Поповым варианта методики «Ключ», разработанной Х. М. Али-

евым (Приложение 3) и введением в повседневную практику профессиональной подготовки начальных упражнений психомышечной тренировки (ПМТ) и аутогипноидеомоторики (АГИМ) А. В. Алексеева (Приложение 4). Важно отметить, что опыт освоения первых двух упражнений АТ-1 существенно ускоряет освоение этих методов и придает этим результатам устойчивость и надежность. Освоение методики «Ключ» после приобретения первичного опыта самопогружения в АТ-1 дает отличные результаты и в свою очередь повышает качество освоения последующих упражнений АТ-1.

Таблица 5

Сравнительная динамика и качество освоения методики «Ключ» с и без предварительного освоения 1 и 2 упражнений АТ-1

Показатели \ Группа	С предварительным освоением АТ-1	Без предварительного освоения АТ-1
Время усвоения метода (раб. дн.)	3	7
Последовательное применение УСР в занятиях по боевой подготовке (ср. баллы)	8,7	4,3
Количество людей, которым потребовалось доп. упражнения для освоения УСР (%)	15	89
Количество участников с отклонениями при освоении УСР (абс. число)	0	3
Неосвоившие УСР (%)	3,2	23,4

Примечание: УСР – упражнения саморегуляции.

Следует отметить, что в процессе нашей исследовательской работы наблюдались отдельные случаи острой актуализации травматических переживаний при освоении УСР «Ключ», если она применялась без предварительного освоения первых двух упражнений АТ-1 либо без проработки предшествующих психических травм каким-либо другим психотерапевтическим методом. В случае предварительной проработки начальных

упражнений АТ-1 таких отклонений не наблюдалось даже у сотрудников с обширным травматическим опытом.

Освоение метода УСР «Ключ» и АГИМ А. В. Алексеева, с одной стороны, способствует улучшению качества проработки основных и дополнительных упражнений АТ-1, с другой – выступает существенным подспорьем в формировании двигательных умений и навыков, связанных с перемещением в пространстве, физическим и огневым противоборством, маскировкой и наблюдением. Методики УСР «Ключ» и АГИМ на этом этапе выводят сотрудника ОВД на новый уровень развития и дают ему уникальные возможности, которые отсутствуют в АТ-1:

- конструирование сукцессивного образа действия, с четким осознанием всего многообразия его нюансов;
- самоидентификация с образцовыми вариантами исполнения, воспринятыми извне либо созданными в воображении;
- оптимизация психофизического состояния именно под особенности задач и условий учебной, а затем и боевой деятельности;
- динамичное вхождение в ССП и его применение в режиме реального времени плановых занятий по различным предметам боевой подготовки без риска утраты контроля над окружающим [24, 37, 50, 64].

Совершенствование УСР «Ключ» и АГИМ, раскрытие их возможностей, индивидуализация процедур вхождения и применения ССП становятся на этом этапе приоритетной задачей, а освоение новых упражнений АТ-1 продолжается по привычному алгоритму. Такое сочетание методик обусловлено необходимостью скорейшего применения способностей по саморегуляции в контексте боевой подготовки и профессиональной деятельности. Дело в том, что достигаемых только лишь в рамках АТ-1 возможностей по саморегуляции было бы далеко не достаточно, чтобы повысить эффективность профессиональной подготовки. Психофизиологические процессы, к которым обучаемый получает доступ, осваивая первые упражнения АТ-1, достаточно инертны и неустойчивы. Уже влияя на улучшение общего состояния в процессе жизнедеятельности, повышая

качество восстановительных процессов в организме, что, конечно, несколько улучшает боевые показатели, они пока не могут дать адекватных возможностей для управления психофизическими процессами в ходе практических занятий. Действия сотрудников ОВД характеризуются высокой динамичностью, наличием разнообразных помех и многообразием включения психофизических структур, поэтому уровень владения, обеспечиваемый АТ-1, оказывается недостаточным.

Освоение навыка в зависимости от обучения техникам ППСР

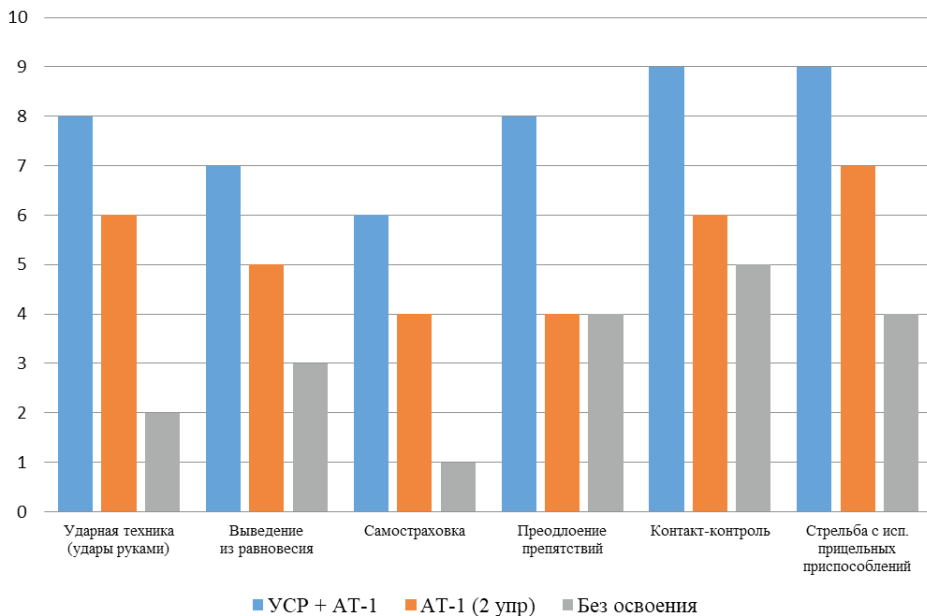


Рис. 7. Сравнительная динамика и качество усвоения боевых навыков

Приобретенные возможности ППСР используются на этом этапе в рамках специальной физической, огневой и тактико-специальной подготовок для развития сенсомоторной основы профессиональных действий, связанных с перемещением в пространстве, физическим и огне-

вым противоборством, маскировкой, наблюдением, взаимодействием в парах.

Одним из важнейших вопросов на первом этапе освоения методов ППСР является вопрос о критериях, позволяющих оценить уровень владения процедурой и определить необходимость перехода к освоению следующей или повторения предыдущей. Вся совокупность признаков, на которую может опереться обучаемый и инструктор, условно делится на две группы.

Первую группу условно обозначим как субъективные критерии, отражающие степень овладения ППСР. К этой группе относятся признаки, осознаваемые обучаемым, появление или отсутствие которых свидетельствует о достижении определенного уровня саморегуляции психофизических процессов, недоступных в обычном, непогруженном состоянии. Для того чтобы получить возможность успешно отражать эти критерии, сотруднику ОВД, не всегда хорошо знакомому с классическими психологическими и физиологическими теориями и моделями, необходимо кратко объяснить основные механизмы и закономерности ППСР и предложить для запоминания их, по возможности, несложную наглядную схему (рис. 1).

Осознавший общие принципы обучаемый способен четко ориентироваться в тех ощущениях, которые возникают у него в процессе освоения методов ППСР, более избирательно на них реагировать, сосредоточивать свое внимание лишь на значимых, не пугаясь и не отвлекаясь на возможные побочные, зашумляющие эффекты. Знакомство с этой группой критериев особенно важно на начальном этапе освоения методов ППСР ввиду того, что у воина пока нет собственного опыта вхождения в ССП, и это порождает дополнительные трудности. Наиболее существенным является неизбежное наличие сомнения в реальной возможности достижения тех состояний и обретения возможностей, о которых рассказывает обучающий. В некоторой степени это сомнение преодолевается в процессе наглядной демонстрации инструктором предлагаемых упраж-

нений и их эффектов, однако проблема изживается окончательно лишь при обнаружении аналогичных эффектов у себя.

Вторая трудность – это спонтанное включение «критики сознания», когда даже при обнаружении у себя искомых признаков военнослужащий задает себе вопрос: «А это точно то ощущение, которое нужно? Все ли я делаю правильно?» – и пытается себя перепроверить, тем самым разрушая формирующуюся ассоциацию и затрудняя достижение результата. Появление таких трудностей неизбежно и закономерно с точки зрения функционирования сознания. Снизить их негативное воздействие можно различными способами: начиная от гетерогенного варианта достижения первичного опыта психического погружения (гипноз, опосредованное внушение) и заканчивая детальным объяснением возможных признаков, динамики процедуры, вариантов затруднений и организацией обсуждения индивидуального опыта самопогружения в кругу обучаемых. Гетерогенные варианты акселерации процесса освоения методов ППСР в процессе профессионально-психологического развития сотрудников ОВД лучше не применять, так как это может быть связано с возникновением многочисленных негативных побочных явлений [8, 20, 24, 34, 54, 69], в том числе ослабление субъектности [37, 50, 64].

Наиболее подходящими представляются приемы, связанные с применением подводящих упражнений; коллективным обсуждением получаемого опыта, вариантов реально проявившихся признаков; выделением дополнительного времени на обязательное достижение результата в освоении первого и второго упражнения АТ-1; изучением самоотчетов обучаемых (в том числе и по вопросам бытовой и профессиональной деятельности, непосредственно не связанной с осваиваемым методом). Эти упражнения являются самыми важными с точки зрения преодоления «критики сознания» и получения первичного опыта самопогружения. И. Г. Шульц поставил их на первое место именно потому, что проведенные им исследования людей, погружаемых в состояние гипноза или практикующих ССП, показали, что основными психическими детерминантами погру-

жения являются возникновение приятной, сковывающей дремоты и ощущения тяжести и тепла во всем теле. В зависимости от личностных особенностей эти ощущения наступают медленно или быстро, имеют яркий интенсивный образ или стерты, но перепрыгнуть эту ступень, не заложив тем самым проблемы на будущее, удается крайне редко [73].

Когда «критика сознания» преодолена, основными проблемами выступают лишь правильное усвоение алгоритма, запоминание ориентирующих признаков, понимание сути ожидаемых эффектов и учет индивидуальных особенностей обучаемого.

Важным дополнением к группе субъективных критериев степени освоенности технологий ППСР являются периодический сбор и анализ самоотчетов обучаемых по вопросам их самочувствия, настроения, самооценки степени успешности в профподготовке и служебной деятельности, использования ими освоенных технологий ППСР в повседневной деятельности. Для получения данных используется групповое бланковое анкетирование и индивидуальное формализованное интервью.

Вторая группа критериев освоенности методов ППСР – это объективные критерии. Это группа критериев, которые поддаются объективной оценке, их можно наблюдать извне, фиксировать и оценивать по ним уровень овладения тем или иным методом ППСР.

К ним относятся, во-первых, физиологические параметры, регистрируемые аппаратурой или внешним наблюдением: частота сердечных сокращений и другие показатели функционирования сердечно-сосудистой системы (от данных ЭКГ до показателей плетизмограммы); частота, глубина и другие параметры дыхания; показатели кожно-гальванической реакции; показатели миографирования; показатели активации симпатической и парасимпатической системы; показатели электроэнцефалографирования и др.

Во-вторых, это данные психологического тестирования динамики развития психических процессов, с освоением технологии ППСР и без нее; сравнение параметров зон стеничности эмоций в ситуациях воздействия

типичных профессиональных стрессоров при использовании технологии ППСР и без нее; параметры выполняемых профессиональных действий (целесообразность, вариативность, алгоритмизированность и др.) в состоянии самопогружения при активации того или иного образа и их сравнение с данными, полученными в фоновых состояниях.

В-третьих, это физические параметры профессиональных действий, оцениваемые по тому же принципу, что и психологические параметры: силовые, координационные, скоростные, пластические и траекторные показатели.

В-четвертых, это специализированные комплексные пробы, взаимосвязанные с процедурами освоения отдельных приемов ППСР. Например, выполнение проверочных заданий на управление степенью болевой чувствительности, активация теплопродукции организма, повышение точности осознания временных промежутков, повышение точности сенсомоторных процессов. Диагностическая сторона сенсомоторных практик повышает свою значимость по мере приобретения опыта осознанного формирования образа действия и его реализации в процессе профессиональной подготовки.

Важным компонентом профессионально-психологического развития является совершенствование способности к дифференцированному осознанию ведущего и фоновых уровней любого профессионального действия в рамках применения сенсомоторной и идеомоторной технологий. Универсальные действия по уровням А, В, которые чаще всего выступают в роли фоновых, получили название инвариантных или базовых, и прикладные профессиональные действия, интегрированные в большинстве случаев по уровням С и D, осваиваются параллельно. Эволюционно сложилось так, что осознание по фоновым уровням А, В и С в некоторых случаях существенно затруднено. Эти уровни находятся за пределами доступа в ординарных психических состояниях, что совершенно оправдано с точки зрения оптимизации повседневной деятельности, но сильно затрудняет процесс расширения области сенсомоторных коррекций, которые должны

лечь в основу приобретения новых сложных профессиональных действий [7, 25, 28, 29]. В этом случае без использования ССП не обойтись.

Некоторые, наиболее сложные действия целесообразно осваивать с применением технологии поэтапного планомерного формирования умственных действий и понятий П. Я. Гальперина [10], позволяющей детально проработать каждый элемент, не удлиняя процесс подготовки и повышая его качество.

Успешность применения этих технологий основывается на способности к избирательной активации ощущений, конструированию и длительному удержанию образа действия и процесса его внешневидательной реализации. Достижение этих эффектов невозможно или, во всяком случае, сильно затруднено, без достаточно развитой способности к ПСР. Поэтому упражнения АТ-1 и методики «Ключ» являются на этом этапе обязательным компонентом любого занятия по специальной физической, огневой и тактико-специальной подготовкам. Они включаются в занятия при освоении новых и совершенствовании ранее изученных действий наряду с внешневидательными сенсомоторными и идеомоторными упражнениями. Используя способности к активации ощущений и конструированию образа действия в ССП, сотрудник ОВД получает возможность значительно улучшить как качество выполнения внешневидательных сенсомоторных действий, так и эффективность идеомоторной тренировки, получая возможность более яркого, стабильного и контролируемого воспроизведения образов ранее выполненных действий во внутреннем плане.

По мере освоения метода АТ-1 и совершенствования в УСР «Ключ» сотрудник ОВД получает возможность применять и дополнительные приемы, базирующиеся на развитой способности к осознанию и конструированию комплексных образов, способствующих достижению высокого уровня реализации профессиональных действий. Эти дополнительные упражнения предлагаются психологом, исходя из анализа исследований специалистов, работающих в рамках этой проблематики, и из собственного методического опыта. Коллективные обсуждения ин-

дивидуальных особенностей процесса профессионально-психологического развития также дают возможность универсализировать индивидуальный опыт и достижения, находить новые, все более адекватные для данной категории специалистов вспомогательные образы и упражнения. Общий принцип заключается в том, что на базе фундаментальных классических методов, изучаемых всеми в обязательном порядке, появляется возможность несколько специализировать под конкретную профессию и индивидуализировать под каждого отдельного военнослужащего применяемую технологию. Специализация под конкретную профессиональную группу в нашем случае выразилась в применении стандартных настроечных процедур перед выполнением учебных или профессиональных задач, которые в зависимости от сроков и опыта в ПСР имеют различный алгоритм и длительность. Конечная цель этих процедур заключается в приобретении способности немедленно, по мере необходимости, входить в оптимальное психическое состояние [3, 4, 5], позволяющее наилучшим образом реализовать профессионально-личностный потенциал в конкретной учебной или боевой ситуации. Были разработаны и апробированы методики, позволяющие активировать функции осознания перед и в ходе выполнения действия, а также после занятий или выполнения профессиональных задач.

Таким образом, освоение технологии ППСР, включающей АТ-1, УСР «Ключ» и АГИМ, является приоритетной задачей на начальном этапе профессионально-психологического развития сотрудника, длящегося от года до полутора лет в зависимости от интенсивности, конкретных целей процесса подготовки, конкретной специальности и требуемого уровня развития базовых психофизических качеств.

Особенностями приведенных в нашем исследовании методов ППСР определяется их место и роль общей технологии развития способности к ПСР. Так, уровень овладения базовым методом АТ-1, с которого начинается получение опыта ССП, определяет в дальнейшем способности сотрудника ОВД в этой области. УСР «Ключ» расширяет возможности

применения ССП в повседневной практике боевой подготовки, вместе с АГИМ открывает возможности избирательной активации отдельных психических процессов и оптимизации психических состояний в зависимости от задач и условий профессиональной деятельности. Овладение АТ-2 в комплексе со всеми остальными методами ППСР, интегрированными в другие виды активности в процессе повседневной жизнедеятельности, открывает доступ к глубинным резервам организма, позволяет каждому сформировать свой индивидуальный стиль ПСР. Следуя обоснованному в нашем исследовании алгоритму, эти методы замыкаются в некий внутренний цикл и по мере включения все новых и новых приемов все ярче проявляется эффект усиления взаимосвязи, когда освоение одного метода приводит к совершенствованию другого. Внешним циклом профессионально-психологического развития на первоначальном этапе обучения предполагается включение освоенных технологий ППСР в общий контекст профессиональной подготовки, что тоже порождает эффект взаимного совершенствования. Так, используя практики ППСР в рамках изучения инвариантов профессиональных действий и их прикладного применения, сотрудник делает акцент на развитии сенсомоторной сферы. Развитие сенсомоторной сферы предполагает осознание тонких чувствительных и регулятивных процессов, что, с одной стороны, невозможно без развитой способности к самопогружению, а с другой – дает новые возможности для совершенствования ПСР. Взаимосвязанное использование технологии ППСР и сенсомоторных практик раскрывает новые возможности, совершенствуя процессы взаимосвязи отражения, построения образа и регуляции действия в контексте освоения и реализации профессиональных действий.

2.2. Комплексная модель произвольной психической саморегуляции сотрудников органов внутренних дел

Реализация комплексной модели технологий ППСР в практике профессиональной подготовки сотрудников ОВД требует решения нескольких взаимосвязанных проблем.

Во-первых, обоснование общего алгоритма освоения методов ППСР и их включение в контекст боевой подготовки, где успешное освоение технологии ППСР качественно улучшает ее результативность, а сама профессиональная подготовка служит проверочным полигоном и дополнительным стимулом в повышении уровня владения ПСР.

Во-вторых, отработка методики проведения занятий по отдельным разделам, касающимся ПСР, и дополнительного материала, включаемого в традиционные предметы подготовки служащих, для согласования общих усилий по профессионально-психологическому развитию сотрудников ОВД, достижения прикладной значимости освоенных методов ППСР.

В-третьих, подготовка инструкторского состава, прошедшего все уровни профессионального развития в роли обучаемых по этой технологии и имеющего опыт практической деятельности на исполнительском уровне. При этом необходимо, чтобы каждый инструктор понимал общий замысел и технологию подготовки, специализируясь на каком-либо одном или двух предметах обучения, и регулярно участвовал в коллективном обсуждении ключевых вопросов.

В-четвертых, обоснование критериев и отработка методики оперативной профессионально-психологической диагностики, позволяющей достоверно оценивать достигнутый уровень, давать обоснованные рекомендации по общей и индивидуальной корректировке процедуры профессионально-психологического развития.

В-пятых, нормативно-правовое обеспечение профессионально-психологического развития, обозначающее права и обязанности должностных лиц по его организации, включая возможности по корректировке распо-

рядка дня, компоновке программ профессиональной подготовки. При этом процедура контрольно-проверочных занятий и их нормативы должны быть пересмотрены в целях достижения большего соответствия потребностям реальной деятельности.

В процессе исследований, проведенных на базе различных подразделений специального назначения, была обоснована и экспериментально подтверждена целесообразность реализации следующего алгоритма освоения технологий ППСР и включения их в общий контекст профессионально-психологического развития, формирования индивидуального стиля ПСР (рис. 8).



Рис. 8. Последовательность формирования индивидуального стиля ПСР на основе освоения методов ППСР в ходе профессиональной подготовки

После освоения методов психофизической саморегуляции, не связанных с вхождением в состояние самопогружения [§ 2.1] и одновременно с началом прохождения сенсомоторного блока методик, в рамках специальной физической, огневой и тактико-специальной подготовкам начинается изучение АТ-1. В целом на изучение метода отводится примерно три ме-

сяца. Большая часть времени отводится на самостоятельные занятия, при этом время на выполнение соответствующих упражнений и обеспечение их выполнения находится под строгим контролем командиров подразделений.

Важным компонентом этого переходного этапа от техник, не предполагающих ССП, к техникам, предполагающим его использование, является необходимость акцентирования внимания военнослужащих на факторах, определяющих вероятность успеха в овладении этими новыми и довольно необычными с точки зрения неподготовленного сотрудника технологиями самовоздействия. Многолетние исследования в этой области позволяют сформулировать эти факторы:

- высокий уровень мотивации;
- высокий уровень физической подготовленности;
- способность к повседневной самоорганизации;
- понимание сущности, критериев и последовательности освоения упражнений.

Подробно рассматриваются вопросы, касающиеся психофизических механизмов и закономерностей основных процедур ППСР, целесообразности их изучения именно в данной последовательности:

- 1) упражнения, связанные с регуляцией мышечного и сосудистого тонуса;
- 2) упражнения, связанные с регуляцией дыхания и менее подконтрольных физиологических процессов;
- 3) упражнения, связанные с регуляцией отдельных психических процессов;
- 4) комплексная регуляция психического состояния в соответствии с конкретными задачами профессиональной деятельности.

Важной методической особенностью этого этапа является то, что на время проработки АТ-1 в распорядок дня вносятся незначительные коррективы, с тем чтобы сотрудник имел возможность заниматься АТ по 5–7 мин три раза в день. Так, утренний подъем заменяется спокойным

пробуждением личного состава, который осуществляет суточный наряд в отношении каждого обучаемого: «Товарищ сержант, просыпайтесь и приступайте к выполнению упражнений ППСР». Важно проконтролировать, чтобы после пробуждения обучаемый занял «позицию лежа для ППСР» и приступил к выполнению упражнения, а не уснул вновь. На утренние занятия отводится 5–7 мин, после чего все следует по обычному распорядку. После обеда личный состав подразделения прибывает в отведенное помещение и самостоятельно занимается 5–7 мин чистого времени в положении «сидя» или «стоя» под наблюдением командира подразделения, при этом позиции меняются через день. Вечером, при отходе ко сну и перед самым засыпанием, выделяется 5–7 мин для занятия АТ в положении «лежа». Внешний контроль за выполнением упражнений и их хронометрирование необходимы особенно на первом этапе АТ-1 (примерно в течение месяца). Это обусловлено рядом причин.

Во-первых, на начальном этапе знакомства с технологией ППСР сотрудник, не получивший личных доказательств слов инструктора об удивительных эффектах саморегуляции, не очень мотивирован на приложение дополнительных усилий в ходе и без того утомительного процесса обучения и склонен давать себе послабления, пропуская занятия, что недопустимо, так как не дает сформироваться привычке к этому виду деятельности и в итоге делает невозможным достижение положительного результата.

Во-вторых, рекомендация при освоении АТ-1 проводить занятия в несколько заторможенном, полудремотном состоянии имеет как положительную, так и отрицательную стороны. С одной стороны, неопытный в вопросах саморегуляции сотрудник ОВД легче достигает внушаемых эффектов и быстрее приобретает способность к контролю соответствующих физиологических процессов. С другой стороны, неопытный в вопросах саморегуляции он не всегда может удержать себя на тонкой грани ССП, сохранить контроль сознания над процессом и легче проваливается в естественный сон. Эта проблема отмечалась у 87 % обучаемых.

мых в течение первых трех–четырёх дней занятий. При наличии внешнего контроля и помощи она полностью преодолевается в течение первых двух недель занятий, при отсутствии внешнего контроля (например, проживание вне казарменного помещения) – становится непреодолимой проблемой в 23 % случаев.

Еще одной методической особенностью начального, да и в определенном смысле и последующих этапов, является использование инструктором разнообразных вспомогательных упражнений и процедур, основной целью которых являются:

- получение обучаемыми реального сенсорного опыта регулируемых процессов (например, тяжести и тепла) и формирования устойчивого образного эталона для облегчения его проработки и достижения нужного эффекта в ССП (подводящие упражнения в горячей воде, поднятие тяжестей и т. п.);

- активация анализаторов, отвечающих за ощущения, на которые направлено соответствующее упражнение АТ-1 (например, подача внешнего тепла, массаж глаз, ушей мышц, «воронка», сенсбилизация, «лицо олигофрена»);

- создание условий и побуждение обучаемых к применению приобретенных способностей по саморегуляции в процессе повседневной деятельности и боевой подготовки и приобретению своего неповторимого индивидуального опыта (занятие на высоком уровне утомления, разорванный ритм отдыха, занятия на холоде, занятия в условиях ограниченной видимости, занятия на неудобной поверхности и т. д.).

Применение технологий ППСР в процессе освоения различных предметов профессиональной подготовки, прежде всего специальной физической, огневой и тактико-специальной подготовкам, является важнейшим методическим требованием. Включая в процедуру АТ-1 дополнительные упражнения, можно добиться большей интеграции приобретаемых способностей к ПСР, делая ее необходимым компонентом как в профессиональной деятельности, так и в быту.

В соответствии с обобщенным алгоритмом освоения технологий ППСР (рис. 8) после приобретения способности к осознанной регуляции ощущений тяжести и тепла в теле начинается параллельная проработка метода УСР «Ключ» [§ 2.1]. С методической точки зрения это необходимо как средство, позволяющее применять приемы ППСР в режиме реального времени практических занятий по боевой подготовке, а наличие первичного опыта ССП, полученного в рамках АТ, позволяет добиться результата быстрее.

Занятия по УСР «Ключ» осуществляются в различных формах. Начинается освоение технологии с вводного занятия, на котором разъясняются реализуемые психофизиологические закономерности, демонстрируются стандартные результаты применения этого метода (местная анестезия, повышение пластики, выносливости и др.). Затем в форме групповых занятий разучиваются упражнения синхрोगимнастики, и прорабатываются основные упражнения «звезды саморегуляции», что дает возможность каждому сотруднику ОВД выявить наиболее подходящий именно ему ключ к вхождению в ССП. В дальнейшем совершенствование в УСР «Ключ» осуществляется в процессе как самостоятельных, так и групповых занятий. Самостоятельные занятия направлены на интеграцию опыта самопогружения получаемого в рамках параллельного освоения двух базовых методик и формирования своего индивидуального стиля применения состояния самопогружения при решении самых разных задач жизнедеятельности. Особенностью этого периода является то, что возможности ПСР теперь распространяются не только на сферу отдыха и восстановления, а также сенсомоторного развития, но и на развитие качеств-детерминант познавательной и эмоциональной сфер [64, 65]. В реализации задач восстановления, общей настройки на деятельность ведущую роль продолжает играть метод АТ-1. В решении задач избирательной активации в процессе повседневной деятельности и занятий по профподготовке, формировании устойчивого образа действия важную роль играет УСР

«Ключ», который характеризуется возможностью минимизировать некоторую отгороженность от внешнего, имеющую место на начальных этапах освоения метода АТ-1. Использование ССП теперь происходит регулярно, в процессе занятий по основным предметам. Первоначально инструктор обращает на это внимание и выделяет некоторое время на «психологическую настройку», в дальнейшем в этом нет необходимости – механизм ПСР включается самопроизвольно при необходимости рекрутирования дополнительных психофизических ресурсов в соответствии с особенностями его индивидуального стиля. Постепенно у каждого обучаемого формируется индивидуальный стиль вхождения и применения ССП, где стираются грани между методами. Сохраняются единая базовая модель и универсальность направленности применения приобретенных способностей в процессе обучения и профессиональной деятельности.

Расширить опыт и возможности ПСР на этом, уже довольно продвинутом этапе, позволяет знакомство с методами ПМТ и АГИМ, разработанными известным отечественным ученым А. В. Алексеевым, и применение различных способов идеомоторной тренировки, например упражнение «работа с цветами». Оно включается, как правило, в заключительную часть занятий, связанных с освоением сложных действий (Приложение 5). Освоение этих технологий, а также включение в повседневную практику упражнений АТ-2 преследуют задачи расширения сфер применения ПСР в профессиональной деятельности, повышения эффективности самовоздействия, последовательной индивидуализации применяемых процедур, создание собственного неповторимого стиля ПСР. Главным приоритетом на этом этапе применения ПСР в профессиональной деятельности является комплексная оптимизация психических состояний к задачам и условиям профессиональной деятельности, приобретение экстраординарных способностей в реализации профессиональных действий, пролонгирование сроков ситуативной и возрастной профессиональной эффективности.

Имея свой опыт ССП, индивидуальный стиль ПСР, сотрудник ОВД теперь может без серьезных угроз отклонений в плане психического здоровья изучать и творчески применять опыт самых разных систем и методов ПСР.

Особой темой в профессионально-психологическом развитии сотрудников в целом и в развитии способности к ПСР в частности является применение восточных методов самовоздействия. Как уже отмечалось ранее [§ 1.1], развивающие психофизические технологии, сложившиеся в процессе многовековой практики подготовки воинов, да и специалистов других сфер деятельности, в таких странах, как Индия, Китай, Япония, Корея и др., опираются на систематическое применение ПСР. Следует отметить, что большинство методов ПСР, разработанных в рамках западных подходов как для решения клинических задач, так и для акмеологических, опирались на богатый опыт йоги, ци-гун, рейки, сюген-до и других восточных традиций [1, 6, 17, 56, 64, 65, 71, 74]. Если рассматривать эти технологии с точки зрения современных научных знаний, то в большинстве случаев очевидны их системность, логичность и объяснимость известными на сегодня физиологическими и психологическими закономерностями и механизмами. Литературные источники, посвященные описанию этих методов, изобилуют декларациями о возможности обретения сверхспособностей при условии следования некоторым, обычно недостаточно четко представленным, рекомендациям и т. п. Имеется определенный, достаточно узкий круг специалистов, реально владеющих теми или иными методами восточных школ боевых искусств, способных продемонстрировать на деле отдельные экстраординарные психофизические возможности. Появляется большой соблазн применить эти технологии буквально, и тем самым решить все проблемы профессионально-психологического развития спецназовца. При этом не учитываются громадные внутренние противоречия в мировоззренческой, профессиональной, организационной составляющих процесса развития в боевых искусствах востока

и профессиональной деятельности сотрудников. Попытки разрешить эти противоречия по мере их возникновения не приводят к успеху и в определенный момент их приходится прекращать. Чаще всего это связано не со сложностью освоения предлагаемых технологий как таковых и даже не с проявлением некоторых нежелательных трансформаций в характере сотрудников, а с появлением неприемлемых тенденций в мотивационной сфере военнослужащих, изменением некоторых мировоззренческих конструктов. К сожалению, эти неудачные пробы так и не стали предметом подробного анализа, а значит, такие попытки будут повторяться снова и снова. Привлекательность и огромный потенциал этих практик рекрутируют новых последователей. Это касается и сотрудников ОВД, которые остро нуждаются в подобной системе профессионально-психологического развития. Появляются новые энтузиасты, каждый раз они берутся за эту проблему, считая, что на этот раз разобрались в ней лучше других. Здесь наблюдается некая тенденция, демонстрирующая стремление применить восточную модель целиком у специалистов среднего уровня, более глубокие в этой области профессионалы занимают довольно сдержанную позицию. Примечательно то, что многие из этих энтузиастов не осведомлены об уже имеющемся опыте подобных попыток. На наш взгляд, буквальный перенос восточных психофизических технологий на почву профессиональной подготовки спецназовцев вреден, да и невозможен. Причин этому много: от отсутствия полной и достоверной информации об этих технологиях как таковых до совершенно отличной от нашей традиционной культуры мировоззренческой модели и отличных от задач профессиональной деятельности сотрудников ОВД мотивационных компонентов.

Понимая все эти сложности, тем не менее отметим, что использование громадного опыта восточных технологий комплексного психофизического развития в совершенствовании технологий профессионально-психологического развития сотрудников полезно. Важно понимать, что психофизические технологии восточных боевых искусств очень

целостны, извлечение отдельных элементов или даже их комплексов из общего контекста приводит к утрате их развивающего потенциала. Надо обладать достаточным объемом знаний, пониманием детерминирующих основ отдельных техник, личным опытом, чтобы быть способным применять отдельные методы, разработанные в рамках подобных, но все-таки не тождественных технологий.

Исходя из вышесказанного, отметим, что осознанное, а значит полезное, должны позитивный профессиональный эффект, применение восточных практик возможно лишь на достаточно высоком уровне овладения базовыми методами профессионально-психологического развития на основе ПСР. Сотрудник ОВД должен уже до знакомства с подобными техниками иметь свой личный и достаточно богатый опыт ССП; устойчивую систему профессиональных и мировоззренческих ориентиров, сформированных в процессе своих собственных осознанных усилий; свои собственные достижения. Это в определенный момент не позволит поставить его в положение ничего не понимающего объекта воздействия, а, напротив, даст возможность правильно оценить увиденное и определить, что из этого можно заимствовать как полезное. Только такой подход, на наш взгляд, поможет получить отдачу от отдельных методик, заимствованных из иного контекста, прививая их хоть на другой организм, но все же в нужное место и соблюдая необходимые условия. С одной стороны, это позволит произвести заимствование без существенной утраты эффекта, а с другой – не вызвать потребности к системным перестройкам психики, которые могут коснуться мотивационных и мировоззренческих структур.

Поэтому ознакомление с другими комплексными системами психофизического развития, особенно сложившимися на других мотивационных и мировоззренческих основах, рекомендуется только при достижении достаточного уровня овладения своей собственной. На этом этапе осваиваемая технология дополняется отдельными приемами, например, из арсенала йоги, ци-гун т. п. в зависимости от потребностей професси-

ональной подготовки, устраняя их возможные противоречия с исходными, базовыми установками правоохранительной деятельности.

Подводя итог описания общей модели ПСР сотрудников ОВД классифицируем те приоритетные задачи, на решение которых она может быть направлена при обязательном условии ее интеграции: в общий контекст жизнедеятельности каждого сотрудника в отдельности; распорядок дня и повседневную деятельность подразделения; процесс профессиональной подготовки в целом и в каждое его занятие в отдельности; процедуры целевой подготовки к выполнению практических задач; процесс выполнения этих задач; процедуры реабилитации и ремобилизации после их выполнения.

В целом общая конфигурация задач совершенствования способностей к ПСР с точки зрения универсальности применяемых методов выглядит следующим образом:

- задачи генерализованного самовоздействия на общее психофизическое состояние, уровень релаксации, мобилизации, работоспособности;

- задачи избирательного воздействия на отдельные физиологические и психические процессы, целенаправленную оптимизацию психического состояния под определенные задачи и условия деятельности.

Общая конфигурация задач совершенствования способностей к ПСР с точки зрения глубины ССП выглядит следующим образом:

- задачи саморегуляции в ординарном состоянии сознания, достижение максимально возможной степени контроля над процессами, всегда находящимися в области осознания (активация сознания);

- задачи саморегуляции в ССП при получении избирательного доступа к психофизическим процессам, лежащим за пределами ординарных состояний сознания, при полной или частичной утрате контроля за окружающим (погружение сознания);

- задачи саморегуляции в СПИ при получении доступа к психофизическим процессам, лежащим за пределами ординарных состояний со-

знания, при сохранении полного контроля за окружающим (расширение сознания).

Общая конфигурация задач совершенствования способностей к ПСР с точки зрения применения в профессиональной подготовке выглядит следующим образом:

- задачи обеспечения общего уровня работоспособности, организованности, стрессоустойчивости;
- задачи избирательной активации и улучшения психофизических параметров, обеспечивающих эффективное овладение всей совокупностью профессиональных действий.

Общая конфигурация задач совершенствования способностей к ПСР с точки зрения применения на практике выглядит следующим образом:

- задачи повышения психофизической устойчивости по отношению к типичным профессиональным стрессорам;
- задачи обеспечения эффективного контроля над нормальной эмоциональной динамикой и удержания эмоций в пределах характерных для них зон стеничности;
- задачи избирательной активации психофизических процессов, обеспечивающих высокую эффективность профессиональных действий;
- задачи превентивной реабилитации и ремобилизации в связи с неизбежным травматическим воздействием экстремальной деятельности.

Приведенный список задач, конечно, не является исчерпывающим, но он в достаточной степени ориентирует специалистов, организующих процесс профессионально-психологического развития в процедурах овладения способностью к ПСР и алгоритме включения частных технологий для достижения этих задач, реализации общей модели ПСР и придания индивидуальному стилю саморегуляции отдельно взятого сотрудника законченного вида.

Перспектива отлаживания этой модели связана с отработкой методики проведения занятий по отдельным разделам, связанным с ПСР. Следует отметить, что только начальные этапы освоения технологии

ПСР в соответствии с данной моделью требуют выделения отдельного дополнительного времени. В дальнейшем вся практика ПСР целиком и полностью реализуется в процессе основных предметов подготовки, структура которых должна быть несколько видоизменена в соответствии с логикой, учитывающей закономерности профессионально-психологического развития. Это не только не требует дополнительного времени, но и позволяет его экономить за счет лучшей обучаемости сотрудника, владеющего ПСР.

Проведение каждого отдельного занятия по новой программе связано как с необходимостью отработки обобщенных методических рекомендаций, так и с обеспечением возможностей реализации индивидуального стиля обучения, который неизбежно формируется у каждого инструктора, работающего с технологиями ПСР. Это связано с тем, что еще до того, как получить методическую подготовку и стать инструктором по какому-либо конкретному разделу профессиональной подготовки, он должен пройти все стадии профессиональной подготовки и иметь опыт участия в реальных действиях. Напомним, что высшие уровни профессиональной подготовки как раз и предполагают необходимость формирования собственного индивидуального стиля ПСР. В итоге каждый инструктор приобретает как знания об общих закономерностях и динамике процесса овладения ПСР, так и понимание того, что чем выше уровень владения ПСР, тем больше он опирается на личностные особенности обучаемого, разнообразие которых неисчерпаемо. Сочетание индивидуальности инструктора с индивидуальностями обучаемых может обеспечить успех только при условии предоставления инструктору определенной степени свободы. Степень свободы должна быть тем выше, чем выше уровень инструктора и степень подготовленности обучаемых.

Однако при этом необходимо, чтобы каждый инструктор понимал и следовал общему замыслу, не нарушал общую структуру и технологию подготовки, регулярно участвовал в коллективном обсуждении ключе-

вых вопросов подготовки по всем дисциплинам. Для этого необходимо определить общие для всех сроки, требования и критерии подготовки, дать одни и те же методики оперативной профессионально-психологической диагностики, позволяющей достоверно оценивать достигнутый уровень, давать обоснованные рекомендации по общей и индивидуальной корректировке процедуры профессионально-психологического развития.

Таким образом, комплексная модель ППСР сотрудников ОВД предполагает реализацию обоснованного алгоритма включения различных методов в процессе профессионально-психологического развития. Рассматривая предложенный алгоритм через призму задач, достижение которых позволяет сотрудникам получить существенное психофизическое преимущество, можно выделить некоторые важные особенности этой модели. Во-первых, неразрывная взаимосвязь всех приобретаемых способностей к ПСР с целями профессиональной деятельности. Во-вторых, ее полная интеграция в профессионально-психологическое развитие, когда внешними критериями способности к ПСР выступают результаты боевой подготовки и реальной профессиональной деятельности, а практически все методы ППСР осваиваются и применяются в процессе занятий по различным предметам подготовки. В-третьих, соблюдение четкой последовательности освоения методов ППСР, начиная с тех, которые просты в освоении и не требуют вхождения в ССП, продолжая более сложными и предполагающими ССП на уровне погружения с ослаблением контакта с окружающим и заканчивая комплексными методами ССП, подразумевающими расширение зоны осознания и определенной степени индивидуализации стиля ПСР. В-четвертых, использование единого психофизического базиса в виде инвариантных движений по уровням А, В, С. В-пятых, применение большого количества разнообразных подводящих и дополнительных упражнений, способствующих облегчению приобретения необходимого для овладения ПСР психофизического опыта. Применение модели

предполагает необходимость некоторых изменений в повседневном порядке жизнедеятельности сотрудников и определенную централизацию и реструктурирование программы профессиональной подготовки. В перспективе упражнения непосредственно в ППСР как таковой теряют свое значение. На последующих этапах занятия по ППСР носят характер предложения новых способов конструирования тех или иных состояний, образов, позволяющих точно оценить имеющиеся на данный момент индивидуальные психофизические возможности и стимулировать с определенной долей приближения, то оптимальное состояние сознания, которое обеспечит эффективность выполнения стоящей служебной или учебной задачи. Дальнейшее профессионально-психологическое развитие в контексте совершенствования способности к ПСР предполагает знакомство с аналогичным опытом специалистов различных культур и профессий, более целенаправленное применение различных вариантов ССП в профессиональной подготовке и практической деятельности, дальнейшую индивидуализацию используемых процедур, их вербально-образного подкрепления.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Грамотное использование технологий ПСР, начиная от простейших методик мышечной релаксации до комплексных медитативных практик, становится главным требованием времени. Современный культурный человек повседневно сталкивается с таким количеством проблем, что без дополнительного ресурса, помощи в его обретении он обречен на неудачу. Эта сентенция тем более очевидна в отношении сотрудников ОВД, профессиональная деятельность которых требует не только экстраординарных способностей и психофизических качеств, но и умения использовать специализированные психологические технологии для самоконтроля, самоуправления и шире самосовершенствования.

Введение в повседневную практику профессиональной подготовки сотрудников ОВД освоения методов ППСР дает, как наглядно показывают проведенные исследования, серьезный толчок повышению эффективности овладения профессией и выполнению задач профессиональной деятельности.

Немаловажно и то, что внедрение этой технологии не связано с большими материальными затратами и не нарушает устоявшийся порядок организации профессиональной подготовки в повседневной деятельности. Опыт работы с экспериментальными группами по освоению технологий ППСР показывает, что по мере приобретения своего личного опыта и стиля ПСР и изучения ее методики офицеры начинают активно использовать ее в обучении своих подчиненных. Задача специалистов психологической службы и руководителей профессиональной подготовки заключается в том, чтобы оптимизировать этот процесс, не допустить некомпетентного применения методов ППСР, может дискредитировать саму идею ПСР, нанести вред профессионализму сотрудников ОВД.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абаев Н. В. Чань-буддизм и культура психической деятельности в средневековом Китае. – Новосибирск : Наука, 1983.
2. Александровский Ю. А. Предболезненные состояния и пограничные психические расстройства. – М. : Литтерра, 2010.
3. Алексеев А. В. Об адекватности формул самовнушения // Теоретические и прикладные исследования психической саморегуляции / под ред. Н. М. Пейсахова. – Казань : Изд-во КГУ, 1976.
4. Алексеев А. В. Преодолей себя. – 2-е изд. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – С. 280.
5. Алексеев А. В. Система АГИМ. – М., 1995.
6. Алиев Х. М. Ключ к себе. Разблокирование скрытых возможностей. – М. : Вече, 2008.
7. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. – М. : Физкультура и спорт, 1991.
8. Бурно М. Е. Самовнушение и аутогенная тренировка. – М. : ЦОЛИУВ, 1975.
9. Габриэль Р. Героев больше нет. Умственные расстройства и проблемы военной психиатрии в условиях войны. – Нью-Йорк : Хилл и Вонг, 1986.
10. Гальперин П. Я. Введение в психологию. – М. : МГУ, 1976.
11. Гаркави Л. Х. Активационная терапия. Антистрессорные реакции активации и тренировки и их использование для оздоровления, профилактики и лечения. – Ростов н/Д. : Ростовский университет, 2006.
12. Геродот. История. – М. : Академ проект, 2016.
13. Гордеев М. Н. Гипноз: практическое руководство. – М. : Издательство Института психотерапии, 2005.
14. Гримак Л. П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. – М. : Политиздат, 1989.

15. Гримак Л. П. Резервы человеческой психики. – М. : Наука, 1987.
16. Гримак Л. П., Звоников В. М., Скрыпников А. И. Психическая саморегуляция в деятельности человека-оператора // Вопросы кибернетики. Психические состояния и эффективность деятельности / под ред. Ю. М. Забродина. – М. : Изд-во АН СССР, 1983.
17. Гофф С. Исцеление наших самых глубоких ран. Сдвиг холотропной парадигмы. – М. : Ганга, 2012.
18. Гроф С. Надличностное видение: Целительные возможности необычных состояний сознания / пер. с англ. С. Офертаса ; под общ. ред. В. Майкова. – М. : ООО АСТ, 2004.
19. Гроф С. Путешествие в поисках себя. – М. : АСТ, 2008.
20. Гудков С. В. Самогипноз. Саморегуляция. – Омск : Сибирский Центр Гипноза, 2008.
21. Дикая Л. Г., Семикин В. В. Регулирующая роль образа функционального состояния в экстремальных условиях деятельности // Психологический журнал. – 1991. – Т. 12. – № 1.
22. Долин А. А., Попов Г. В. Кэмпо – традиция воинских искусств. – М. : Рипол Классик, 1997.
23. Дугин А. Г. Война континентов. – СПб. : Питер, 2014.
24. Дудин С. М. Профилактика боевых психических расстройств у военнослужащих специальными методами психологической подготовки : автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М. : ГАВС, 1994.
25. Запорожец А. В. Развитие произвольных движений. – М. : Наука, 1960.
26. Захарик С. В. Формирование психологической устойчивости у воинов-десантников к влиянию факторов современного боя : автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М. : ГАВС, 1993.
27. Злоказова Т. А. Психологическая саморегуляция как средство оптимизации функционального состояния профессионалов в процессе бизнес-тренингов : автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М., 2007.

28. Зинченко В. П., Моргунов Е. Б. Человек развивающийся. Очерки российской психологии. – М., 1994.
29. Зинченко В. П., Гордеева Н. Д. Функциональная структура действия. – М. : МГУ, 1982.
30. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека. – СПб. : Питер, 2005.
31. Карвасарский Б. Д. Психотерапия. – СПб. : Питер, 2014.
32. Кобозев И. Ю. Профессиональный стресс руководителей органов внутренних дел и его психопрофилактика : дис. ... канд. психол. наук. – СПб., 2011.
33. Козлов В. В. Психотехнологии измененных состояний сознания. – М., 2001.
34. Кондрашенко В. Т., Донской Д. И. Общая психотерапия. – Мн. : Высшая школа, 1997.
35. Коровин В. Удар по России. Геополитика и предчувствие войны. – СПб. : Питер, 2014.
36. Королюк Н. И. Психическая саморегуляция военнослужащих. – М. : Военное отделение АСОиР, 1992.
37. Королюк Н. И. Психическая саморегуляция как средство повышения учебной деятельности курсантов и слушателей вузов : автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М. : ГАВС, 1994.
38. Куэ Э. Сознательное самовнушение как путь к господству над собой / предисл. и пер. с фр. М. Кадиша. – Новосибирск : Сибирское Рериховское Общество, Издательский центр РОССАЗИЯ, 2007.
39. Латышев В. А. Путь достижения желаемой цели. Метод саморегуляции ЕВРАЗИЯ. – М. : ООО «Редакция Денежный рынок», 2007.
40. Левитов Н. Д. О психических состояниях человека. – М. : Просвещение, 1964.
41. Леонова А. Б., Кузнецова А. С. Психологические технологии управления состоянием человека. – М. : Смысл, 2009.

42. Лисняк А. Н. Психическое состояние готовности сотрудников спецподразделений к профессиональной деятельности (Содержание и пути совершенствования) : автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М., 2003.
43. Лобзин В. С., Решетников М. М. Аутогенная тренировка. – М. : Медицина, 1986.
44. Макаров И. А., Антонов Г. В. Психологическая самоподготовка к рукопашному бою. – Минск, 1994.
45. Моросанова В. И. Саморегуляция и индивидуальность человека. – М. : Наука, 2010.
46. Моросанова В. И. Самосознание и саморегуляция поведения. – М. : Институт психологии РАН, 2007.
47. Некрасов В. П., Худадов Н. А. Психическая саморегуляция в спорте. – М., 1984.
48. Платонов К. И. Слово как физиологический и лечебный фактор. – М. : Медгиз, 1958.
49. Помогайбин В. Н. История психологии: эволюция основ. – М. : Олма Медиа Групп, 2013.
50. Попов В. Е. Психологическая реабилитация военнослужащих после экстремальных воздействий : автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М. : ГАВС, 1993.
51. Прохоров А. О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. – М. : ПЕР СЭ, 2005.
52. Прохоров А. О. Семантические пространства психических состояний. – М. : Феникс, 2009.
53. Прохоров А. О. Смысловая регуляция психических состояний. – М. : Институт психологии РАН, 2009.
54. Рожнов В. Е. Гипноз в медицине. – М. : Медицина, 1985.
55. Смирнов И. В. Психотехнологии. – М. : Прогресс, 1995.
56. Смирнов В. Н. Профессионально-психологическая подготовка сотрудников ОВД по нетрадиционным восточным психотехникам к действиям в экстремальных условиях. – М. : АУ МВД, 1999.

57. Сыромятников И. В., Караяни А. Г. Прикладная военная психология. – СПб.: Питер, 2006.
58. Сопов В. Ф. Проблема экстерриториальности смыслов и символический смыслообразующий ряд различной модальности в ауто- и гетеросуггестии // Прикладная психология. – № 3. – 2002.
59. Сысоев В. В. Психологическая подготовка воздушных десантников к боевым действиям в тылу противника. – М. : Воениздат, 1987.
60. Сытин Г. Н. Животворящая сила. Помогите себе сам. Книга 1. – М. : ИГ Весь, 2010.
61. Сытин Г. Н. Животворящая сила. Помогите себе сам. Книга 2. – М. : ИГ Весь, 2010.
62. Указ Президента Российской Федерации от 5 апреля 2016 г. № 157 «Вопросы Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации» (ред. от 30.09.2016 г.).
63. Феденко Н. Ф., Раздубов В. А. Русская военная психология (середина IX – начало XX в.). – М. : ГАВС, 1993.
64. Федотов А. Ю. Индивидуальный психофизический тренинг как средство повышения эффективности боевой деятельности воинов-десантников в трудных ситуациях : автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М. : ГАВС, 1992.
65. Федотов А. Ю., Медведев И. Н. Эмоциональные состояния, негативно влияющие на профессиональную деятельность сотрудников органов внутренних дел и их преодоление. – М. : ДГСК МВД России, 2014.
66. Франкл В. Сказать жизни «да»: Психолог в концлагере / под ред. Д. А. Леонтьева. – М. : Смысл, 2007.
67. Франкл В. Человек в поисках смысла / общ. ред. Л. Я. Гозмана, Д. А. Леонтьева ; вст. ст. Д. А. Леонтьева. – М. : Прогресс, 1990.
68. Фрейд З. Введение в психоанализ. – М. : Азбука-Классика, 2015.
69. Шерток Л. Гипноз: теория, практика и техника. – М. : Медицина, 1992.

70. Шойфет М. С. Психофизическая саморегуляция. Большой современный практикум / под ред. Е. Н. Мартынова. – М. : Вече, 2010.
71. Шульц И. Г. Аутогенная тренировка. – М. : Медицина, 1985.
72. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб. : Питер, 2006.
73. Эриксон М., Росси Э. Переживание гипноза: терапевтические подходы к измененным состояниям. – М. : Психотерапия, 2015.
74. Юнг К. Г. О психологии восточных религий и философий. – М. : Медиум, 1994.

ПАМЯТКА

Сотрудник, помни, что, управляя *дыханием*, ты можешь воздействовать на свои психофизиологические процессы!

1. Тренировка дыхательных мышц.

Нужно *дышать шумно*, чтобы первое время осознанно контролировать выдох и координировать движения.

Советские специалисты рекомендовали следующие упражнения для увеличения емкости легких и развития мышц грудной клетки:

«Искусственное дыхание»:

1) грудное – широко открыть рот и осуществлять растяжение и сокращение легких за счет спиралевидных движений корпуса, направляемых плечами. Контролировать правильность упражнения по звуковым признакам и отсутствию потребности в дополнительных дыхательных усилиях;

2) диафрагмальное – в вертикальной позиции на два цикла втягивать живот как можно глубже. На третий цикл втянуть живот, наклониться вперед, опереться руками в колени, напрячь пресс и обозначить его, как два натянутых каната. Поочередно передавая упор с одной руки на другую, осуществить несколько массирующих движений мышцами пресса (из стороны в сторону, сверху вниз).

Боковое дыхание. Руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч – исходная позиция. Затем нужно медленно и глубоко вдыхать, разводя руки в стороны, соединяя их над головой, как пловцы перед нырком. При этом не слишком быстро поднимайся на носочки. Затем нужно выдохнуть, медленно опуская руки вниз и становясь на полную стопу.

Поперечное дыхание. Руки вытянуть вперед перед собой. Сделать вдох, полностью наполняя легкие, без лишней спешки разводя руки в стороны и поднимаясь на носочках. Выдох в обратной последовательности.

Ключичное дыхание. Кисти поставить на диафрагму и, не торопясь, снимая нагрузку с плечевого пояса, вдыхать верхней частью груди. Делать подъем на носочках во время вдоха и спуск во время выдоха.

Среднее дыхание. Поставить кисти навстречу друг другу на нижние ребра и медленно вдыхать, не задействуя диафрагму и ключицы. Контролировать амплитуду расхождения средних пальцев рук на возможно большее расстояние. При вдохе подъем на носках, при выдохе опускание на всю стопу.

Диафрагмальное дыхание. Задействуется грудно-брюшная часть диафрагмы. Руки поставить на подвздошные кости и медленно дышать животом: 1. Прямое абдоминальное дыхание; 2. Обратное абдоминальное дыхание. Вместе с этим поднимаясь на носочки.

Универсальное дыхание. Позиция стоя. Медленный вдох, руки поднимаются перед собой. На выдохе наклон вперед, руки сводятся над головой, и в самом конце, когда кажется, что воздуха почти не осталось, делается легкий рывок руками в стороны, чтобы выбить его остатки из легких.

Полное дыхание йогов. При вдохе последовательно заполняются нижняя часть легких (живот выпячивается вперед), затем средняя часть легких (грудная клетка расширяется в стороны), затем верхняя часть легких (поднимаются ключицы). Два варианта выдоха: 1) начиная от живота к ключицам; 2) начиная от ключиц к животу.

«Собачье дыхание». Очень частое дыхание не менее 70 циклов. Резкий короткий выдох втягиванием (напряжением) живота и быстрый вдох за счет расслабления живота и возврата его передней стенки в исходное положение.

Задержка дыхания на вдохе на максимальное количество времени (волевая задержка).

Задержка дыхания на выдохе на 12–20 сердечных тактов (без волевого усилия) и восстановление на три цикла (на один такт – вдох, на четыре такта выдох).

2. Мобилизация моторных компонент действия и физической выносливости посредством дыхания.

На занятиях с высоким уровнем физической нагрузки главное научиться *непрерывно дышать*, потому что любая задержка дыхания – это удар по выносливости. Организм, как известно, любит кислород, но не переносит углекислоту. При задержке дыхания ее концентрация увеличивается, наступает кислородное голодание, которое приводит к быстрому утомлению. Кроме того, **необходимо обратить особое внимание на выдох**, который является основным компонентом координации всех мышечных усилий, поэтому позволяет избегать лишних затрат энергии на преодоление сопротивления при работе мышц-антагонистов.

Дыхание при импульсном усилии. Всякое резкое движение должно сопровождаться выдохом. Недостаточно резкий выдох приводит к кратковременной, но задержке дыхания, следовательно, к преждевременному утомлению. Поэтому надо добиться автоматизации дыхания, за счет чего приобретаются дополнительная выносливость и мощь в импульсе. Ведь при выдохе сокращаются мышцы брюшного пресса, а это умножает мощь движения. За счет полного регулярного выдоха происходит полноценный газообмен, и совершаемые движения как бы сами по себе восстанавливают дыхание.

Дыхание при демпфировании физического воздействия противника. Во-первых, выдох в обороне создает благодатную почву для атакующих действий. Во-вторых, выдох сокращает брюшные мышцы, они динамично напрягаются, а значит, создают дополнительное укоренение (устойчивость позиции) и механическое препятствие воздействию на внутренние органы. Кроме того, ослабляют разрушающее воздействие путем предотвращения динамического удара остаточного воздуха по внутренним органам.

3. Активация и тренировка психических процессов посредством дыхания.

Дыхательные приемы используются для повышения качества контроля за выполняемыми действиями, обострения внутренних (пропри-

оцептивных) и внешних (экстероцептивных) ощущений, тренировки внимания и облегчения запоминания координационных алгоритмов.

Для *начальной* тренировки *концентрации внимания на телесных ощущениях* применяется упражнение «**Дыхание через ладони (стопы)**». Наблюдайте, как ощущения в ладонях, а затем и в стопах (первоначально это ощущение тепла, а затем появляются и другие в виде наполнения, вибрации, движения и т. п.) меняются при вдохе в одну сторону, при выдохе – в противоположную. Затем мысленно направьте в ладони (стопы) ваше дыхание. Представьте, как во время выдоха теплая волна из центра тела распространяется по наружной стороне плеча, предплечья (бедро, голени) и, наконец, доходит до кисти (стопы). Проследите за прохождением волны тепла на протяжении 5–7 выдохов. Убедитесь, что ощущения в ладонях (стопах) и пальцах становятся ярче. Продолжайте дышать «через ладони (стопы)» еще некоторое время, добиваясь устойчивого, интенсивного, симметричного ощущения.

Для *продолжения* тренировки *концентрации внимания на телесных ощущениях* применяется упражнение «**Малый дыхательный круг**». Необходимо занять положение стоя и дышать плавно (без задержек на вдохе и выдохе), равномерно (время вдоха и выдоха одинаковое), медленно (вдох на 4–5 ударов сердца и выдох на 4–5 ударов сердца). На вдохе перемещаем фокус внимания снизу вверх от промежности по средней линии спины до макушки, на выдохе – сверху вниз от макушки вдоль средней линии передней части тела до промежности, замыкая круг. Выполняется от 5 до 32 циклов, не выпуская из фокуса перемещающегося внимания ни одного миллиметра средней линии, добиваясь все более четких ощущений. Первое время рекомендуется выполнять упражнение с закрытыми глазами. После осознания всей траектории движения фокуса внимания без «мертвых зон» упражнение выполняется с открытыми глазами.

Для *совершенствования* *концентрации внимания на телесных ощущениях* применяется упражнение «**Пять дыхательных**

циклов». Необходимо занять положение стоя и дышать плавно (без задержек на вдохе и выдохе), равномерно (время вдоха и выдоха одинаковое), медленно (вдох на 4–5 ударов сердца и выдох на 4–5 ударов сердца).

1-й цикл: на вдохе перемещаем фокус внимания снизу вверх от промежности по средней линии спины до макушки, на выдохе – сверху вниз от макушки вдоль средней линии передней части тела до промежности, замыкая круг.

2-й цикл: на вдохе перемещаем фокус внимания снизу вверх от промежности по средней линии спины до поясницы, после чего фокус внимания раздваивается и продолжает движение до верхней части лопаток; на выдохе фокус внимания перемещается вниз по наружной части правой и левой руки до середины внешней стороны ладони.

3-й цикл: на вдохе фокус внимания перемещается вверх по внутренней части правой и левой руки до середины грудной мышцы, на выдохе – вниз по двум нисходящим линиям и сливается в пупочной области, далее двигается по средней линии передней части тела до области промежности.

4-й цикл: на вдохе фокус внимания перемещается вверх по средней передней линии от промежности до области солнечного сплетения, на выдохе – вниз по двум нисходящим линиям по внешним боковым поверхностям ног до середины стоп.

5-й цикл: на вдохе фокус внимания перемещается вверх по двум сходящимся линиям по внутренним боковым поверхностям ног до солнечного сплетения, на выдохе – вниз до области промежности.

Упражнение повторяется три раза без перерыва.

Для облегчения *концентрации на определенном участке тела* применяется прием «**Дыхание через точку**». Необходимо сконцентрировать внимание на определенном участке тела (точке) и представить, что вдох и выдох осуществляются через него, конструируя образ выделения и втягивания некой неуловимой субстанции. В дальнейшем это упражнение включается в состав комплексных упражнений, связанных с совершен-

ствованием координации, точности и реактивности движения по отношению к внешнему фактору (предмет, партнер, противник).

Для совершенствования *координированности мышечных усилий* в процессе выполнения профессиональных действий первоначально необходимо добиться точного согласования длительности, напряженности, ритма дыхания и выполняемого движения. Это делается в процессе освоения базовых инвариантных движений, их сочетаний, вариаций применения при решении профессиональных задач. Движения выполняются по элементам и на той оптимальной скорости, на которой обучаемый в состоянии осознавать движение и дыхание как единый процесс, не допуская рассогласования ни по силе (напряжение мышц исполнителей – напряжение дыхательных мышц), ни по длительности (сколько длится элемент движения до момента переключения, столько длится вдох или выдох), ни по ритму (момент переключения или окончания движения совпадает с моментом окончания дыхания). При этом следует обратить внимание на два важных момента. Первый, дыхание и движение должны инициироваться и направляться из нижней части живота (сосредоточивая внимание на центре тяжести, одновременно улавливая движение диафрагмы). Второй, моменты осаживания центра тяжести, акценты мышечных усилий, как правило, сопровождаются выдохом, моменты подъема центра тяжести, скоростного переключения движения сопровождаются подвдохом. При этом основным критерием координации служит выдох, на нем и сосредоточивается внимание обучаемого, подвдох происходит почти неосознанно, в процессе переключений и «расслабления». В процессе дальнейшего совершенствования координации сложных, комплексных действий используются более сложные варианты дыхания: полное, нижнее, верхнее, среднее; с разорванным циклом на несколько подвдохов и подвыдохов; с сохранением общей синусоиды длинного дыхательного цикла и по выдохами на ее восходящем и нисходящем участке.

Для повышения *профессиональной выносливости и сокращения времени реакции без потери координации* на внезапно возникающие стимулы применяется упражнение «**Синусоида дыхания**». Упражнение осваивается в три этапа. На первом этапе в процессе гладкого бега военнослужащий сознательно выстраивает равномерный дыхательный цикл, который в зависимости от степени утомления и необходимой скорости перемещения может составлять от пяти шагов на вдох и 6 на выдох до одного шага на вдох и одного на выдох (моменты финальных ускорений на задержку дыхания пока не рассматриваем). На втором – встряхивающий бег. На третьем – подвыдохи с выполнением попутных действий на фоне общего вдоха или общего выдоха.

4. В ситуациях практической деятельности.

Если нет параллельного воздействия других более значимых факторов, вдох связан с возбуждением нервной системы, выдох – с ее торможением, поэтому если удлинить вдох, укорачивая и ослабляя выдох, произойдет мобилизация функций нервной системы. Если же вдох укоротить и ослабить, а выдох растянуть и акцентировать, происходит некоторое торможение нервной системы.

В условиях физического и эмоционального напряжения зачастую дыхание задерживается, становится напряженным, прерывистым. Произвольно регулируя частоту, глубину, характер и ритм дыхания, можно мобилизовать или успокоить нервную систему:

– в ситуации избыточного нервного напряжения (страх, ярость и т. п.), когда *нужно просто успокоиться* необходимо постараться дышать равномерно, без рывков и задержек дыхания, несколько удлиняя выдох, концентрируя внимание на движении воздушного потока внутри тела. Не засыпать и не отвлекать внимание от боевой обстановки!;

– в ситуации чрезмерной усталости, когда *нужно собраться с силами и мобилизоваться*, необходимо начать дышать глубоко и активно,

несколько удлиняя вдох по сравнению с выдохом, представляя, что с каждым вдохом вас наполняет энергия и сила;

– в ситуации, когда ***нужно собраться с силами и мобилизоваться в процессе ускоренного перемещения***, можно добавить к предыдущему приему короткую задержку на пике вдоха, совместив ее с рывковым напряжением мышц брюшного пресса и поясницы с «осаживанием» центра тяжести. При однократном повторении это вызовет дополнительный прилив энергии на 20–30 с. Не следует пользоваться этим приемом часто, так как он связан не с восстановлением психофизического ресурса, а с его активным расходом;

– в ситуации ***повышенной сонливости, когда необходимо прогнать сон***, необходимо сделать три цикла активирующего дыхания: глубокий выдох и задержать дыхание по возможности без волевых усилий на 12–15 ударов сердца, после чего восстановить нормальный ритм дыхания за три восстановительных цикла (вдыхая на один удар сердца и плавно и глубоко выдыхая на четыре удара сердца);

– в ситуации ***замерзания и необходимости согреться*** необходимо, не торопясь и полностью, вдохнуть на 10 ударов сердца, задержать дыхание на 40 ударов сердца, прилагая волевые усилия, чтобы преждевременно не перейти к выдоху, по-прежнему прилагая волевые усилия, чтобы не перейти ко вдоху медленно и плавно выдохнуть на 20 ударов сердца. Сосредоточить внимание на процессе внутренней генерации тепла, добившись ясного ощущения его попадания в периферические отделы тела (кончики пальцев рук и ног) и избегая тепловых ощущений в области головы;

– в ситуации ***перегревания и необходимости избавиться от ощущения избыточного жара в теле*** необходимо использовать частое поверхностное дыхание на фоне постепенного опускания диафрагмы (выпячивания живота) и ее подъема (втягивания живота). Не следует применять этот прием в условиях повышенной температуры тела из-за простуды или какого-либо другого заболевания.

Классическая методика И. Г. Шульца АТ-1

Появление аутогенной тренировки как самостоятельного метода и самого термина обычно связывается с публикацией И. Г. Шульцем монографии «Das Autogene Training» (1932 г.), в последующем выдержавшей десятки переизданий. Однако основные положения системы аутогенной тренировки обнаруживаются уже в опубликованной исследователем в начале 1920-х годов работе «О стадиях гипнотического состояния души», где автор впервые обращает внимание, что практически все пациенты, подвергаемые гипнотическому воздействию, «с абсолютной закономерностью переживают два состояния: своеобразную тяжесть во всем теле, особенно в конечностях, и последующее приятное ощущение тепла».

Большая заслуга И. Г. Шульца состоит в доказательстве того, что при значительном расслаблении поперечнополосатой и гладкой мускулатуры возникает особое состояние сознания, позволяющее путем самовнушения воздействовать на различные, в том числе исходно непроизвольные, функции организма. Предложенная методика аутогенной тренировки в отличие от всех последующих модификаций получила название классической, а шесть входящих в нее упражнений именуются «стандартными упражнениями первой степени аутогенной тренировки (АТ-1)». В соответствии с классической методикой началу занятий всегда предшествует вводная беседа, в которой обучаемым в доступной форме разъясняются физиологические основы метода и эффекты, на которые направлены те или иные упражнения. В беседе подчеркивается, что мысленное повторение формул самовнушения, которые задаются психологом, должно проводиться спокойно, без излишней концентрации внимания и эмоционального напряжения. В окончательном виде формулы самовнушений по И. Г. Шульцу сводятся к следующим:

«Я совершенно спокоен» – подготовительная фраза.

1-е стандартное упражнение – вызывание ощущения тяжести. Вслед за психологом обучаемый мысленно повторяет: «Моя правая (левая) рука (нога) тяжелая» – по 6 раз 3–4 раза в день в течение 4–6 дней. Затем: «Обе руки (ноги) тяжелые. Все тело стало тяжелым». Упражнение осваивается в течение 14 дней.

2-е стандартное упражнение – вызывание ощущения тепла. После выполнения 1-го стандартного упражнения обучаемый вслед за психологом 5–6 раз повторяет: «Моя правая (левая) рука (нога) теплая». В дальнейшем 1-е и 2-е упражнения объединяются единой формулой: «Руки и ноги тяжелые и теплые». Упражнение осваивается в течение 14 дней.

3-е стандартное упражнение – регуляция ритма сердечной деятельности. Обучаемый мысленно повторяет: «Сердце бьется мощно и ровно». Предварительно он обучается мысленно считать сердцебиения. Упражнение осваивается в течение 14 дней.

4-е стандартное упражнение – регуляция дыхания. После выполнения первых трех упражнений обучаемый мысленно 5–6 раз повторяет: «Мое дыхание спокойное, дышится спокойно». Упражнение осваивается в течение 14 дней.

5-е стандартное упражнение – влияние на органы брюшной полости. Выполняется после предварительного разъяснения роли и локализации солнечного сплетения. Формула самовнушения: «Мое солнечное сплетение излучает тепло». Упражнение осваивается в течение 14 дней.

6-е стандартное упражнение – влияние на сосуды головы. Завершает гетерогенные тренировки. Обучаемый 5–6 раз повторяет: «Мой лоб слегка прохладен». Упражнение осваивается в течение 14 дней.

Устанавливая определенные сроки обучения аутогенной тренировке, строгую периодичность и последовательность занятий, которые, по мнению И. Г. Шульца, не могут быть изменены, автор метода в то же время особо подчеркивал, что переходить к последующим упражнениям можно лишь после усвоения предыдущих. В качестве основного критерия усво-

ения указывалось на генерализацию внушаемых ощущений. Весь курс занятий АТ-1 длится около 3 месяцев. В процессе освоения упражнений формулы самовнушений укорачиваются и в конечном счете сводятся к ключевым словам-командам: «успокоение», «тяжесть», «тепло» и т. д.

После выполнения упражнений обучаемым вначале рекомендуется сидеть (или лежать) спокойно в течение 1 мин и лишь затем выводить себя из состояния аутогенного погружения по команде: «Согнуть руки (выполняются 2–3 сгибательных движения), глубоко вдохнуть, на выдохе открыть глаза».

Занятия проводятся в утренние и вечерние часы (сразу после сна и перед сном) в положении лежа: обучаемый лежит на спине; голова чуть приподнята на низкой подушке; руки свободно лежат вдоль туловища, немного согнуты в локтевых суставах, ладонями вниз; ноги вытянуты, слегка разведены и незначительно согнуты в коленных суставах. В дневное время упражнения выполняются сидя, в так называемой позе «кучера на дрожжах». Пациент сидит на стуле, голова и туловище слегка наклонены вперед, плечи опущены, предплечья свободно лежат на передней поверхности бедер, кисти свешены и расслаблены, ноги удобно расставлены. Упражнения выполняются при закрытых глазах, формулы самовнушений повторяются, сопровождая фазу выдоха.

Обучение аутогенной тренировке Шульц проводил индивидуально или в виде групповых занятий; в последнем случае – от 30 до 70 человек в группе.

Поскольку стандартными упражнениями охватываются мышечная сфера, сердечно-сосудистая и дыхательная системы, желудочно-кишечный тракт и, как предполагалось, головной мозг (6-е стандартное упражнение), И. Г. Шульц считал, что в результате систематических тренировок происходит «выравнивание функций нервной системы». По мнению автора, оно наступает вследствие того, что аутотренинг «амортизирует аффективный резонанс». На основании этого делался вывод, что, систематически применяя шесть стандартных упражнений, можно значительно

ослабить болезненную симптоматику или даже полностью избавиться от заболевания. Метод приобретает тренирующий и обучающий характер за счет простых и доступных для самостоятельного использования оздоровительных приемов. Предложенная И. Г. Шульцем методика, удачно сочетая элементы самовнушения с продуманными приемами физиологического воздействия, способствовала развитию у обучаемых специфических навыков самоконтроля, прививала чувство ответственности за результаты своей деятельности, позволяла при необходимости самостоятельно проводить поддерживающие и профилактические курсы.

В истории аутотренинга отечественными и зарубежными авторами было проведено огромное количество исследований, направленных на изучение и обоснование механизмов психотерапевтического воздействия метода, а также на развитие методики и специализацию техники аутогенной тренировки применительно к различным синдромам и формам клинической патологии и нормы профессиональной деятельности [43].

Модифицированный вариант аутогенной тренировки (первая ступень АТ-1)

Осваивается через комбинацию стандартных упражнений. Каждое слово из вербальной формулы обязательно сопровождается ярким наглядным образом, основу которого необходимо сформировать в реальности, используя какое-либо подводящее упражнение, внешний фактор еще до начала освоения упражнения. Перед тем, как приступить к выполнению любого упражнения АТ-1, нужно принять одну из четырех поз:

1) «поза кучера»: сидя на стуле со слегка опущенной вперед головой, кисти и предплечья лежат свободно на передней поверхности бедер, ноги свободно расставлены;

2) положение лежа: на спине, голова на низкой подушке, руки несколько согнуты в локтевом суставе, свободно лежат вдоль туловища ладонями вниз;

3) полулежа: облокотившись на спинку кресла, руки на передней поверхности бедер или на подлокотниках, ноги свободно расставлены.

4) положение стоя: слегка согнутые в коленях ноги разведены на ширину плеч, поясничная и шейно-воротниковая области освобождены от напряжения, руки свободно опущены.

Во всех положениях достигается ощущение полного комфорта, для лучшей сосредоточенности первое время глаза могут быть закрыты.

Подготовительное упражнение – освоение всех четырех позиций для освоения АТ-1, успокоение и достижение первичного расслабления, освоение технологии правильного выхода из состояния ССП.

Вербальная формулировка: «Занимаю позицию: стопы, голени, колени, бедра, таз, спина, живот, грудь, руки, плечи, шея, голова». Принятие удобной позы. «Мысленным взором ощупываю свое тело: лицо, волосы, шея, плечи, руки, грудь, живот, спина, таз, бедра, колени, голени, стопы». Фокус внимания смещается вслед за речитативом, тело охватывает приятный теплый кокон и расслабленность. Первичное расслабление, настрой на самопогружение.

Формула выхода: «Чувствую все свое тело, воспринимаю окружающее, тело свежее, легкое, хочется двигаться. Голова ясная, глаза открываются». Делается глубокий вдох, глаза открываются, простыми движениями преодолевается ощущение скованности.

Первое упражнение «Контроль ощущения тяжести в теле».

Время – 2 недели:

1. Ведущая рука – 2–3 дня.
2. Руки – 1–2 дня.
3. Руки и ведущая нога – 1–2 дня.
4. Руки и ноги – 1–2 дня.
5. Все тело – 2 дня.

6. Сокращение формулировки 3–4 дня.

Развернутая вербальная формула:

«Я спокоен, моя (1–5) тяжелеет, тяжелеет, тяжелеет. Моя (1–5) тяжелая, тяжелая, тяжелая» – прodelывается в три цикла.

Окончательная вербальная формула к концу второй недели:

«Я спокоен, мое тело тяжелое» – одно повторение (ощущение тяжести не вызывается в голове).

Второе упражнение «Контроль ощущения тепла в теле».

Время 2 недели:

1. Ведущая рука – 2–3 дня.
2. Руки – 1–2 дня.
3. Руки и ведущая нога – 1–2 дня.
4. Руки и ноги – 1–2 дня.
5. Все тело – 2 дня.
6. Сокращение формулировки – 3–4 дня.

Развернутая вербальная формула:

«Я спокоен, мое тело тяжелое, моя (1–5) теплеет, теплеет, теплеет. Моя (1–5) теплая, теплая, теплая» – прodelывается в три цикла.

Окончательная вербальная формула к концу второй недели:

«Я спокоен, мое тело тяжелое и теплое» – одно повторение (ощущение тяжести и тепла не вызывается в голове).

Дополнительные упражнения:

А. Проработка эмоциогенных эпизодов прожитого дня. Выполняется только перед сном после проработки основного упражнения.

Цели:

1. Предотвращение вытеснения травмирующей ситуации в область бессознательного.
2. Систематическое ослабление эмоционального заряда травмирующей ситуации.

3. Предотвращение негативного влияния пережитой ситуации на процесс восстановления и сна.

Алгоритм проработки:

1. Последовательное восстановление в памяти дневных событий с утра и до вечера.

2. Фиксация внимания на событиях с высоким эмоциональным зарядом.

3. Повторное переживание эмоциогенного события во всех деталях в максимально возможной сенсорной палитре.

4. Виртуальное позитивное завершение ситуации или формирование алгоритма ее решения в будущем с переносом на следующий день.

Б. Программирование времени отдыха и своевременного пробуждения. Выполняется только перед сном после проработки основного упражнения.

Цели:

1. Развитие способности к пробуждению в заданное время.

2. Быстрое погружение в глубокий и спокойный сон.

Алгоритм проработки:

1. Развитие способности к быстрому и глубокому засыпанию.

2. Поддержание необходимой глубины сна на всем его протяжении.

3. Уяснение времени индивидуального цикла сна.

4. Планирование времени, необходимого для полного восстановления.

5. Программирование точного времени пробуждению

«Я буду спать глубоко и ровно ... и проснусь ровно в...».

В. Программирование событий предстоящего дня. Выполняется только утром после проработки основного упражнения.

Цели:

1. Реализация ранее продуманных сценариев завершения эмоциогенных ситуаций.

2. Продумывание алгоритмов решения предстоящих задач и преодоления возможных трудностей.

3. Формирование позитивного настроения на предстоящую деятельность.

Алгоритм проработки:

1. Последовательное представление в предстоящем воображении дневных событий с утра и до вечера.

2. Фиксация внимания на наиболее ответственных и сложных событиях.

3. Переживание вероятных сценариев предстоящих событий во всех деталях и в максимально возможной сенсорной палитре.

4. Настрой на позитивное завершение ситуации.

Третье упражнение «Контроль сердечной деятельности».

Время – 2 недели:

1. Сосредоточение внимания на области сердца.

2. Восприятие сердечных сокращений.

3. Пульсация в кончиках пальцев рук и ног.

4. Пульсация во всем теле (за исключением головы).

Вербальная формула:

«Я спокоен, мое тело тяжелое и теплое. Мое сердце бьется мощно, ритмично, спокойно» – одно повторение (ощущение тяжести, тепла и пульсации не вызывается в голове).

Четвертое упражнение «Контроль дыхания».

Время – 2 недели:

1. Осознание траектории движения воздуха на вдохе и выдохе.

2. Визуализация вдыхаемого (светлый, прохладный) и выдыхаемого (замутненный, теплый) потока.

3. Контроль дыхательного цикла.

4. Контроль дыхательного ритма.

Вербальная формула:

«Я спокоен, мое тело тяжелое и теплое. Мое сердце бьется мощно, ритмично, спокойно. Мое дыхание глубокое, ровное, спокойное» – одно повторение (ощущение тяжести, тепла, пульсации и расширения и сужения не вызывается в голове).

Пятое упражнение «Контроль тепла в области живота».

Время – 2 недели:

1. Сосредоточение внимания на области живота.
2. Восприятие движения тепла в области живота.
3. Усиление теплового эффекта в области живота.

Вербальная формула:

«Я спокоен, мое тело тяжелое и теплое. Мое сердце бьется мощно, ритмично, спокойно. Мое дыхание глубокое, ровное, спокойное. Чувствую тепло в области живота» – одно повторение.

Шестое упражнение «Контроль прохлады в области лба».

Время – 2 недели:

1. Сосредоточение внимания на межбровной области.
2. Восприятие прохлады в области лба.
3. Осознание контраста между теплом в области живота и прохладой в области лба.

Вербальная формула:

«Я спокоен, мое тело тяжелое и теплое. Мое сердце бьется мощно, ритмично, спокойно. Мое дыхание глубокое, ровное, спокойное. Чувствую тепло в области живота. Чувствую прохладу в области лба».

После выполнения упражнений обучаемым первое время (освоение первого и второго упражнения) рекомендуется сидеть (или лежать) спокойно в течение 1 мин и лишь затем выводить себя из состояния аутогенного погружения по команде: «Чувствую все свое тело, воспринимаю

окружающее, тело свежее, легкое, хочется двигаться. Голова ясная, глаза открываются». Делается глубокий вдох, глаза открываются, встряхиванием, сгибаниями и выпрямлениями рук, ног и корпуса преодолевается ощущение скованности. Можно использовать классический прием: сжав руки в кулак, их 3 раза сгибают и разгибают в локтях, вытягивают руки вверх, делая глубокий вдох, за которым следует резкий короткий выдох с одновременным открыванием глаз и разжатием кулаков в самом конце выдоха. Упражнение можно также закончить потягиванием и резким выдохом: сплести пальцы рук перед собой, вывернуть кисти ладонями наружу и при глубоком вдохе поднять руки со скрещенными пальцами над головой; опустить руки, резко выдохнуть.

На проработку каждого упражнения уходит 2 недели. Весь курс АТ-1 длится около 3 месяцев. Занятия проходят под руководством психолога каждые 2 недели, и их продолжительность – 45–90 мин. Самостоятельные тренировки рекомендуется проводить трижды в день (утром, перед тем как встать; вечером, перед сном и после обеда). Постепенно рекомендуемые вербальные формулировки сокращаются, заменяются словами-символами, а в дальнейшем индивидуально подобранными образами без необходимости вербального подкрепления. Новые возможности по самоконтролю и самоуправлению необходимо активно включать в практические занятия по боевой подготовке, добиваясь повышения качества обрабатываемых профессиональных действий и совершенствуя технологию саморегуляции. Процессу активации и повышения значимости образной компоненты способствует освоение методики УСР «Ключ», освоение которой идет параллельно с АТ-1 после первых двух упражнений АТ-1.

Методика УСР «Ключ»

1-й урок: «Освоение синхροгимнастики»

Синхροгимнастика – короткая 5-минутная быстродействующая раскрепощающая разминка, основанная на ритмичном попеременном напряжении и расслаблении с помощью циклических движений, ритм которых подбирается по принципу синхронизации с состоянием организма в текущий момент времени, используется для раскрепощения тела перед выполнением приемов «Звезды саморегуляции»:

1. «Хлест руками по спине».
2. «Лыжник» (взмах руками вверх-вниз).
3. «Крутиться» (бросание рук влево и право с поворотами корпуса тела).
4. «Вис» (наклон назад, вперед, расслабление и максимальный наклон).
5. «Легкий танец» (шаг вперед, руки вправо – нога влево и наоборот).

Реализация принципа синхронизации обеспечивается тем, что энергичное выполнение коротких базовых упражнений производится на фоне общего расслабления с обязательным сопровождением базовых упражнений дополнительными движениями, потребность в которых при этом возникает.

2-й урок: «Звезда саморегуляции» или «Поиск Ключа»

Упражнение «Звезда саморегуляции» состоит из шести основных приемов «левитации» и любого количества дополнительных приемов, которые вы сможете создать самостоятельно с помощью «Принципа Ключа»:

1. «Расхождение» рук.
2. «Схождение» рук.
3. «Левитация» рук.

4. «Полет».
5. «Покачивание».
6. «Движения головой».

После нескольких применений «Ключа» формируется навык свободного управления своим состоянием и потребность в «Ключе» отпадает.

Чтобы легче понять смысл этих приемов, сравните их с тем, как происходит обучение расслаблению с помощью популярной системы «биологической обратной связи». К голове или рукам обучающегося подключают датчики электроэнцефалографа, электрокардиографа, электромиографа или других регистрирующих приборов, соединенных с компьютером, и просят обучаемого найти в себе приятное состояние душевного равновесия, ориентируясь на показания приборов.

Этот наглядный контроль внутренних процессов помогает в поиске нужного состояния. В нашем случае роль этих приборов выполняют собственные руки обучаемого, его голова, его тело, его дыхание. Искать «Ключ» в себе можно стоя, сидя и лежа. Делайте как удобнее. Стоя – интереснее. Кроме того, сразу видно, что и как получается. И, наконец, если это делать стоя, можно сразу убедиться в высокой эффективности движений, потому что они помогают сбросить напряжение и наладить внутренний контакт с самим собой без потребности в удобной позе.

Когда при поиске «Ключа» по вашему желанию «всплывает» рука или происходит другое желаемое действие, в организме в этот момент активизируются процессы восстановления; улучшается кровоснабжение мозга и внутренних органов; лучше работает сердце и начинают восстанавливаться истощенные функции организма и пролечиваться даже те его участки, о которых в этот момент можно не подозревать; развивается образный самоконтроль избранных нами функций; убирается барьер между управляющими воздействиями сознания и психофизическими структурами, которые их реализуют. Сознание, психика и тело преодолевают имеющиеся в норме барьеры, личность функционирует как единое целое.

Прием 1. «Расхождение рук»

Вытяните перед собой руки и постарайтесь развести их в стороны, но так, чтобы они стали расходиться с равномерным мышечным усилием, как бы сами по себе, автоматически.

Может быть сразу, а может быть и через несколько десятков секунд начнет появляться состояние внутренней легкости, при котором руки начнут расходиться в стороны еще легче и быстрее. Они двигаются уже как бы и по вашей воле, как бы помимо воли. Как будто в невесомости, будто им помогает какая-то сила. В первый раз эта сила может показаться вам и некой особой или чужой силой.

Если руки остаются неподвижными, значит, следует сделать несколько обычных физических упражнений, чтобы затем еще раз попробовать этот прием. Если руки устают, опустите их, дайте им отдохнуть. Затем попробуйте снова. Вы можете это делать с открытыми или закрытыми глазами. Ищите как легче. Главное – не ждите немедленного результата, не спешите, дайте себе несколько секунд для сосредоточения.

Вы можете использовать при этом приеме три варианта распределения внимания:

- а) сосредоточиться на том, что руки расходятся без мускульных усилий;
- б) сосредоточиться на том, что руки расходятся с равномерным усилием и равномерной скоростью;
- в) найти собственный образ расхождения рук, например, можно представить, что руки отталкиваются друг от друга, как однополярные магниты, и т. д.

Прием 2. «Схождение рук»

Если у вас не получился первый прием, то нужно просто отбросить его. Разведите руки в стороны обычным механическим движением и настройтесь на их обратное автоматическое движение друг к другу. Может быть, это действие удастся легче. Если оно получается, повторите его

несколько раз, а затем попробуйте сделать первое движение – руки в стороны.

Иногда при выполнении этих движений возникает чувство, что руки тянет какая-то сила. Подключение физических ощущений свидетельствует о глубине наступающего расслабления. Расхождение и схождение рук надо повторить несколько раз, добиваясь как бы непрерывного движения. В моменты, когда руки как бы застревают, можно слегка подтолкнуть их. Или улыбнуться. Если у вас наступило состояние релаксации, отдохните в нем несколько минут. Во время выполнения этих приемов следует настроиться на улучшение самочувствия, мечтая об этом.

Прием 3. «Левитация рук»

Руки опущены. Можно смотреть прямо на руку, неотрывно или закрыть глаза. Ищите как легче. Но не бегайте глазами по сторонам, иначе вы теряете контакт с самим собой. Глядя прямо на руку, настройтесь, чтобы рука стала легче и стала подниматься, «всплывать». Этот прием легче всего выполняется непосредственно после двух предыдущих. Если он не получается, снова разведите и сведите руки, а затем попробуйте поднять руку еще раз. После знакомства с этим приемом вам затем часто захочется проверять себя: поднимется рука или нет. Это как детская игра. Вам захочется делать это и дома, и на работе, и, ожидая кого-то, и для того чтобы сбросить стресс. Потом вы сможете сбрасывать его одним желанием.

Когда рука начинает «всплывать», возникает масса новых и приятных ощущений. В первый раз это ощущение возможности «без труда вынуть рыбку из пруда» настолько неожиданное, что невольно вызывает улыбку. Надо запомнить эту «ниточку» внутренней связи, которая возникает у вас между «волей и рукой». Потом, пользуясь этим внутренним контактом, можно управлять не только движением руки, но и, например, снимать головную боль, регулировать артериальное давление крови, улучшать свое настроение, в общем, управлять своими внутренними процессами.

Совет: если прием не получился, нужно искать другое движение. Например, он может срабатывать только после первых двух приемов. В таком случае следует их повторить, и тогда, когда вы будете делать только то, что получается, и не «зацикливаться» на том, что не получается, начнет получаться и то, что раньше не получалось.

Прием 4. «Полет»

Когда при третьем приеме рука начала «всплывать», через несколько секунд дайте возможность «всплыwania» и второй руке. Пусть они поднимаются. Пусть поднимаются, как крылья. Помогите себе в этом приятными образными представлениями. Представьте себе, например, что вы летите, что руки – это крылья! Вы – высоко-высоко над землей. Чистое небо! Навстречу теплому Солнцу! При этом позвольте открыться вашему дыханию. Позвольте себе дышать свободно. Позвольте себе ощутить состояние полета. Это чудесное чувство, которого так часто не хватает нам на земле. Это состояние свободы! Вы можете помочь себе ощутить это состояние воспоминанием о чувстве полетов во сне или других приятных ощущениях, связанных с радостью и раскрепощенностью. Вспомните танец, вспомните песню!

Это главное упражнение «Ключа». В нем развивается опыт внутренней свободы. Это чувство гармонии! Это прилив свежих сил и здоровья!

Если вам не удалось «взлететь» сразу, не огорчайтесь, все впереди. Помните правило: ищи то, что получается. И когда вы повторите несколько раз то, что получается, у вас начнет получаться и то, что раньше не получалось.

Внимание! При повторении приемов «Ключа» наступает релаксация и возникает явление покачивания тела.

Как только возникают колебания тела, руки можно опустить и покачиваться на «волнах» этого «гармонизирующего биоритма», как покачивается ребенок на качелях. При этом никто никогда не падает. Это не отключение, а расслабление.

Прием 5. «Покачивание»

Уникальным приемом для быстрого развития координации и способности управлять своим состоянием является способ покачивания тела с поиском приятного ритма покачивания. Вы помните, как, раскинув руки, лежат расслабленно на воде, покачиваясь на волнах? Попробуйте так. Закиньте слегка голову назад, раскиньте руки. Расслабьтесь. Вы не упадете. Не спешите, дайте себе несколько минут. Если получается – вы сами почувствуете, что делать дальше.

После приемов поиска «Ключа» это раскачивание возникает естественно. Но если оно не возникло, встаньте и слегка раскачивайтесь вперед или назад, или как захочется, например круговыми движениями. Прислушайтесь к организму и раскачивайтесь так, как приятнее. Руки можете сложить на груди или держать как обычно.

Глаза можно закрыть или оставить открытыми, как приятнее. Сначала это не просто, но после нескольких повторов начинает легко получаться. Главное – искать приятный ритм раскачивания.

Это такой ритм, когда как бы не хочется из этого выходить. При этом снимается нервное напряжение и возникает чувство глубокого душевного и физического покоя, чувство внутреннего равновесия. Вспомните, например: так покачиваниями убаюкивает мать своего малыша, некоторые народы покачиваются в ритм молитвы или так нас покачивает в вагоне или в автомобиле. Когда вы находите свой ритм, покачивание тела становится красивым, гармоничным. Никто никогда при этом не падает. Но если вы боитесь упасть, можете шире расставить ноги или встать спиной к стене. Вы быстро почувствуете, как использовать это состояние расслабления с самыми различными целями. Очень скоро исчезнет и страх упасть. Этот страх упасть подспудно всегда есть внутри нас и также подспудно руководит нашей жизнью: мы боимся расслабиться, потому что боимся потерять над собой контроль; мы боимся расслабиться, потому что можем плохо выглядеть; мы боимся расслабиться, потому что...; а с помощью данного приема этот страх исчезает.

Вы, наконец, расслабились и оказывается никуда не падаете!

Прием 6. «Движения головой»

Первый вариант

Сидя или стоя, медленно вращайте головой в поиске приятного ритма и точек поворота, как бы выполняя лечебное упражнение для шеи, например, как бы рисуя восьмерку или просто по кругу, но обязательно с поиском именно приятных точек поворота и ритма. Для этого следует обходить болевые или напряженные места, или массировать их по ходу выполнения приема. Когда вы делаете эту приятную работу, отвлекаетесь от проблем, и ваша нервная система успокаивается, потому что в поиске приятных ощущений становится легче дышать.

Если при покачивании вас чуть сильнее отклонит вперед или назад, то надо раскованно тут же переставить одну и затем другую ногу и встать в новое положение, сохранив равновесие тела и чувство психологического расслабления.

Если вы найдете приятную точку поворота, на которой так и хочется оставить голову, следует ее так и оставить, потому что приятная точка поворота – это точка релаксации – такое положение головы, которое иногда непроизвольно возникает и в обычной жизни: в моменты усталости или, когда сидишь, глубоко задумавшись, откинув слегка голову назад или в сторону.

Второй вариант

Сидя или стоя, медленно вращайте головой в поиске приятного ритма и точек поворота, но по возможности медленнее. Затем еще медленнее. Это сверхмедленное движение непривычно, требует внимания и поэтому быстро отвлекает от текущих проблем и помогает найти желаемое состояние душевного равновесия. Чем медленнее движение, тем быстрее наступает эффект снятия напряжения.

Если вы устали от поиска «сверхмедленности» – отдыхайте. И именно теперь, когда вы уже ничего не делаете, и наступит релаксация.

Третий вариант

Движения головой можно делать, как бы покачивая голову «с боку на бок», как мы обычно это делаем в знак несогласия при общении, или «вверх-вниз», как мы это обычно делаем в знак согласия. Стоит задача, найти такое движение, которое делается легко, с минимальным усилием, с приятными ощущениями, которые хочется продолжать.

Внимание! Можно помочь себе в поиске релаксации и с помощью сопровождения вертикальных наклонов головы вертикальными движениями глазных яблок, а при покачивании головы «с боку на бок» – горизонтальными движениями глазных яблок. Ищите как бы очень тонкое, нежное движение. Если найдете, сразу наступает облегчение.

Глаза при этом могут быть закрытыми или открытыми, как приятнее. Можно и начинать движения головой с движения глазных яблок. Или, если приятнее, можно ограничиться только движениями глазных яблок.

2-й урок: «Стадия согласующего биоритма» или «Решение проблем, обучение и оздоровление»

Расслабление сопровождается автоколебаниями тела. Это и есть стадия «Согласующий биоритм» или стадия согласования психических и физиологических процессов. Методики работы над собой выбирайте в зависимости от своих целей.

Вам обязательно нужно хотя бы на 5 мин отбросить все дела и сформулировать для себя свой образ в идеале. Он станет при саморегуляции автоматическим критерием, в соответствии с которым и любые другие прикладные практические задачи будут решаться успешнее. Для этого вам следует творчески поработать: следует представить себя таким, каким вы хотите быть. Например, нарисуйте себя образно, как художник. Не стесняйтесь в красках.

Какую вам хотелось бы иметь фигуру?

Какая должна быть походка? Осанка? Манеры общения?

Посмотрите на себя внимательно, как бы со стороны: как вы улыбаетесь, смеетесь, танцуете, поете, работаете и т. д.

Взгляд глаз и тембр голоса? Черты характера? Качества и способности?

И у вас, вероятно, есть свои бессознательные проблемы. Например, Вы хотите видеть себя стройнее и изящнее, а память навязывает ваш привычный стереотип образа себя, а организм способен настраиваться на мозговую программу, как на волну радиоприемника.

Работа по созданию образа себя, которую вы сейчас делаете, это и есть то, что придаст всей Игре и всей вашей жизни особую прелесть.

Внимание! Когда вы сталкиваетесь с психологическим барьером и не можете его преодолеть, используйте методики, которые вам сейчас будут представлены. Когда вы так сделаете несколько раз, то научитесь преодолевать барьеры без помощи приемов.

Методика решения стрессовых и творческих проблем

На волне «согласующего биоритма» думайте о своих проблемах, и вы снимете с них стрессовый заряд, успокоитесь и «увидите» себя и обстоятельства как бы со стороны. Так вы обычно успокаиваетесь при мерном покачивании в вагоне или в автомобиле, но, покачиваясь на волне именно своего собственного индивидуального ритма, вы успокаиваетесь в сотни раз быстрее. И в данный момент это уже не просто успокоение, а глубинная гармонизация сознательных и подсознательных процессов. У вас при этом открывается способность думать о самых «больных» проблемах на «спокойном уме» уже без всяких колебаний тела.

Задавайте себе волнующий вас вопрос, спрашивайте себя, как решить ту или иную проблему, формулируйте этот вопрос ясно и четко, и этот прием открывает интуицию, потому что на волне «согласующего биоритма» к решаемому вопросу подключается «подсознательный мозг».

Подсознательный ответ на волнующий вопрос может проявиться и позже, уже после того, как вы поразмышляете на волнующую тему на согласующей волне и займетесь своими делами. Так, например, бывает и в обычной жизни, когда вы, к примеру, усиленно и тщетно пытаетесь вспомнить чью-то фамилию, которая «вертится на кончике языка» и всплывает в памяти потом, как только вы от этого отвлечетесь. Так, например, расслабившись после напряженных размышлений, открыл во сне свою знаменитую Периодическую систему элементов Д. И. Менделеев; и не случайно вечно сосредоточенный Архимед именно в ванне воскликнул: «Эврика!».

Решая различные проблемы на волне «согласующего биоритма», вы этим самым тренируете свой мозг мгновенно сосредотачиваться и расслабляться в любой момент (это и есть в концентрированном виде ваш внутренний цикл саморегуляции «Сжаться, распрямиться, взлететь!»). (Вспомните гармонично покачивающегося человечка или человечка в автомобиле, который расслабился в мерном покачивании автомобиля; или часового на ночном посту у знамени полка, который спасается от утомления тем, что слегка покачивается; или маму, покачивающую своего ребенка, звук ее колыбельной в ритме покачивания «а-а-а».)

Методика «обучение»

Это и есть главный секрет «Ключа»: если за несколько минут до начала какой-либо работы (обучения, тренировки, лечения) и сразу после нее применить приемы «Поиска Ключа», то в следующий раз эта работа выполняется легче, автоматичнее. При этом быстро вырабатываются навыки.

Человек применяет настройку «Ключ» и представляет свою будущую деятельность и свое желаемое состояние при ее выполнении. При этом он снимает комплекс неуверенности в себе, представляя, что память будет фиксировать новые слова автоматически, а говорить он будет свободно без страха за ошибку. Затем человек применяет моделирование – в режи-

ме саморегуляции слушает иностранную речь, говорит на фоне состояния саморегуляции.

В ССП отдыхайте и прослушивайте список новых слов, например с магнитофона, или выполняйте на фоне этого прослушивания физические упражнения. Говорите на иностранном языке в состоянии саморегуляции. Это способ интенсивного обучения речевым навыкам.

Методика «регулирование эмоциональных межличностных отношений»

В течение 3 мин вы думаете о человеке, к которому хотите проявить полноту доброжелательного внимания (например, вы – командир, педагог или готовитесь к приему молодого пополнения), и волна «согласующего биоритма» вынесет вам желаемое эмоциональное состояние.

В течение 3 мин вы думаете о человеке, от эмоционального «влияния» которого хотите избавиться, и «согласующий биоритм» вам «подскажет», что дело не в нем, а в вас, в ваших комплексах и стереотипах мышления, ваших психологических барьерах, и вы, подключив методики «внутренний доктор», освободитесь от них.

Методика «реабилитация»

На волне этого «согласующего биоритма» отдыхайте, если возникнет дремота – с дремотой. При этом настройтесь на приятные воспоминания или перебирайте темы, как волны в радиоприемнике, пока не найдете приятную для размышления.

Вспоминайте то, что вам обычно помогает в жизни быстро восстанавливаться. Например, купание в бассейне, лыжную прогулку, поездку в автомобиле, чашку кофе. Здесь, на волне внутренней связи ума и тела, это уже не просто «образы», а действующая сила. Перед выходом обязательно настройтесь на чувство свежести и ясности в голове, на полноту сил и бодрость! Но никогда так не делайте перед сном, иначе вы сможете уже работать во «вторую смену».

Методика «внутренний доктор»

Эта методика состоит из вариантов, которые вы научитесь подбирать и сочетать сами:

а) направляйте внимание на проявляемые волной «согласующего биоритма» дискомфортные ощущения или напряженные участки тела. Если этих участков несколько, выбирайте сначала более выраженные;

б) позволяйте своему телу при направленном внимании на дискомфортные ощущения свободно менять ритм автоколебаний и выполняйте желаемые при этом движения. Эта особая лечебная «Ключ»-физкультура по «подсказкам» организма быстро восстанавливает баланс;

в) подставляйте приятному состоянию «согласующего биоритма», как под душ, больные или напряженные участки тела;

г) вызывайте с помощью образных представлений нарастающие волнами с каждым колебанием тела приятные ощущения в теле типа электрического тока, покалывания, «мурашек» и тепла, направляйте их внимание на больные или напряженные участки тела – пусть эти волны «омывают», пролечивают эти участки;

д) вспоминайте свой лучший день с прекрасным самочувствием, когда настроение у вас было, как в день рождения, когда энергия в вас кипела, когда у вас все получалось, и все смотрели только на вас! Представляйте себе мысленно, что с каждым вдохом и выдохом ваш организм освобождается от слабости и напряжений, тревожности и страха и наполняется свежими силами, бодростью, открывается чувство внутренней легкости и свободы. Мечтайте о том, как вы хотите выглядеть, представляйте себе свою легкую походку, стройную фигуру, ясные лучистые глаза!

3-й урок: «Момент истины» или «Завершение»

Прошло, быть может, какое-то время, затраченное на выполнение приемов 1-й и 2-й стадии. А может быть, вам не хотелось прерывать занятия, потому что вы хотите побыть в этом отдыхе еще. Это «мозго-

вой санаторий»: мозг, наконец, переключился на накопление энергии и продолжает ее накапливать. В этом случае можно еще немного продолжить.

Может быть, в вас до этого была усталость, и теперь у вас открылось естественное ощущение сонливости. Если условия позволяют, лучше пойти подремать. Или вам следует поступить так, как вы обычно делаете, чтобы прогнать сон: сделайте несколько бодрящих упражнений, умойтесь холодной водой.

Внимание! До этого момента, пока вы начнете взбадриваться, вам сначала нужно выполнить самую важную 3-ю стадию «Завершение».

Для этого нужно сесть и просто тихо посидеть. Не «бегая» никуда глазами, отдыхая. Так надо «формально» отсидеть 10 мин. В это время не нужно никуда спешить.

И вот теперь, когда вы уже не делаете никакой работы и ничего от себя не ждете, можете ощутить результат приложенных усилий.

Наступает явление феномена «пустой головы». Или приходят решения мучивших вас вопросов. А может быть, вам хочется встряхнуться и приступить к своим делам. А может быть, наоборот, вам хочется прикрыть глаза, снова погрузиться в себя.

Это и есть «момент истины»: сделайте то, что вам хочется. Может быть, например, ваше тело начинает снова покачиваться. Пусть.

Вы знаете, например, как молятся, перебирая свои четки, некоторые народы. Они слегка покачиваются в ритме молитвы. В молитве иногда бывает трудно сосредоточиться. С помощью «Ключа» легко находить для себя состояние, когда душа и тело в единстве. Вы это можете. Творите теперь свою «молитву», ваш организм послушен. Скажите себе мысленно то, что вам хотелось бы себе пожелать. Может быть, вы будете повторять про себя: «Во мне сила здоровья! Во мне сила энергии!» Или, быть может, у вас есть другие проблемы? Или, может быть, Вы хотите сбросить вес, улучшить осанку, походку, фигуру, воспитать в себе желаемые качества или манеры общения? Настройте себя на свой идеал. Про-

изводите свой «аутотренинг», совершайте свою «медитацию», пишите стихи. Ваша природа в союзе с вами!

Характерная ошибка, мешающая успеху, – это ожидание выключения сознания, ожидание каких-то особых необычных ощущений. Это неверное ожидание вызывает напряжение вместо раскрепощения.

Почему, когда человек пытается настроиться на расхождение рук, они иногда идут с трудом?

Аналитическая функция мозга работает по принципу конкуренции, по принципу обратного предложения: например, услышал о белом, возникла в памяти ассоциация о черном. Или, например, услышал «жарко», вспомнил «холодно».

На использовании этой закономерности – накапливаемого при сосредоточении «обратного» потенциала – и построен один из секретов «Ключа». Например, когда первый прием не получился, предлагается второй, обратный. И руки идут друг к другу легко, как сани по проложенной снежной колее.

«Обычные» признаки состояния саморегуляции:

а) субъективные ощущения: появилось чувство комфорта, как будто «гора с плеч», вы все слышите, все понимаете, но реагировать ни на что не хочется, это приятный отдых, «мозговой санаторий» для интенсивного накопления сил, и вы можете в любой момент прекратить свой отдых простейшим усилием воли;

б) «внутренний контакт» – признаки «связи ума и тела». Ваш организм послушен вашей воле; Ваши желания исполняются: хотите освободиться от головной боли, и... голова проясняется; хотите почувствовать тепло, и... появляется ощущение тепла; хотите чувства прохлады, и возникает ощущение свежести; захотелось подъема настроения, и уже хочется улыбаться; или, например, вы хотите обезболить руку или щеку, и через несколько секунд эта область уже теряет болевую чувствительность, она немеет, деревенеет, ее как будто заморозили хлорэтилом...

Возможные задержки с выполнением желаний возникают из-за напряженного ожидания результата. Вы все время думаете: «получится – не получится?». Лучше улыбнитесь, улыбка снимает напряжение, а погружаясь в волны «гармонизирующего биоритма», вы можете, настроившись на желаемый результат, «уходить в нейтральное состояние» и давать этим самым свободу организму для выполнения вашей воли.

Запомните правило: не ждите эффекта в момент процедуры, он наступит потом, когда вы займетесь своими делами.

И, конечно, ваши движения легко выполняются по желанию без мышечных усилий, как у космонавта в невесомости, или как будто бы вы – в воде, а тело при этом приятно покачивается в ритме автоколебаний;

в) объективный критерий (если он вам нужен). Можно подключить аппаратуру и зарегистрировать достоверные изменения работы мозга и внутренних органов при саморегуляции. Это можно сделать с помощью электроэнцефалограммы, электромиограммы (мышечные потенциалы при этих идеомоторных движениях ниже, чем обычно). Можно зарегистрировать изменения электрокардиограммы, изменения биохимии крови и т. д. в зависимости от того, на что вы себя настраиваете, что себе представляете. Например, если вы представили себе, что выпили сладкого чая, то повышается уровень сахара в крови, а если вы представляете, что вы после приема алкоголя, то происходят соответствующие изменения в крови и в психике.

Если на волне «гармонизирующего биоритма» вы думаете о сидящем человеке, у вас спокойно бьется сердце, а если вы думаете о бегущем человеке, сердце бьется сильнее и дыхание учащается. Но это только в первый момент. Потому что на волне гармонизации психических и физиологических процессов ваш организм гораздо быстрее адаптируется к этим и к любым другим нагрузкам.

На этой основе производится тренировка по различным видам деятельности, и происходит быстрое развитие творческих, волевых, адаптивных и физических возможностей, повышение жизнеспособности. Напри-

мер, если вы будете сейчас отрабатывать боксерский удар или удар теннисной ракеткой, то желаемые навыки образуются гораздо быстрее, чем обычно. А если вы попробуете, пользуясь этим, сочинять музыку, у вас расширятся музыкальные возможности и формируется навык быстрее находить в себе вдохновение.

(Тренирующийся человек в «развернутом» виде: видно, что легкие расширяются и сужаются более равномерно и полнее, чем раньше, сердце бьется спокойнее, кровь полнее обогащается кислородом, сосуды головного мозга освободились от спазмов и кровотоков улучшился. Мы не стали печатать таблицы с графиками и кривыми, показывающие улучшение функций организма, в том числе артериального давления крови, сахара в крови и гормонов, эндорфинов; таблицы и графики, показывающие, что до этого приема он мог работать непрерывно без усталости, например, с микроскопом 12 мин, а после обучения методу – 40 мин. Спортсмены-штангисты до ознакомления с «Ключом» планировали «взять вес» через 2 месяца, а взяли его через 3 дня. У испытателей-пожарных начало потообразования при работе в экспериментальной «жаркой» камере отодвинулось на 12 мин, а доля ошибок у операторов-диспетчеров снизилась до 30 % и т. д.)

Для достоверной оценки эффективности «Ключа» следует обращать внимание не только на повышение результативности деятельности, но и на снижение энергозатрат организма (и соответственно утомляемости). Например, вам и раньше удавалось отжаться от пола 30 раз, но теперь вы это делаете гораздо легче [6].

Психомышечная тренировка (ПМТ) А. В. Алексеева

Широкое распространение в войсковой практике подготовки воинов-спецназовцев получила «психомышечная тренировка» А. В. Алексеева и разработанные на ее основе различные методики психофизического тренинга применительно к различным предметам боевой подготовки. Модификации достаточно полно изложены этими и другими авторами. Несмотря на некоторые порой существенные отличия, «психомышечная тренировка» и другие методы аутогенной тренировки имеют много общего. В большинстве случаев обучение проводится в форме тренинга под руководством владеющего методом психолога или инструктора. В основе обучающего курса лежат упражнения мышечной релаксации, вызывающей фазовые состояния в коре головного мозга. В последующем усваиваются упражнения, направленные на общее успокоение; целенаправленно развивается способность к сенсорной репродукции; используются приемы, направленные на повышение способности к самовнушению и активной реализации формул-самоприказов. Основные варианты применения ПМТ для мобилизации военнослужащих на выполнение боевой задачи и профилактики негативных последствий воздействия боевой обстановки на психику можно объединить в три комплекса упражнений:

1. «Мобилизующий», предназначенный для преодоления предбоевой апатии.
2. «Успокаивающий», применяющийся при повышенном предбоевом возбуждении, а также после выполнения задачи.
3. «Усыпляющий», который используется в случаях напряженности и при невротических нарушениях, текущих перегрузках и в процессе реабилитации.

Значительное внимание уделяется обучению саморегуляции функций внутренних органов, главным образом функции дыхания, сердечной

деятельности, а также идеомоторным тренировкам нервно-мышечного аппарата.

Оригинальная ПМТ создана для психологической подготовки спортсменов, но при незначительной модификации формул внушения ее используют и в психологической подготовке военнослужащих. По мнению А. В. Алексеева, в основе психомышечной тренировки лежат четыре компонента:

1. Способность глубоко расслаблять мышцы, используется технология прогрессивной мышечной релаксации.

2. Способность максимально ярко, с предельной силой воображения, но, не напрягаясь психически, представлять содержание формул самовнушения.

3. Способность удерживать внимание на избранном объекте.

4. Умение воздействовать на самого себя нужными словесными формулами.

Автор метода отмечает, что в силу систематических физических нагрузок, связанных с попеременным напряжением и расслаблением мышц, обучаемые обычно легко осваивают релаксирующие упражнения. Последовательное расслабление различных групп мышц начинается с рук. Используемая методика во многом сходна с приемами, разработанными Джекобсоном.

Освоение метода начинается с ощущений в руках, как наиболее чувствительного и управляемого компонента. На вдохе мышцы медленно напрягаются («в половину максимальной силы»), одновременно внушается: «мои руки», затем следует задержка дыхания и удерживание мышечного напряжения в течение 2–3 с, после чего оно быстро сбрасывается, и на фоне спокойного выдоха произносится: «расслабляются...». Снова производится легкий вдох, при котором мысленно проговаривается союз «и...», а на замедленном спокойном выдохе суггестируется: «теплеют...». Это самовнушение сопровождается представлением о растекающемся по рукам тепле. Таким образом, на-

чиная с первого занятия, автор объединяет тренировки в мышечной релаксации с упражнениями, направленными на вызывание ощущений тепла. В последнем случае А. В. Алексеев рекомендует использовать образные представления струящейся по рукам теплой воды. В «окончательном» варианте после нескольких тренировок (автор не определяет их количество) нужное состояние достигается при помощи следующей формулы самовнушения: «Мои руки полностью расслабленные, теплые, неподвижные». Напряжение мышц и дыхательные упражнения в «окончательном» варианте данной модификации не используются.

После освоения упражнений для рук обучаемые переходят к мышцам ног, шеи, лица и туловища. Выполнение упражнений строится по аналогичному принципу. Когда процесс расслабления, согревания и «обездвиживания» всех мышц освоен, обучаемые тренируются в достижении генерализованной релаксации (формула самовнушения – «Я расслабляюсь и успокаиваюсь»). Местоимение «Я» сопровождается вдохом, затем, как и на предыдущем этапе, напрягаются сразу все мышцы, и на 2–3 с задерживается дыхание, после чего с выдохом произносится «рас-сла-бля-юсь...»; на следующем коротком вдохе – «и...», на выдохе – «ус-по-ка-и-ва-юсь». По мнению автора, простота и стандартность основного принципа упражнений способствует тому, что психомышечный вариант аутогенной тренировки хорошо усваивается обучаемыми. Основная цель обучающего курса состоит в развитии способности к психическому самопогружению. Автор обозначает это как способность «входить в состояние контролируемой дремоты» и тренировке умения «сосредоточивать ненапряженное внимание на решаемой задаче». Любое занятие завершается формулами, запускающими механизм восстановления: «Состояние глубокого покоя», «Весь мой организм отдыхает», «Я отдохнул и успокоился», «Самочувствие хорошее».

После освоения основных упражнений ПМТ военнослужащие обучаются приемам самовоздействия, направленным на преодоление стра-

ха, борьбу с болью и вредными привычками, методам активизации, тонизации и мобилизации психофизиологического состояния. Подкрепляя уровень, достигнутый в АТ-1 в ходе психомышечной тренировки, совершенствуется способность погружаться в самовнушенный сон на любое время и пробуждаться в строго установленное время. С учетом целевого предназначения ПМТ существенное внимание уделяется обучению приемам саморегуляции функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

При «настройке» на предстоящие действия активно используются образные представления, которые автор делит на три группы:

1. Представления «боевого состояния».
2. Представления «идеального выполнения действия».
3. Представление «ситуаций, в которых это действие уже было выполнено наиболее удачно».

Рекомендуется облекать образные представления в «точную словесную оболочку», так как это усиливает их воздействие. Используемые в ПМТ формулы самовнушения на первых этапах освоения достаточно пространны и всегда строго индивидуальны. В качестве примера приведем формулы мобилизующего самовнушения.

«Возникает чувство прохлады и свежести. Состояние, как после прохладного душа. Из всех мышц уходит чувство тяжести и расслабленности. В мышцах начинается легкая дрожь. Мышцы усиливаются. Холодеют голова и затылок. По телу побежали «мурашки». Кожа становится «гусиной». Холодеют ладони и стопы. Дыхание глубокое, учащенное. Сердце бьется сильно, энергично, учащенно...» и т. д.

На основании длительной подготовительной работы у сотрудника ОВД может быть выработана способность быстро входить в «оптимальное боевое состояние», которое позволяет в значительной степени решить вопросы мобилизации внутренних ресурсов и профилактики негативного влияния боевой обстановки на психическое здоровье сотрудника.

Автор рекомендует применение методов ПСР не только спортсменам, военнослужащим, но и тренерам, командирам высших рангов, приводя высказывание спортивного журналиста М. Блатина: «...Если во время борьбы за мяч получают ссадины и синяки спортсмены, то у тренеров шрамы больше – они остаются на сердце». Бесспорно, эти рекомендации вполне обоснованы.

А. В. Алексеев постоянно и творчески работает над совершенствованием созданных им методик. Одна из последних его разработок – методика АГИМ – является следующим шагом в теоретической и практической работе ученого [3].

Заключительное упражнение «работа с цветами»

«Занимаю позицию»: сидя на коленях, первая треть левой стопы повернута вверх, вторая треть – вверх правой. Спина прямая, макушка направлена вверх, кончик языка у верхнего неба, глаза закрыты, плечи расслаблены, руки лежат на коленях ладонями вниз. Дыхание животом, на вдохе живот выпячивается, на выдохе втягивается. Выдох несколько длиннее вдоха, дыхание удлиняется. «Мысленным взором ошупываю свое тело: лицо, волосы, шея, плечи, руки, грудь, живот, спина, ягодицы, бедра, колени, голени стопы».

Вызывается легкое (минимально различимое – 5 %) напряжение во всем теле: «Легкое напряжение: кисти, локти, плечи, шея, грудь, живот, спина, ягодицы, бедра, колени, голени, стопы. Расслабление в обратном порядке: стопы, голени, колени, бедра, ягодицы, спина, живот, грудь, шея, плечи, локти, кисти». Между фазой напряжения и расслабления – пауза около 5 с.

Визуализация красного цвета: «Красный цвет распространяется по всему моему телу, ярко красный цвет и жар заполняют тело. ... Цвет бледнеет, лишний жар выходит из тела. В теле остается приятное тепло» (около 1 мин).

Выполняется среднее напряжение (до твердых мышц – 40 %) во всем теле: «Среднее напряжение: кисти, локти, плечи, шея, грудь, живот, спина, ягодицы, бедра, колени, голени, стопы. Расслабление в обратном порядке: стопы, голени, колени, бедра, ягодицы, спина, живот, грудь, шея, плечи, локти, кисти». Между фазой напряжения и расслабления – около 7 с.

Визуализация образа гладкого, спокойного ночного озера и луны над ним: «Зеркальная поверхность озера ...», отражение луны в озере «... отражается в зеркальной поверхности озера» (около 1 мин), вглядываемся в отражение луны, мысленно переходя к обработке упражнений,

ранее выполненных в ходе занятия. **Идеомоторная проработка действий (около 10 мин), освоенных в ходе прошедшего занятия (яркие телесные и пространственные ощущения с микродвижениями тела: детальное и медленное представление действий, представление действий с максимальной скоростью, представление действий в реальных ситуациях).**

«Лицо неприятного человека ..., острая боль ... Максимальное напряжение (до спазмирования мышц – более 90 %): кисти, локти, плечи, шея, грудь, живот, спина, ягодицы, бедра, колени, голени, стопы. Расслабление в обратном порядке: стопы, голени, колени, бедра, ягодицы, спина, живот, грудь, шея, плечи, локти, кисти». Между фазой напряжения и расслабления – пауза 5–10 с с удержанием максимального напряжения во всем теле.

Визуализация синего цвета: «Ярко синий цвет распространяется по всему моему телу, тело наполняется прохладой, свежестью, легкостью. ... Цвет бледнеет, становится почти белым. Тело свежее, легкое, сильное. Голова ясная ...» (около 1,5 мин).

«... медленно опускаюсь на левый бок – потянулся, на живот – потянулся, на левый бок – потянулся, на спину – потянулся, на правый бок – потянулся, на живот – потянулся, на правый бок – потянулся, на спину – потянулся. Медленно скручиваюсь вперед к ногам. Вытягиваю тело и ложусь корпусом на ноги».

Возвращение в исходное положение сидя, выход на ноги, завершение занятия.

Монография

Андрей Юрьевич Федотов,

кандидат психологических наук, доцент

**ПРОИЗВОЛЬНАЯ ПСИХИЧЕСКАЯ
САМОРЕГУЛЯЦИЯ
В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**



Редактор *Лосева О. С.*

Корректор *Титова В. П.*

Компьютерная верстка *Гридчина Т. А.*

Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя

117997, г. Москва, ул. Академика Волгина, д. 12

Подписано в печать

Заказ № 1813

Формат 60×84 1/16

Цена договорная

Тираж 56 экз.

Объем 7,78 уч.-изд. л.

5,46 усл. печ. л.
