

УДК 159.9.072.43

**ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ЭМОЦИОНАЛЬНО-  
ВОЛЕВОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ НА ЗАНЯТИЯХ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ**

**IMPLEMENTATION OF ELEMENTS OF EMOTIONAL AND  
VOLITIONAL SELF-REGULATION AT PHYSICAL TRAINING  
CLASSES AT THE EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE  
MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF THE RUSSIAN FEDERATION**

**Ларионова Светлана Владимировна,**  
*преподаватель-методист факультета заочного  
обучения, переподготовки и повышения  
квалификации Уральского юридического института  
МВД России (г. Екатеринбург)*

lsv7474@mail.ru



**Гуралев Владимир Михайлович,**  
*старший преподаватель кафедры физической  
подготовки Сибирского юридического института  
МВД России (г. Красноярск), кандидат  
педагогических наук, доцент*

gural100@mail.ru



**Ключевые слова:**

саморегуляция, образовательная организация, физическая подготовка, нервно-мышечная релаксация.

В предлагаемой статье рассматриваются теоретические аспекты саморегуляции, психологические особенности использования элементов саморегуляции на занятиях по физической подготовке у обучающихся образовательных организаций системы МВД России. В эмпирической части исследования описывается проведенный опрос. Данная научная статья представляет интерес для практических психологов, профессорско-преподавательского состава образовательных организаций, аспирантов и обучающихся, а также всех интересующихся проблемами формирования навыков саморегуляции.

**Keywords:**

self-control, educational organization, physical training, neuromuscular relaxation.

Some theoretical aspects of self-regulation and psychological characteristics of the use of elements of self-control at the physical training classes at educational organizations of the system of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation are considered in the article. The conducted survey is described in the empirical part of the research. The scientific article is of interest to practicing psychologists, pedagogical staff of educational organizations, postgraduates and students as well as to all interested in the problems of forming skills of self-control.

Обучающиеся (курсанты) образовательных организаций МВД России с момента поступления являются полноправными сотрудниками правоохранительных органов. Одной из особенностей обучения в вузах МВД России является то, что образовательный процесс неразрывно связан со служебной деятельностью (несение службы в нарядах, охрана общественного порядка и т.д.), что требует от обучающихся (курсантов) высокой физической активности и умения регулировать свое поведение. Сотрудниками психологических подразделений проводятся занятия по формированию и совершенствованию навыков эмоционально-волевой саморегуляции. Целью нашего исследования является мониторинг эмоционально-волевой саморегуляции в период проведения занятий по физической подготовке с обучающимися (курсантами) вуза МВД России. Для этого нами были использованы элементы эмоционально-волевой регуляции, в частности техника нервно-мышечной релаксации по Э. Джекобсону. [10, с. 277] Для контроля эффективности применения элементов эмоционально-волевой саморегуляции мы использовали диагностическую методику «Опросник САН». [8, с. 141] Данная методика была проведена нами дважды в полном объеме.

Физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов включает в себя уровень владения боевыми приемами борьбы, который оценивается на основании нормативных документов МВД России, регламентирующих физическую подготовку как в органах внутренних дел, так и в образовательных организациях МВД России. [9, с. 299]. Согласно приказу МВД России от 01.07.2017 №450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» занятия по боевым приемам борьбы проводятся с целью формирования навыков их применения и обеспечения личной безопасности сотрудников, воспитания смелости, решительности, инициативы и находчивости.

Перед тем как изложить результаты нашего исследования, мы уточним этимологию такого понятия, как саморегуляция. Во-первых, оно носит междисциплинарный характер. Во-вторых, многие ученые как отечественные, так и зарубежные, занимались разработкой указанной понятийной проблематики.

В-третьих, несмотря на многочисленные труды в этом направлении, к единому мнению ученые так и не пришли, следовательно, единого определения нет. Обратимся к психологическим словарям, где дается одно из определений. В них саморегуляция – это контролируемый процесс, управляемый деятельностью человека. [1, с. 505; 11, с. 509] Гиссен Л.Д., Кузнецова А.С., Леонова А.Б. считают, что, используя саморегуляцию, можно воздействовать на личность. Дубровина О.В., Калининский Л.П. и Марьин М.И. используют саморегуляцию в качестве восстановительного метода после перенесенных стрессовых ситуаций. [2, с. 247; 5, с. 4] Такие ученые, как Барабанщикова В.В., Злоказова Т.А. и Леонова А.Б. строят профилактику негативных воздействий на основе методов саморегуляции. Конопкин О.А., изучая саморегуляцию, описал и раскрыл такое понятие, как психическая саморегуляция. [3, с. 5] Его исследования в этой области продолжила Моросанова В.И., которая ввела в обиход понятие индивидуальная саморегуляция. [7, с. 76]

Изучали проблему саморегуляции не только отечественные, но и зарубежные ученые. Например, Lewis M., Lay C.H., Edwards J.M., Parker D.A., Endler N.S. рассматривали саморегуляцию как преодоление трудностей в период экзаменационной сессии. Gollwitzer P.M. и Webb T.L. изучали взаимосвязь воли и саморегуляции. Исследования таких ученых, как Muraven M., Tiss D.M. и Baumeister R.F., были посвящены проблеме формирования навыка саморегуляции. Они опытным путем доказали, что при формировании навыка человек овладевает новыми компетенциями, которые помогают ему регулировать свое поведение.

Продолжая разговор о формировании навыка саморегуляции, обратим внимание на таких ученых, как Бодров В.А., Голубев Ю.В. и Титаренко Т.М., утверждающих, что навык саморегуляции можно сформировать только при помощи узконаправленных тренингов. Для нашего исследования наибольший интерес представляют работы Барабанщиковой В.В., Дьяченко М.И. и Макарова В.В., которые проводили исследования саморегуляции у спортсменов и обучающихся. [4, с. 24] Ванин А.В., Кузнецова А.С. и Тихонов О.И. доказали, что саморегуляция оказывает позитивное влияние на эмоциональное состояние. [6, с. 49] Кузьмина А.Б. занималась исследованием эмоционально-волевой саморегуляции у сотрудников правоохранительных органов. Она описала принципы саморегуляции: релаксации, визуализации, самовнушения. При описании профессионально важных качеств сотрудника ОВД Столяренко А.М. неоднократно подчеркивал, что профессиональная деятельность полицейского протекает в экстремальных условиях. Успешное выполнение служебных задач неразрывно связано с готовностью сотрудника к их выполнению (в том числе и психологической). Для нашего исследования важно диагностировать не только физическую успешность освоения учебной дисциплины, но и эмоционально-волевую составляющую, которая занимает важное место в образовательном процессе.

Эмоционально-волевой компонент включает в себя проявление психологических механизмов – эмоциональных и волевых. Необходимым условием сохранения здоровья, мотивации к учебе являются положительные эмоции; переживания, благодаря которым у обучающихся закрепляется желание вести здоровый образ жизни, получать необходимые знания. Воля – психический процесс сознательного управления деятельностью, проявляющийся в преодолении трудностей и препятствий на пути к поставленной цели.

Преодоление трудностей зависит от развития волевой сферы обучающегося или, как говорят, от силы воли. Она проявляется в различных волевых качествах: настойчивости, упорстве, терпеливости, смелости, решительности, выдержке и других. Обладать всеми этими качествами в одинаковой степени обучающиеся не могут. У одного лучше выражено одно волевое качество, у другого – другое. Известно, что доброжелательная атмосфера и положительные эмоции на занятиях по физической подготовке в процессе освоения программного материала по боевым приемам борьбы способствуют достижению высоких результатов.

Исходя из важности вышесказанного, нами была проведена серия занятий (5 занятий) с использованием элементов эмоционально-волевой саморегуляции. Перед первым занятием был проведен первичный опрос 20 обучающихся (курсантов) по методике САН. Во время учебных занятий по дисциплине «Физическая подготовка» преподавателем проводились релаксационные упражнения для снижения напряженности и повышения работоспособности. После пятого занятия нами вновь был проведен опрос с этими же респондентами по методике САН.

Проанализировав полученные результаты, мы пришли к следующим выводам.

Во-первых, обучающиеся (курсанты) после проведения первичного опроса распределились на уровни.

Таблица 1. Уровни САН (первичный опрос)

	Самочувствие, чел. (%)	Активность, чел. (%)	Настроение, чел. (%)
Низкий	11 чел. (55%)	9 чел. (45%)	13 чел. (65%)
Средний	8 чел. (40%)	8 чел. (40%)	7 чел. (35%)
Высокий	1 чел. (5%)	3 чел. (15%)	0

Из полученных результатов видно, что подавляющее большинство респондентов находятся на низком уровне, а по шкале «Настроение» нет результатов с высоким уровнем.

Во-вторых, проведена серия релаксационных упражнений, о которых говорилось выше.

В-третьих, нами проведен повторный опрос и получены следующие результаты.

Таблица 2. Уровни САН (повторный опрос)

	Самочувствие, чел. (%)	Активность, чел. (%)	Настроение, чел. (%)
Низкий	9 чел. (45%)	9 чел. (45%)	7 чел. (35%)
Средний	9 чел. (45%)	7 чел. (35%)	11 чел. (55%)
Высокий	2 чел. (10%)	4 чел. (20%)	2 чел. (10%)

После проведения повторного опроса мы проанализировали полученные результаты и для наглядности поместили их на диаграмму.

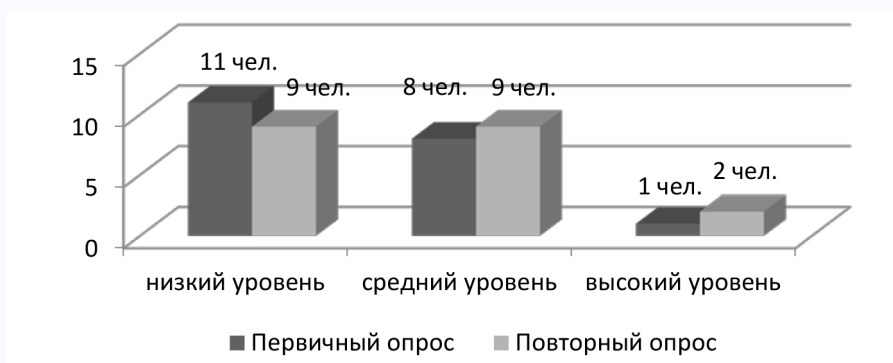


Рисунок 1. Результаты по шкале «Самочувствие».

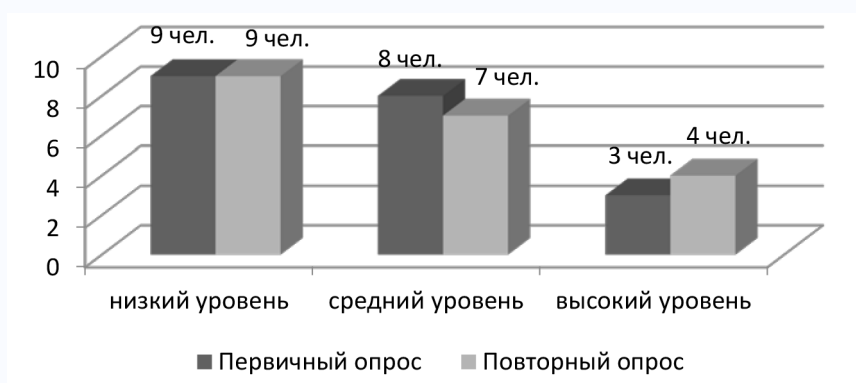


Рисунок 2. Результаты по шкале «Активность».

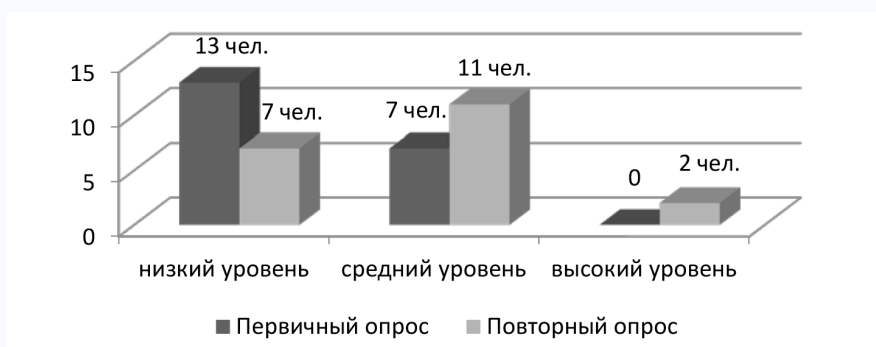


Рисунок 3. Результаты по шкале «Настроение».

Анализируя результаты, мы увидели, что по всем шкалам данного опросника произошли изменения, а именно:

- по шкале «Самочувствие» показатели по низкому и уровню снизились на 10%, а по среднему и высокому увеличились на 5% по каждому уровню;
- по шкале «Активность» показатели низкого уровня остались неизменными, на среднем уровне показатели уменьшились, а на высоком уровне снизились на 5% соответственно;
- по шкале «Настроение» показатели низкого уровня уменьшились на 30%, на среднем и высоком уровнях результаты увеличились на 20% и 10% соответственно.

В-четвертых, для проверки и подтверждения полученных результатов мы использовали метод математической статистики t-критерий Стьюдента:

Таблица 3. Сравнительный анализ

		Опросник САН		
		Самочувствие	Активность	Настроение
До занятий	Среднее значение	3,63	4,18	3,40
	Стандарт. отклонение	0,90	0,50	0,64
После занятий	Среднее значение	4,33	4,51	4,15
	Стандарт. отклонение	0,67	0,71	0,63
		2,79*	1,70	3,73**

Примечание: \* – значимость на уровне 0,05; \*\* – значимость на уровне 0,01.

Таким образом, применяя элементы эмоционально-волевой саморегуляции на занятиях по учебной дисциплине «Физическая подготовка», мы можем наблюдать положительную динамику в эмоционально-волевой сфере личности обучающихся. Данные изменения свидетельствуют о возникновении мотива-

ции у обучающихся к освоению боевых приемов борьбы на занятиях по физической подготовке, которая в свою очередь является важнейшим фактором при обучении и совершенствовании боевых приемов борьбы и в большой степени определяет эффективность деятельности.

## Библиографический список

1. Головин, С.Ю. Словарь психолога-практика / С.Ю. Головин. – Минск : Харвест, 1998. – 976 с.
2. Калининский, Л. П. О применении аутогенной тренировки в вузе / Л.П. Калининский // Психическая саморегуляция. – Алма-Ата, 1974. – С. 247-248.
3. Конопкин, О. А. Психология саморегуляции произвольной активности человека // Вопросы психологии. – 1995. – №1. – С. 5-12.
4. Макаров, В. В. Новая методика саморегуляции на основе полимодальной психотерапии // Психическое здоровье. – №1. – 2014. – С. 24-29.
5. Марьин, М. И. Психолого-педагогическое сопровождение работы с неуспевающими курсантами и слушателями образовательных учреждений МВД России : методическое пособие / М.И. Марьин, В.Е. Петров, А.П. Нахимов. – Екатеринбург : УрЮИ МВД России, 2004. – 29 с.
6. Моросанова, В.И. Новая версия опросного метода «Стиль саморегуляции учебной деятельности – ССУДМ» / В.И. Моросанова, А.В. Ванин, И. Ю. Цыганов // Психологическая диагностика. – 2015. – №1. – С. 49-64.
7. Моросанова, В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека / В.И. Моросанова. – М. : Наука, 2012. – 519 с.
8. Психологические тесты для профессионалов / сост. Н.Ф. Гребень. – Минск : Современная школа, 2008. – 496 с.
9. Сафонов, Д.Е. О некоторых путях повышения эффективности обучения боевым приемам борьбы в образовательных учреждениях МВД России / Д.Е. Сафонов // Общество и право. – 2010. – №4 (31). – С. 299-301.
10. Свядоц, А.М. Неврозы / А. М. Свядоц. – М. : Медицина, 1982. – 368 с.
11. Шапарь, В.Б. Словарь практического психолога / В. Б. Шапарь. – М. : АСТ, 2004. – 734 с.