

Министерство внутренних дел Российской  
Министерство внутренних дел Российской Федерации  
Федеральное государственное казенное образовательное  
учреждение высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ  
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»  
(СибЮИ МВД России)

Методические рекомендации  
ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ  
УПРАЖНЕНИЙ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

КРАСНОЯРСК  
СИБЮИ МВД РОССИИ  
2019

УДК 796

ББК 75.1

Рецензент: Дворкин В.М. – доцент кафедры физической подготовки  
Сибирского юридического института МВД России,  
кандидат педагогических наук, доцент

Методические рекомендации подготовлены кандидатом  
педагогических наук, доцентом Коковой Е.И.

Особенности использования психофизических упражнений в системе  
физической подготовки сотрудников правоохранительных органов :  
методические рекомендации / Е.И. Кокова – Красноярск : СибЮИ МВД  
России, 2019. – 47 с.

Методические рекомендации предназначены для сотрудников по  
профессиональной служебной и физической подготовке отделов по работе с  
личным составом территориальных органов МВД России, для  
преподавателей физической подготовки образовательных организаций  
системы МВД России, курсантов и слушателей, проходящих обучение в  
образовательных организациях системы МВД России, а также для  
самостоятельных занятий.

© Е.И. Кокова, 2019

© СибЮИ МВД России, 2019

## Содержание

Введение.....	4
1. ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ: ПРИЗНАКИ И ПРОФИЛАКТИКА.....	6
1.1. Диагностика психоэмоционального напряжения.....	9
1.2. Стратегии уменьшения эмоционального напряжения.....	10
1.3. Стратегии профилактики эмоционального напряжения....	12
2. МЕТОДЫ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.....	14
3. ПСИХОРЕГУЛЯЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ДЕЙСТВИЙ.....	18
3.1. Психорегулирующая тренировка.....	19
3.2. Комплекс упражнений для снятия напряжения мимических МЫШЦ.....	24
3.3. Классическая методика нервно-мышечной релаксации И.°Шульцта.....	26
3.4. Метод активной нервно-мышечной релаксации Э. Джекобсона.....	28
3.5. Динамический комплекс Хатха-йоги «Сурья намаскар».....	31
3.6. Мудры – йога пальцев рук.....	34
3.7. Медитативные упражнения.....	35
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	37
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	39
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Опросник для выявления степени психоэмоционального напряжения.....	42

## ВВЕДЕНИЕ

Физическая подготовка в органах внутренних дел Российской Федерации являет собой составную часть системы ведомственного профессионального образования, неразрывно связанную с процессами, происходящими в общественно-политической и социально-экономической жизни государства. Принципиальные изменения базисных характеристик современного общества, возрастание объема и усложнение задач, решаемых органами внутренних дел, изменение качественных параметров преступности обуславливают потребность в высоком уровне физической готовности сотрудников к эффективной правоохранительной деятельности [Баркалов С.Н., Герасимов И.В., 2014; Баркалов С.Н., 2010; Герасимов И.В., 2014].

Опыт показывает, что недооценка значимости физической готовности личного состава оборачивается неоправданными потерями и грубыми профессиональными ошибками. Зачастую причины такого положения дел кроются в отсутствии у сотрудников твердых навыков единоборств, низком уровне сформированности профессионально важных физических и психических качеств, психофизиологических функций и личностных свойств, дезадаптации, низкой профессиональной работоспособности, наступления профессиональной деформации и профессиональных заболеваний. В результате в сложных ситуациях оперативно-служебной деятельности некоторые сотрудники теряются, не могут быстро оценить обстановку и принять верное решение, снижается в целом эффективность служебной деятельности.

С другой стороны, установлено, что обладающий хорошим здоровьем, высоким уровнем профессиональной работоспособности, физически развитый и психически устойчивый сотрудник, уверенно владеющий приемами рукопашного боя или других видов единоборств, как правило, успешно справляется с возложенными обязанностями, и в его служебной деятельности значительно снижается возможность возникновения

критических ситуаций [Баркалов С.Н., 2010; Герасимов И.В., 2014; Еремин Р.В., 2014].

Профессиональная деятельность сотрудников полиции предполагает экстремальные условия, эмоциональную насыщенность и высокий процент факторов, вызывающих стресс (риск, опасность, дефицит времени, неожиданность ситуации, повышенная значимость деятельности) [Беляева Л.И., 2001; Гольцева Т.П., 2012; Кобозев И.Ю., 2016].

В связи с этим возникает необходимость поиска эффективных средств и методов физической подготовки сотрудников полиции для успешного выполнения ими своего служебного долга. Для решения задач, связанных с повышением профессионального мастерства, в системе физической подготовки сотрудников органов внутренних дел мы рекомендуем использовать комплекс психорегулирующих упражнений, которые будут способствовать выработке и поддержанию психофизических качеств и двигательных навыков, необходимых для успешной оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности.

Основная цель методических рекомендаций – показать влияние доступных психорегулирующих методик на функциональное состояние организма и умственную работоспособность человека, убедить в реальной пользе занятий физической культурой для профессиональной деятельности.

## 1. ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ: ПРИЗНАКИ И ПРОФИЛАКТИКА

Высокие нагрузки, обусловленные спецификой учебной, профессиональной и бытовой деятельности сотрудников, вызывают хроническое перенапряжение психической сферы, которое проявляется в сдвигах гормонального фона, рефлекторных изменениях дыхания и системы кровообращения, дисбалансе клеточных и гуморальных факторов иммунитета [Старцев В.Г., 1977; Щепин, О.П., 2005]. Состояние эмоционального напряжения сказывается не только на психическом здоровье человека, оно способно вызвать ряд соматических заболеваний и обострить уже имеющиеся хронические [Крючкова Г.Н., 2007, Глебов В.В., 2013, Питкевич М.Ю., 2015].

Всякое эмоциональное явление характеризуется тем или иным субъективным качеством (модальностью) и предметным содержанием. По своему субъективному качеству психоэмоциональное напряжение и другие эмоции, возникающие в ситуации неудовлетворенности потребностей, являются отрицательными эмоциональными переживаниями. К ним можно отнести такие модальности эмоций, как неудовлетворенность, раздражение, подавленность, тревога, страх, дискомфорт и т.п.

Неблагоприятные эмоциональные состояния через изменение нейрогуморальной регуляции могут воздействовать на психофизиологические процессы в организме человека и способствовать развитию многих хронических заболеваний [Апчел В.Я., 1999; Куприянов Р.В., 2012]. Предметное содержание эмоциональных явлений, возникающих в ситуации неудовлетворенности потребностей, составляют ситуации, условия, события и изменения, происходящие в жизнедеятельности человека и воспринимаемые им как препятствия на пути достижения целей и удовлетворения потребностей [Копина О.С., 1995, Рубинштейн Л.С., 2008].

Под термином «психоэмоциональное напряжение» понимаются разнообразные неблагоприятные эмоциональные состояния, связанные с неудовлетворенностью основных жизненных потребностей: фрустрация, дискомфорт, стресс, тревога, депрессия, состояние неудовлетворенности и т.п. [Копина О.С., 1995]. На развитие психоэмоционального напряжения могут влиять условия жизни людей, социально-демографические показатели, личностные особенности, отношения в семье, на работе, бытовые проблемы, способы проведения досуга, привычки, влияющие на здоровье и т.п.

Характерными являются также социальные стрессоры, например, такие, как межличностные конфликты, а также часто возникающая необходимость альтернативного выбора как один из мощнейших стрессогенных факторов [Недоспасов В.О., с. 289]. Известно, например, что стаж работы по специальности, повышает уровень профессионализма, но, кроме того, провоцирует некоторую деформацию личности, которая может проявляться в межличностных отношениях [Жутикова Н.В., с. 25].

Психоэмоциональное напряжение принято относить к классу эмоциональных явлений. Основным исходным моментом, определяющим природу и функцию эмоций, заключается в том, что в эмоциональных процессах устанавливается связь, взаимоотношение между ходом событий, совершающимися в соответствии или вразрез с потребностями индивида, ходом его деятельности, направленной на удовлетворение этих потребностей, с одной стороны, и течением внутренних органических процессов, захватывающих основные витальные функции, от которых зависит жизнь организма в целом, с другой. В результате индивид настраивается для соответствующего действия или противодействия [Рубинштейн С.Л., 2008].

Как и все эмоциональные явления (аффекты, эмоции, чувства), психоэмоциональное напряжение является формой представленности в сознании человека личностного смысла происходящих в его жизни событий

и отражает степень удовлетворенности его потребностей [Копина О.С., 1995].

Эмоциональное напряжение – психофизиологическое состояние организма, характеризующееся адекватной выраженностью эмоциональных реакций. Такое состояние позволяет наилучшим образом выполнить поставленные цели и задачи. Эмоциональное напряжение ресурсно на определенном интервале времени. Длительное нахождение в эмоциональном напряжении вызывает стресс и состояние хронической усталости.

Часто «психоэмоциональное напряжение» связывают с разнообразными неблагоприятными эмоциональными состояниями, связанными с неудовлетворенностью основных жизненных потребностей: фрустрация, дискомфорт, стресс, тревога, депрессия, состояние неудовлетворенности...

Эмоциональное напряжение развивается в несколько стадий.

1. Мобилизация активности. Происходит повышение физической и умственной работоспособности, возникает вдохновение при решении нестандартных, творческих задач или при дефиците времени. Если такая мобилизация организма недостаточна, возникает вторая стадия эмоционального напряжения.

2. Стеническая отрицательная эмоция. Происходит максимальная мобилизация всех ресурсов организма и сопровождается яркими эмоциональными реакциями (злость, ярость, одержимость). Если и этого недостаточно, возникает третья стадия.

3. Астеническая отрицательная эмоция. Проявляется в виде угнетения эмоциональных проявлений (тоска, «подкашиваются» ноги, «опускаются» руки). Эта стадия является своеобразным сигналом опасности, она призывает человека сделать другой выбор, отказаться от поставленной цели либо пойти другим путем к ее достижению. Игнорирование требований 3-й стадии неизбежно приводит к возникновению 4-й стадии.

4. Невроз: отсутствие выбора, в свою очередь провоцирует психосоматические заболевания.

#### 1.1. Диагностика психоэмоционального напряжения

Субъективные признаки психоэмоционального напряжения.

В области чувств: усталость от всего, подавленность, незащищенность, отсутствие желаний, страх ошибок, страх неопределенных неконтролируемых ситуаций, страх показаться недостаточно сильным, недостаточно совершенным.

В области мыслей: о несправедливости действий в отношении себя, незаслуженности своего положения в обществе, недостаточной оцененности окружающими собственных трудовых усилий, о собственном несовершенстве.

В области действий: критика в отношении окружающих и самого себя, стремление быть замеченным или, наоборот, незаметным, стремление все делать очень хорошо или совсем не стараться.

Объективные признаки психоэмоционального напряжения: трудность засыпания и беспокойный сон; усталость после нагрузки, которая совсем недавно не утомляла; беспричинная обидчивость, плаксивость или, наоборот, повышенная агрессивность; рассеянность, невнимательность; беспокойство, непоседливость; отсутствие уверенности в себе; проявление упрямства; боязнь контактов, стремление к уединению; снижение массы тела или, напротив, проявление симптомов ожирения; повышенная тревожность; дневное и ночное недержание мочи, которого ранее не наблюдалось.

Все вышеперечисленные признаки могут говорить о том, что человек находится в состоянии психоэмоционального напряжения, только в том случае, если они не наблюдались ранее.

Существуют диагностические методики для определения уровня психоэмоционального напряжения – см. приложение 1.

## 1.2. Стратегии уменьшения эмоционального напряжения

1. Дыхательные упражнения. Медленное и глубокое дыхание – понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряжённость. То есть, изменяя ритмику дыхания, можно из расслабленного спокойного состояния перейти в более активное, бодрое.

2. Массаж и самомассаж. Задачами массажа здесь будут: нормализация психоэмоционального состояния, улучшение обменных процессов, метаболизма тканей, улучшение крово- и лимфообращения, снятие гипертонуса мышц, снятие образовавшейся доминанты в нервной системе, нормализация сна.

Методика массажа. Применяют поглаживание, растирание, неглубокое спокойное разминание. Исключаются ударные приемы и интенсивные техники. Массируют затылок, воротниковую область, спину, нижние конечности, грудную клетку, верхние конечности.

3. Психологические упражнения, медитации. Умение снимать мышечные зажимы позволяет снять нервно-психическое напряжение. Говорят, что клин клином вышибают, и мы поступим точно так же. Что бы достичь максимального расслабления, нужно напрячься максимально сильно. Для этого подходит ряд упражнений, таких как «Сосулька», «Мышечная энергия», «Лимон» и др.

4. Аутогенная тренировка (АТ). Аутогенная тренировка дает возможность овладения эмоциями, развивает волю, внимание, формирует привычку к самонаблюдению и самоотчету, повышает устойчивость и лабильность высшей нервной деятельности. Аутогенная тренировка включает в себя две ступени – низшую и высшую.

Первая ступень состоит из 6 упражнений, воздействующих на вегетативные функции:

1.) упражнение «Тяжесть» – максимальное расслабление мышц. Отрабатывается мышечная релаксация посредством образного представления развивающегося ощущения тяжести в правой руке, затем левой руке, далее в правой ноге, затем в левой ноге и туловище;

2.) упражнение «Тепло» – произвольное расширение кровеносных сосудов в той же последовательности, добиваясь ощущения тепла;

3.) упражнение «Сердце» – регуляция ритма сердцебиений;

4.) упражнение «Дыхание» – регуляция и нормализация дыхания;

5.) упражнение «Тепло в области солнечного сплетения» – вызов ощущения тепла в области брюшной полости;

6.) упражнение «Прохлада в области лба» – использование чувственных представлений прохлады, ветерка, освежающего голову.

Вторая ступень – это медитативные упражнения, которые воздействуют на психические функции, такие, как внимание, воображение, мышление, воля, эмоции. Приступать к ним можно только после того, как освоены упражнения первой ступени и ощущения, вызываемые во всех шести упражнениях, достигаются быстро (примерно 30-40 секунд).

Начинают отработку упражнений в положении лежа (на спине, руки слегка согнуты в локтевых суставах, ноги расположены свободно и не касаются друг друга), в дальнейшем целесообразно выполнять их сидя в удобной позе. Отрабатываются они в условиях полного покоя, уединения, без спешки.

Тренированный человек способен легко игнорировать всевозможные помехи, выполняя упражнения в любых условиях. Практика показывает, что упражнения усваиваются быстрее и эффективнее при использовании магнитофонной записи текста с последовательностью действий.

5. Мудры. Мудра – это особое положение пальцев рук в соответствии с определенными правилами. Знания о мудрах идут из глубины веков и всегда использовались в йогических и духовных практиках, как доступный способ

исцеления тела, достижения особого состояния. Применяется в работе с людьми любого возраста [Борисов Э.И.,2009].

#### 6. Приемы экстренного снятия напряжения.

При сильном нервно-психическом напряжении Вы можете выполнить 20-30 приседаний либо 15-20 прыжков на месте. Данный метод широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

Упражнение «Абажур». Участников просят удобно сесть, расслабиться и закрыть глаза. Им дается следующая инструкция: «Представьте, что у Вас внутри, на уровне груди, горит яркая лампа, покрытая абажуром. Когда свет идет вниз, Вам тепло, спокойно и комфортно. Но иногда, когда мы начинаем нервничать, абажур поворачивается лампой вверх... Резкий свет бьет в глаза, слепит нас, становится жарко и некомфортно. Но в наших силах исправить эту ситуацию. Представьте себе, как абажур медленно и плавно поворачивается вниз, принимает нормальное положение. Слепящий свет исчезает, вам вновь становится тепло, уютно и комфортно.

#### 1.3. Стратегии профилактики эмоционального напряжения.

1. Стратегия разбивки и уменьшения. Сконцентрируйте своё внимание на мелких деталях какого-либо важного для Вас дела или ситуации, отстранитесь от значимости результата. «Съесть всего слона сразу – невозможно, по частям и постепенно – можно». Концентрация на частностях и мелких деталях делает всю ситуацию не такой значимой, чтобы её очень эмоционально переживать. При этом, конечно, полезно помнить о главной и общей цели, чтобы не запутаться в деталях. Стратегия разбивки и уменьшения позволяет переключить внимание, что способствует снижению уровня эмоционального напряжения.

2. Сравнение ситуации или какой-либо деятельности с чем-то большим, главным. Уменьшение значимости. «Всё ерунда, по сравнению с мировой революцией». Так говорили революционеры и стойко переносили тяготы и

лишения революционной борьбы. В повседневной жизни можно рассуждать так: «Проект, из-за которого я переживаю, намного меньше по сравнению с проектами всей организации».

3. Установление определённости. Часто беспокойство возникает, когда недостаточно информации для принятия решения. Получите необходимую информацию, найдите нужные ресурсы для устранения неопределённости. «Знание – сила» и спокойствие, если есть понимание ситуации, прогнозирование результата, возможные варианты действий.

4. Моделирование множества приемлемых результатов. Просчитайте все возможные результаты деятельности или разрешения ситуации. Найдите в них положительные моменты. Какие-то варианты будут устраивать больше, какие-то меньше, но в любом случае, лучше быть готовым к разным вариантам, при этом знать, как с максимально эффективно использовать каждый полученный результат.

5. Отложение на время (если возможно) принятия решения, разрешение ситуации. Возможность отсрочки снимает эмоциональное напряжение, позволяет отвлечься, переключить внимание, убирает нервозность, вызванную необходимостью действовать быстро.

6. Физическая нагрузка. Эмоциональное напряжение спадает при интенсивном плавании, посещении бани, беге. Любая двигательная активность уравнивает эмоции, делает их более стабильными.

7. Письменная фиксация ситуации и причин эмоционального переживания. Бывает сложно отразить на бумаге своё состояние, однако, это эффективный способ снижения эмоционального переживания. То, что есть в голове в виде образов, звуков, ощущений – не оформлено вербально, этому нет точного названия. Описав на бумаге своё состояние, Вы сформулируете чётко, что есть в данный момент. Осознание и формулировка проблемной ситуации снижает уровень её эмоционального переживания.

8. Юмор и работа с негативными эмоциями. Все, что становится смешным, перестает быть опасным. Юмор заразителен, а веселое общение

сближает и помогает идти по жизни легко, смеясь, празднуя каждый свой день, создавая себе положительные эмоции. Полезно знать анекдоты, афоризмы, подходящие к актуальным для Вас случаям из жизни. И не просто знать, а привязывать их к жизненным ситуациям.

## 2. МЕТОДЫ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Методы психорегуляции разнообразны и достаточно многочисленны. Можно говорить о различных принципах их классификации, но наиболее рациональным является принцип, предлагаемый В.П. Некрасовым [1985] (рис. 1).

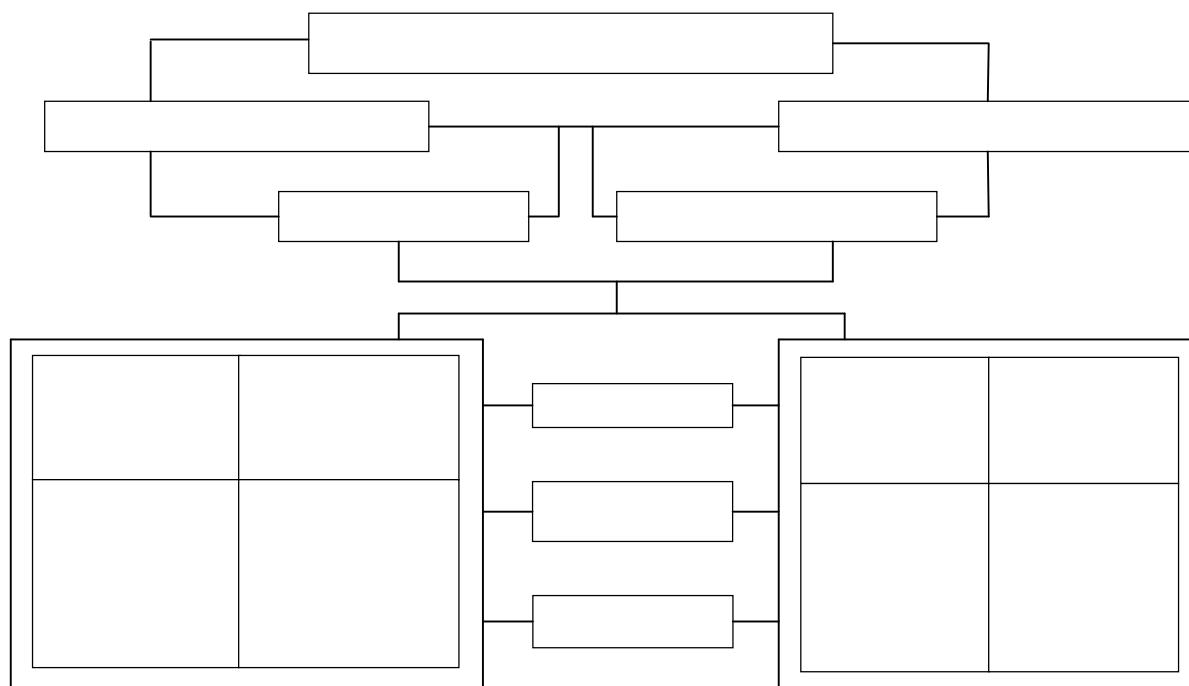


Рисунок 1. Методы психорегуляции

Рассмотрим следующие методы и средства психологического воздействия, применяемые в процессе физической подготовки.

Аутосуггестивные (от греч. autos – сам и лат. suggestio – внушение) методы психорегуляции объединяют многообразие средств активного самостоятельного управления психическим состоянием и некоторыми психофизиологическими функциями организма. В спорте умение

сознательно управлять процессами, происходящими в организме, является одним из решающих факторов достижения высоких спортивных результатов [Добровольская Н.А., 2016]. Вследствие этого овладение методами саморегуляции является неременным условием современной системы подготовки в физическом воспитании и спорте.

Особое место аутосуггестивные методы занимают в процессе восстановления физической работоспособности.

Под аутогенной тренировкой понимают активный метод саморегуляции психических процессов и психовегетативных функций.

Аутогенная тренировка впервые была предложена австрийским врачом И. Шульцем. Определяется она последовательным самовнушением чувства тяжести и тепла в конечностях, чувства тепла в области солнечного сплетения, в области сердца, ощущения приятного прохладного прикосновения ко лбу. Все это способствует расслаблению, снятию нервного напряжения. Кроме того, находясь в таком состоянии, сотрудник может решать задачи, связанные с самонастройкой, преодолением неуверенности, страха, концентрацией внимания и т.п.

Вариантами аутогенной тренировки являются психорегулирующая тренировка, когда основное внимание уделяется успокоению и расслаблению, и психомышечная тренировка, позволяющая, по мнению некоторых авторов (А.В. Алексеев), решать более широкий круг задач, в частности более целенаправленно влиять на формирование оперативного боевого состояния, включая компоненты мобилизующей активации, акцентируя внимание на тех или иных компонентах эмоционально-чувственного переживания различных ситуаций.

Следует заметить, что вербальные методы саморегуляции подходят далеко не всем [Мельников В.М., 1987]. Есть люди, которые не могут последовательно использовать предлагаемые формулы самовнушения. При определенных неудачах у них возникает неверие в данный способ самовнушения. Поэтому из большого числа методов саморегуляции надо

выбирать те, которые наиболее близки индивидуально, больше импонируют сотруднику и помогают ему в конечном итоге найти, что называется, «ключ к себе».

«Наивные» методы саморегуляции – это приемы, которые появились в ходе тренировок и соревнований, где их использование дало тот или иной эффект, связанный с успехом, удачным выступлением на соревнованиях. Эти методы саморегуляции возникают случайно и часто становятся как бы ритуальными. Например, многие спортсмены произносят про себя, как правило, одну и ту же фразу самонапутствия или самоприказа, при этом данная фраза довольно часто приобретает навязчивый характер.

Простейшие методы саморегуляции в отличие от «наивных» необходимо специально тренировать. Это вербальные и невербальные методы, они естественны для каждого человека, присущи его обычному поведению. К вербальным относятся методы самоубеждения, самоприказов, приемы психической защиты. Невербальные – дыхательные и мимические упражнения; упражнения, основанные на специальных мышечных ощущениях.

Саморегуляция предполагает воздействие человека на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание. Различают самоубеждение и самовнушение.

Самоубеждение – воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов, на основе познания законов природы и общества.

Самовнушение – способ воздействия, основанный на вере, на доверии к источнику, когда истина принимается в готовом виде, без доказательств, но от этого она не становится менее значимой, чем познанная истина.

С помощью средств саморегуляции можно управлять процессами, которые в обычных условиях регуляции не поддаются. В качестве примера приведем общеизвестные достижения йогов в регуляции обмена веществ, работы сердца, температуры тела. В культуре и науке народов мира накоплены обширные сведения о саморегуляции.

Дыхательная психорегуляция – разновидность методики саморегуляции, основанная на применении дыхательных упражнений, оказывающих влияние на психическое состояние занимающегося: быстрый вдох, толчкообразные резкие выдохи в сочетании с определенными звуками, короткая гипервентиляция. Эти упражнения способствуют активизации деятельности головного мозга, повышению уровня эмоционального возбуждения и психического состояния.

Другие упражнения: глубокие выдохи, сочетаемые с задержкой дыхания; переходы от частого поверхностного дыхания к замедленному; ритмическое дыхание в определенных позах – приводят к снижению уровня активности данных процессов. В практике также применяются комплексы дыхательных упражнений, включающих ритмические дыхательные движения, упражнения с задержкой дыхания на вдохе и выдохе, гипервентиляцию, сочетаемую с замедленным дыханием, дыхательные упражнения с резкими толчкообразными выдохами и др.

Более эффективными являются дыхательные упражнения, способствующие снижению нервно-психической напряженности и эмоционального возбуждения. Их нередко включают в некоторые системы психорегуляции, используемые в подготовке спортсменов. Приемы дыхательной психорегуляции применяются в тренировочных занятиях (в конце их основной части или заключительной), а также в разное время дня в зависимости от поставленных задач (успокоение или активизация состояния). Дыхательные упражнения позволяют создать такое психоэмоциональное состояние, при котором у занимающегося появляется уверенность в себе, ощущение свободы и раскрепощенности всего тела [Щетинин М.Н., 2007]. Дыхательные упражнения расширяют функциональные резервы организма.

Эффективность психорегуляции в конечном итоге будет зависеть от того, в какой степени сотрудники овладели навыками психической саморегуляции.

Идеомоторная тренировка подразумевает мысленное выполнение определенных двигательных актов или своего поведения в тех или иных обстоятельствах, когда занимающийся мысленно проговаривает задание, называя какие-то движения [Белкин А.А., 2003, с. 101-103].

Психомышечная тренировка. В основу психомышечной тренировки положено четыре основных критерия: умение максимально расслаблять мышцы; способность максимально ярко, с предельной силой воображения, но не напрягаясь психически, представлять содержание формул самовнушения; умение сохранять сосредоточение внимания на избранном объекте (части тела); умение воздействовать на самого себя нужными словесными формулами.

Являясь модификацией аутогенной тренировки, психомышечная тренировка (ПМТ) включает в себя элементы прогрессивной мышечной релаксации Джейкобсона, а также сочетание дыхательных упражнений и самовнушения. Данный метод широко используется в спортивной практике и положительно зарекомендовал себя при проведении восстановительных мероприятий.

Занимающийся должен понимать важность и необходимость предлагаемого метода, уметь систематически наблюдать эволюцию своего психического состояния и соотносить его с конкретными профессиональными мероприятиями, результатами.

### 3. ПСИХОРЕГУЛЯЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ДЕЙСТВИЙ

Все приемы психорегуляции по воздействию на организм и психику человека можно разделить на две группы.

Первая группа включает приемы, характеризующиеся воздействием на организм и психику через первую сигнальную систему. Первосигнальные раздражители всегда действуют на человека избирательно, через

определенную систему рецепторов: внешних или внутренних.

Среди приемов психорегуляции этой группы С.В. Одинцова предложила использовать следующие методы [2014].

Психорегуляция эмоциональных состояний с помощью физических упражнений и действий. Основные средства – различные по объему и интенсивности физические упражнения и действия. Большая по объему, и малая по интенсивности физическая работа всегда снижает психическую напряженность и успокаивает человека. Это могут быть монотонные, циклические упражнения: медленный бег, ходьба, плавание, езда на велосипеде, передвижение на лыжах.

Снятие нервного напряжения может быть достигнуто за счет регуляции мимической мускулатуры лица. Мимические мышцы – это особая группа мышц, отражающая эмоциональное состояние человека. При нервном напряжении мышцы лица напряжены. Психотерапевты используют обратную связь: «мышцы – нервное напряжение». Для этого человеку рекомендуют улыбаться, то есть расслаблять мимические мышцы. В результате рефлекторно снижается и нервное напряжение.

### 3.1. Психорегулирующая тренировка.

Психорегулирующая тренировка включает две части – успокаивающая и мобилизующая. Ниже приводится их содержание.

Психорегулирующая тренировка по А. В. Алексееву (1985), позволяет решать ряд задач: влиять на формирование оптимального боевого состояния; ускорение процессов восстановления работоспособности; снятие излишнего напряжения перед и др.

Успокаивающая часть:

1. Я расслабляюсь и успокаиваюсь.
2. Мое внимание на моем лице.
3. Мое лицо спокойно.
4. Губы и зубы разжаты.

5. Расслабляются мышцы лба, глаз, щек.
6. Расслабляются мышцы затылка и шеи.
7. Лицо начинает теплеть.
8. Теплеют затылок и шея.
9. Мое лицо полностью расслаблено, теплое, спокойное, неподвижное.
10. Мое внимание переходит на мои руки.
11. Мои руки начинают расслабляться и теплеть.
12. Мои пальцы и кости расслабляются и теплеют.
13. Мои предплечья и локти расслабляются и теплеют.
14. Мои плечи и лопатки расслабляются, теплеют.
15. Все мои руки полностью расслабленные, теплые, неподвижные.
16. Мое внимание на моих теплых пальцах.
17. Мое внимание переходит на мое лицо.
18. Мое лицо полностью расслабленное, теплое спокойное неподвижное.
19. Мое внимание переходит на мои ноги.
20. Мои ноги начинают расслабляться и теплеть.
21. Мои подошвы и голеностопы расслабляются и теплеют.
22. Мои голени и колени расслабляются и теплеют.
23. Мои бедра и таз расслабляются и теплеют.
24. Все мои ноги полностью расслабленные, теплые неподвижные.
25. Мое внимание на моих теплых голеностопах.
26. Мое внимание переходит на мое лицо.
27. Мое лицо полностью расслабленное, теплое, спокойное, неподвижное.
28. Мое внимание переходит на мое туловище.
29. Мое туловище полностью расслабленное, теплое.
30. Мое внимание на моей груди.
31. Мое дыхание спокойное, свободное, легкое.
32. Мое внимание на моем лице.

33. Мое сердце бьется спокойно, ровно.
34. Оно отдыхает.
35. Весь мой организм отдыхает.
36. Мое внимание на моем лице.
37. Мое лицо полностью расслабленное, теплое, спокойное, неподвижное.
38. Я отдыхаю.
39. Я отдохнул и успокоился.
40. Самочувствие хорошее.

При первоначальном обучении ПРТ занимающиеся мысленно, с закрытыми глазами в удобной позе проговаривают весь набор формул. На это требуется 20 минут. В дальнейшем количество формул сокращается до 6-8, на это требуется 3 минуты [Бабушкин Г.Д., 2007].

Сокращенный вариант ПРТ (расслабление) следующий:

1. Я расслабляюсь и успокаиваюсь.
2. Мое лицо, руки, ноги полностью расслабленные, теплые, неподвижные.
3. Все мое туловище полностью расслабленное и теплое.
4. Мое дыхание спокойное, свободное, легкое.
5. Мое сердце бьется спокойно, свободно, легко.
6. Я отдохнул и успокоился.
7. Самочувствие хорошее.

Для активизации организма к предстоящей деятельности после сна или отдыха предлагается мобилизующая часть ПРТ. Словесные формулы проговариваются мысленно в резкой категорической форме, стараясь почувствовать представляемые ощущения.

1. Возникает чувство легкого озноба.
2. Состояние как после прохладного душа.
3. Из мышц уходит чувство тяжести и расслабленности.
4. В мышцах начинается легкая дрожь.

5. Озноб усиливается.
6. Холодеют голова и затылок.
7. По телу побежали мурашки.
8. Кожа становится гусиной.
9. Холодеют ладони и стопы.
10. Дыхание глубокое, учащенное.
11. Сердце бьется сильно, энергично.
12. Озноб все сильнее.
13. Все мышцы легкие, упругие, сильные.
14. Я все бодрее и бодрее.
15. Открываю глаза.
16. Смотрю напряженно, предельно сосредоточенно.
17. Я приятно возбужден.
18. Я полон энергии.
19. Я как сжатая пружина.
20. Я полностью мобилизован.
21. Я готов действовать.

По мере овладения мобилизующей частью ПРТ, количество словесных формул сокращается до 6-8. Показателем овладения ПРТ является изменение ЧСС, уровня возбуждения: при расслаблении – снижение, при мобилизации – повышение показателей.

При использовании словесных формул ПРТ важно знать следующие положения о функциях центральной нервной системы [Бабушкин Г.Д., 2007].

1. Уровни бодрствования. Выделяются следующие уровни бодрствования: а) активное бодрствование характерно для выполнения человеком работы; б) пассивное бодрствование, когда человек закрывает глаза, представляет себя расслабленным, ни о чём не думает; в) дремотное состояние характеризуется полным покоем, сонливостью; г) сон средней глубины; д) глубокий сон.

2. Первый главный механизм в действии ПРТ. Его сущность состоит в

действию словами и их мысленными образами на дремлющий головной мозг, находящийся под контролем сознания. Когда головной мозг находится на уровне пассивного бодрствования, он становится чувствительным к словам и связанным с ними мысленным образам. Следовательно, первый шаг в овладении приемами самовнушения заключается в формировании умения вводить себя в дремотное состояние, оставаясь при этом под контролем своего сознания.

3. Особенности взаимосвязи между головным мозгом и скелетными мышцами. В момент психического возбуждения скелетные мышцы напрягаются. Излишнее волнение перенапрягает мышцы и утрачивается способность владеть ими. Когда мозг спокоен, скелетные мышцы непроизвольно расслабляются. Сигналы идут от мозга к мышцам и от мышц к мозгу.

Проприоцептивные импульсы, идущие в головной мозг от опорно-двигательного аппарата несут информацию о состоянии «периферии тела» и являются раздражителями, стимулирующими деятельность мозга. Чем напряженнее, активнее мышцы, тем больше импульсов идет от них в мозг, и тем он в большей степени активизируется.

Чем расслабленнее мышцы, тем меньше импульсов поступает от них в головной мозг. При этом мозг получает все меньше и меньше возбуждающих сигналов, и он начинает успокаиваться. Эта физиологическая закономерность в ПРТ для сознательного достижения необходимого уровня бодрствования. Таким образом, чтобы научиться вводить себя в нужное психическое состояние, необходимо уметь управлять тонусом скелетных мышц. В этом заключается основная закономерность психорегуляции.

4. Второй главный механизм действия ПРТ. Сущность этого механизма – сосредоточенность внимания. В момент сосредоточения внимания возникает ощущение психического напряжения. Так оно и есть. Ведь сосредоточение внимания и удержание его на каком-либо объекте – это деятельность сознания человека.

В основе ПРТ лежат два главных механизма: дремотное состояние подсознания и сосредоточение внимания. При обучении ПРТ важную роль играют представление и воображение потому, что слова самовнушения должны всегда сопровождаться соответствующими мысленными образами [Бабушкин Г.Д., 2007].

### 3.2. Комплекс упражнений для снятия напряжения мимических мышц

Данный комплекс, состоящий из упражнений для лицевых мышц, был предложен знаменитым тренером по аэробике Джейн Фондой.

1. Вдохните носом, раздувая ноздри. Надуйте щеки и делайте короткие выдохи сквозь сомкнутые губы. Повторите упражнение 3-4 раза. Затем сделайте то же самое, придерживая пальцами уголки рта. Снова вдохните через нос и, надув щеку, выдыхайте воздух толчками сквозь правый уголок рта. То же самое повторите для левой стороны. Количество повторов – 3-4 для каждой стороны. Это упражнение предназначено для разглаживания вертикальных морщин вокруг рта.

2. Надуйте щеки. Перекачивайте воздух из одной щеки в другую.

3. Приоткройте сомкнутые губы, не разжимая зубов, 5-6 раз. Столько же раз произнесите звуки «а», «и», «о», «ы». Это упражнение предназначено для устранения морщин на верхней губе.

4. Прижмите ладони к щекам, безымянные и указательные пальцы положите на уголки глаз. Веки открытых глаз слегка сдавите средними пальцами. С силой зажмурьте глаза, препятствуя движению средними пальцами. Упражнение повторите 4-5 раз.

5. На 5 с плотно сожмите веки, затем на 5 с широко откройте глаза. Лоб старайтесь не морщить. Повторить 3-4 раза.

6. Следите за качающимся маятником одними глазами, не поворачивая головы. Через каждые 10 с закрывайте глаза и считайте до 3, после чего снова начинайте следить за маятником. Количество повторов – 3-4.

7. Медленно вращайте глазами, как будто следите за большим колесом:

2 раза в правую сторону и 2 раза в левую. Упражнение повторите 2-4 раза.

8. Держите голову прямо, не морща лба, глаза поднимите до отказа вверх, затем опустите. В верхнем положении глаза нужно удерживать 20-30 с, после чего на 20 – 30 с закрывать. Упражнение повторите 3-4 раза.

9. Сосчитайте до 10, на каждый счет моргая веками. С закрытыми на 3 с глазами сделайте паузу. Упражнение повторите 3-6 раз.

10. Попеременно прижимайте уши к плечам, наклоняя голову влево и вправо. Затем опустите голову на грудь, выдохните и расслабьте мышцы.

11. До предела откиньте голову назад. Верхнюю губу закройте нижней. После этого спокойно опустите голову вперед и коснитесь подбородком груди. Упражнение повторите 4-6 раз.

12. Медленно поверните голову влево, затем вправо. Сделайте 4-6 плавных поворотов, после чего 8-10 раз поверните голову резко.

13. Плавно поверните голову вправо, поднимите, затем проделайте то же самое влево. Всего по 4 поворота в каждую сторону.

14. Поверните голову вправо и коснитесь подбородком плеча. Упражнение повторите по 4 раза для каждой стороны.

15. Наклоните голову вправо, коснувшись плеча ухом. То же самое проделайте в левую сторону. Упражнение повторите по 4-6 раз в каждую сторону.

16. Вращайте головой сначала по часовой стрелке, затем – против. Упражнение повторите по 6-10 раз в каждую сторону.

17. Шею вытяните вперед, подбородок поднимите вверх. Опустите голову, одновременно прижав подбородок к груди. Упражнение повторите 4-6 раз.

18. Сцепив пальцы, положите ладони на затылок и опустите голову вперед. Мелкими рывками откидывайте голову назад, стараясь преодолеть сопротивление рук. Упражнение повторите 4-6 раз.

19. Поставьте локти на стол, кисти рук положите одна на другую. Обопритесь на кисти подбородком: поднимайте голову руками, стараясь

преодолеть сопротивление головы. Затем опустите руки и нажмите на них подбородком. Упражнение повторите 6 раз.

### 3.3. Классическая методика нервно-мышечной релаксации И. Шульца

Аутогенная тренировка Шульца представляет собой комплекс упражнений, с помощью которых вызываются ощущения тепла и тяжести в конечностях и торсе. Тепло, разливающееся по всему телу, появляется из-за расширения кровеносных сосудов, что вызывает приток крови ко всем частям тела. Чувство тяжести возникает из-за расслабления мышц. Так как расширение сосудов и расслабление мышц являются компонентами реакции релаксации, аутогенную тренировку стали использовать как технику релаксации, помогающую справляться со стрессом.

Техника аутогенных тренировок требует предварительной выработки определенных психических и физических навыков, таких как управление вниманием. Внимание – одна из наиболее созидательных функций психики. Если Вы не можете управлять вниманием для удержания его на предмете собственной деятельности, то не сможете добиться необходимого результата. Вначале необходимо концентрироваться на монотонно движущихся внешних объектах. Затем фиксировать внимание на простейших предметах.

Регуляция мышечного тонуса. Аутотренинг включает состояние полного расслабления всех мышц (релаксацию), но перед выходом из этого состояния для активизации психофизических функций необходимо намеренно повышать тонус отдельных групп мышц или всего тела.

Управление ритмом дыхания. При аутотренинге используются закономерности воздействия дыхания на уровень психической активности. При вдохе происходит активация психического состояния, а при выдохе наступает успокоение. Устанавливая ритм дыхания с более длительным выдохом можно добиться более выраженного успокоения.

1. Упражнение на вызывание ощущения тяжести. 3-4 раза в день следует повторять: «Моя правая рука очень тяжела» (5- 6 повторений) и 1

раз: «Я совсем спокоен». Когда ощущение возникает легко и проявляется отчетливо, упражнение усвоено.

2. Упражнение на вызывание ощущения тепла. Сначала следует вызвать ощущение тяжести, потом 5-6 раз сказать: «Моя правая рука теплая» и 1 раз: «Я совсем спокоен».

3. Управление ритмом сердечной деятельности. Необходимо знать своё артериальное давление и научиться считать пульс. Вначале лежа, правую руку приложить к левой лучевой артерии или к сердцу. Под локоть подложить подушки. Сначала вызвать ощущение тяжести и тепла. Затем 5-6 раз повторить: «Сердце бьется спокойно и ровно» и 1 раз: «Я совсем спокоен».

4. Упражнение – овладение регуляцией ритма дыхания. Предварительно выполняют 1, 2, 3 упражнения, затем 5-6 раз повторяют: «Дышу спокойно и ровно» и 1 раз – «Я совсем спокоен».

5. Упражнение на вызывание тепла в эпигастральной области. Сначала 1-4 упражнения, затем 5-6 раз сказать: «Мое солнечное сплетение излучает тепло» и 1 раз – «Я совсем спокоен».

6. Упражнение, направленное на вызывание ощущения прохлады в области лба. Сначала 1 – 5 упражнения, затем 5-6 раз повторить: «Мой лоб прохладен» и 1 раз – «Я совсем спокоен». Когда эти упражнения хорошо освоены, некоторые формулы можно заменять: «Спокойствие...», «Тепло...», «Тяжесть...», «Сердце и дыхание спокойно», «Лоб прохладен», «Солнечное сплетение теплое». В конце занятия руки сгибают и разгибают в локтевом суставе 3 раза, сопровождая это глубоким вдохом – выдохом, следует широко открыть глаза.

Каждое новое упражнение тренинга повторяют для усвоения в течение 2 недель по 3-4 раза ежедневно. На освоение всей методики требуется 12 недель.

### 3.4. Метод активной нервно-мышечной релаксации Э. Джекобсона

Для того чтобы научить тело расслабляться, необходимо показать ему разницу между напряжением и расслаблением. Этому и служат специальные упражнения по системе Э. Джекобсона, позволяющие глубоко расслабить отдельные группы мышц, предварительно предельно напрягая их.

Инструкция для занимающихся.

Снимите обувь, очки, часы, расстегните тесный пояс. Сядьте на стул или в кресло. Сейчас Вы будете напрягать по очереди различные группы мышц в течение 5 секунд и затем расслаблять их, и так 2 раза.

Остаточные напряжения снимаются увеличением этого цикла, т.е. количество этих упражнений с 2 можно увеличить до 7. Если в мышцах после этих упражнений остаются боль, дрожь, подергивания, то нужно снизить напряжение мышц или прекратить упражнения. Дыхание должно быть все время свободным и естественным; хорошо, если вдох при этом приходится на напряжение мышц, а выдох – на расслабление».

Закрыли глаза. Расслабление начинаем с грудной клетки. Сделайте очень глубокий вдох. Попробуйте вдохнуть весь воздух, который вас окружает. Готовы? Начали! Сделайте очень глубокий вдох. Самый глубокий вдох! Еще глубже! Задержите воздух... и расслабьтесь. Заметили ли вы разницу между напряжением во время вдоха и расслаблением после выдоха? Запомните эти ощущения (повторить упражнение с паузой 10-15 с).

Теперь расслабим мышцы стопы - как можно выше, стараясь как будто достать ими до потолка. Готовы? Начали! Поднимите пальцы ног. Выше! Еще выше! Еще! Задержите их! И расслабьтесь, попробуйте почувствовать покалывание в ступнях, возможно, и тяжесть. Ваши мышцы сейчас расслаблены. Запомните это ощущение. Сейчас повторим это упражнение (повтор, затем пауза 20 с).

Внимание на мышцах бедер. По команде вытяните прямо перед собой обе ноги, если это неудобно, можно вытягивать по одной ноге. При этом помните, что мышцы икр не должны напрягаться.

Выпрямляйте обе ноги перед собой! Прямо! Еще прямее! Задержите! И расслабьте... Пусть ноги мягко упадут на пол. Почувствовали напряжение в бедрах? Повторите это упражнение (повтор, пауза 10 с).

Чтобы расслабить противоположную группу мышц, представьте себе, что вы на пляже зарываете пятки в песок. Готовы? Начали! «Зарывайте» пятки в пол! Тверже упирайтесь пятками! Еще тверже! Тверже, чем было прежде! Задержите напряжение и расслабьтесь...

Повторим упражнение (повтор, пауза 10 с). Теперь в верхней части ваших ног должно чувствоваться расслабление. Дайте мышцам расслабиться еще больше. Сосредоточьтесь на этом ощущении.

Теперь перейдем к рукам. Сожмите одновременно обе руки в кулаки. Сожмите оба кулака настолько сильно, насколько это возможно. Готовы? Начали! Сожмите кулаки очень крепко! Еще крепче! Крепче! Задержите! И расслабьте. Это прекрасное упражнение для тех, кто много пишет, водит машину. Давайте повторим (повтор, пауза 10 с).

Для того чтобы расслабить противоположную группу мышц, нужно просто растопырить пальцы настолько широко, насколько это возможно. Готовы? Начали! Раздвиньте ваши пальцы широко. Шире! Еще шире! Задержите их в этом состоянии! Расслабьте... Повторим еще раз (повтор, пауза 10 с). Обратите внимание на ощущение теплоты и покалывания в кистях рук и предплечьях. Запомните эти ощущения.

Теперь обратимся к плечам. Мы несем на наших плечах большой груз напряжения, и не только физического. Стрессы и нервные напряжения тоже на них влияют. Будем пожимать плечами, стараясь достать ими до мочек ушей. Давайте попробуем. Готовы? Начали! Поднимите плечи. Поднимите их выше! Еще выше! Выше, чем было! Задержите! Расслабьте... Повторим еще раз (повтор, пауза 10 с). Очень хорошо! Сконцентрируйте внимание на ощущении тяжести в плечах. Опустите плечи, полностью дайте им расслабиться. Пусть они становятся все тяжелее и тяжелее.

Теперь займемся расслаблением лица. Начнем со рта. Пожалуйста,

улыбнитесь настолько широко, насколько это возможно. Это должна быть «улыбка до ушей». Готовы? Начали! Улыбнитесь широко! Еще шире! Шире куда? Задержите это напряжение! И расслабьте... Теперь повторим (повтор, пауза 10 с).

Для расслабления противоположной группы мышц сомкните губы вместе, будто вы хотите поцеловать кого-то. Готовы? Начали! Сомкните губы вместе. Очень крепко сожмите их. Еще крепче! Сожмите их максимально крепко и плотно. Расслабьте. Распустите мышцы вокруг рта – дайте им расслабиться. Еще больше и больше расслабьте (повтор, пауза 10 с).

Теперь перейдем к глазам. Надо очень крепко их закрыть. Представьте, что в глаза попало мыло. Готовы? Начали! Зажмурьте глаза. Очень крепко! Еще крепче! Очень крепко! Зажмурьтесь! Расслабьтесь... (повтор, пауза 10 с).

И последнее. Попробуйте максимально высоко поднять брови. Глаза при этом должны быть закрыты. Готовы? Начали! Поднимите брови высоко. Как можно выше! Так высоко, как это только возможно! Задержите! Расслабьте... Сделайте паузу на несколько мгновений, чтобы почувствовать полное расслабление лица (повтор, пауза 20 с).

Заключительный этап.

Итак, Вы расслабили большинство основных мышц вашего тела. Теперь проверим, насколько Вам это удалось. Сейчас в обратном порядке перечисляйте мышцы, которые вы напрягали, а затем расслабляли. По мере того как вы будете называть их, старайтесь их расслабить еще сильнее. Вы почувствуете, как проникает в ваше тело теплая волна. Вы почувствуете расслабление, начиная со лба, затем оно переходит на глаза и ниже, на щеки. Вы почувствуете тяжесть расслабления, охватывающую нижнюю часть лица, затем оно опускается к плечам, на грудную клетку, предплечья, живот, кисти рук. Расслабляются ваши ноги, начиная с бедер, достигая икр и ступней. Вы почувствуете, что ваше тело стало очень тяжелым, очень расслабленным. Это приятное чувство. Задержите его и насладитесь расслаблением (пауза 2 мин).

Итак, ваше тело теперь знает, что такое расслабление, и можно

начинать регулярные тренировки.

Сейчас, чтобы выйти из состояния расслабления, сожмите руки в кулаки, поднимите их, напрягите ноги, откройте глаза, вдохните и резко выдохните (три раза).

### 3.5. Динамический комплекс Хатха-йоги «Сурья намаскар»

«Сурья» на санскрите означает солнце. «Намаскар» – приветствие или поклонение. «Сурья намаскар» – приветствие солнцу. С незапамятных времён люди поклонялись солнцу как источнику жизни на земле. Многие древние религии основаны на культуре солнца. Древние практики были непосредственно связаны с живым миром чувствами, ритуалами, обрядами. Люди молились и поклонялись стихиям и божествам не из страха и корысти, а из понимания своих глубинных связей с окружающим миром, которые выражались в специальных обрядах и ритуалах.

Комплекс «Сурья намаскар» является частью древней традиции сурья-йоги. Этот комплекс представляет собой 12 плавно перетекающих друг в друга позиций. Эти ритуальные движения позволяют человеку стать сопричастным к вселенским процессам телом, умом, энергией и быть проводником тонких энергий в мир. Во время выполнения «Сурья намаскар» создается чувственно осознанная связь с энергией солнца.

«Сурья намаскар» – ритмичное симметричное упражнение, состоящее из 12 движений, где все элементы взаимосвязаны и движения перетекают одно в другое, создавая гармоничное воздействие на все суставы, связки, мышцы тела, приводя в движение все отделы позвоночника, стимулируя жизненно важные системы и органы.

Освоение комплекса «Сурья намаскар» осуществляется в несколько этапов: 1. Освоение двенадцати позиций, выполняемых последовательно, плавно и легко; 2. Синхронизация движения и дыхания. 3. Выполнение крий – подключение к движению тела и дыханию внимания по определенным траекториям. 4. Изучение специальных звуковых формул – мантр.

Базовые занятия включают первые два этапа.

Первый этап.

Пранамасана – молитвенная поза. Встаньте прямо, обращаясь лицом на солнце, если его нет, то на восток. Соедините ноги вместе, выпрямите тело в вертикальную линию, направленную от стоп к макушке головы. Руки разместите перед грудью на расстоянии вытянутого большого пальца, соединив ладони вместе (Намаскар мудра). Все тело напоминает вытянутую струну.

Ардха-чакрасана – поза половины колеса. Сделайте полный вдох и в конце выдоха опустите руки, сцепив большие пальцы вместе. Поднимите руки вверх, зажмите голову между плеч и начните отклоняться назад, формируя дугу. Движение начинается снизу от стоп, подавая колени, бедра и таз вперед. Напрягая мышцы ног и ягодицы, создаем опору для изгиба позвоночника в виде дуги. Не запрокидывайте голову назад во избежание обморока. Фиксируйте голову руками. Удерживайте шею и грудной отдел на одной линии. Подбородок прижмите к основанию шеи.

Падахастасана – наклон к ногам. Вытянитесь всем телом вверх, удерживая прямую линию, складывайте туловище, сгибаясь в тазобедренных суставах как складной нож. Прижимайте сначала живот, грудь к бедрам, а затем голову помещаем между голеньями, направляя макушку в пол. Поставьте ладони рук на одной линии с пальцами ног. Растягивайте позвоночник по направлению к стопам ног.

Ашва санчаланасана – поза наездника. Сделайте плавный шаг назад, мужчины правой ногой, женщины – левой. Длина шага должна быть такой, чтобы в дальнейшем не смещать стопы и руки. Нога впереди согнута в колене. Стопа между ладонями. Колено выведите наружу за локоть одноименной руки. Прогните спину. Нога сзади стоит на носке. Когда подвижность позвоночника увеличится, колени можно не выводить за локоть.

Парватасана – поза горы. Сделайте шаг назад. Выпрямите ноги,

поднимая таз вверх. Старайтесь не отрывать пятки от пола. Руки и туловище выпрямите. Голова между рук. Подбородок прижмите к основанию шеи. Макушка при этом устремляется в пол в точку между ладонями.

Аштанга намаскар – поза опоры на 8 точек или зигзаг. В эту позу выходите через промежуточное положение «Доска»: выпрямите туловище и ноги в одну линию, опираясь на прямые руки. Сформируйте зигзаг в упоре на руках и опустите таз. Для этого согните колени, подтяните таз вверх и прогнитесь в грудном отделе. Сгибая руки в локтях, опустите тело на пол, касаясь пола пятью точками тела: лбом, подбородком, грудью, коленями, носками и ладонями. Задержитесь в этой позе.

Переход в позу кобры – Бхуджангасана. Начните движение головой вперед и вверх, выпрямляя руки, прогибаясь в шейно-грудном и поясничном отделах позвоночника. Опирайтесь на ладони и носки ног, плечи развернуты.

Парватасана – поза горы. Поднимите таз вверх. Выпрямите ноги, туловище и руки.

Переходим в позу наездника – Ашва санчаланасана. Мужчины плавно переносят вперед правую ногу, женщины – левую. Пальцы ног на одной линии с пальцами рук, прогнитесь дугой в позвоночнике. Колено выведите за локоть. Ногу сзади держите прямой с опорой на носок.

Переход в позу наклон к ногам – Падахастасана. Подносим ногу сзади к опорной, выпрямляем обе ноги. Руки держим на полу на одной линии с носками ног.

Переход в позу Ардха-чакрасана. Сцепите большие пальцы рук. Поднимите руки вверх, зажмите голову между плеч и начните отклоняться назад, формируя дугу.

Возвращаемся в исходную молитвенную позу – Пранамасана, выпрямляем туловище, опускаем руки, соединяя ладони перед грудью.

Второй этап.

После освоения двенадцати позиций необходимо добиться синхронизации дыхания с движением.

В молитвенной позе – Пранамасана – сделайте полный вдох и выдох. В конце выдоха опустите руки вниз.

Со вдохом поднимите руки вверх и выполните позу Ардха-чакрасана.

С выдохом переходим в позу Падахастанасана.

Со вдохом в позу наездника (Ашва санчаланасана).

С выдохом в позу горы (Парватасана).

Со вдохом переходим в промежуточную позицию доска.

С выдохом в позу Аштанга намаскар (зигзаг). В этой позе задерживаем дыхание на выдохе.

Со вдохом переходим в позу кобры (Бхуджангасана).

С выдохом возвращаемся в позу горы (Парватасана).

Со вдохом в позу наездника (Ашва Санчаланасана).

С выдохом в позу наклон к ногам (Падахастанасана).

Со вдохом в позу полуколеса (Ардха-чакрасана).

С выдохом в исходную молитвенную позу (Пранамасана).

### 3.6. Мудры – йога пальцев рук

Общие рекомендации. Для занятий лучше найти уединенное место, но это не обязательное условие. Мудры – это жесты, поэтому выполнять их можно в любое время и в любом месте, лучше всего выполнять сидя. Обязательное условие – спина прямая. Самым благоприятным временем является утро или вечер. Не следует делать мудры сразу после еды, приступить к занятиям можно не ранее, чем через час. Оптимальный вариант – выполнять мудры дважды в день. По мере освоения практики, продолжительность выполнения мудры увеличивается от трех минут в начале до тридцати минут при получении устойчивых навыков.

Большинство мудр дает немедленный эффект – Вы тотчас ощутите прилив сил, ясность ума, умиротворение. Если же перед вами стоят более серьезные проблемы, то потребуются дисциплина и настойчивость. Мудры, выбранные вами, надо будет выполнять в течение нескольких недель,

прежде, чем Вы ощутите в себе глубокую перемену, которая и устраним мучающую вас проблему.

1. «Мудра знания» одна из наиболее важных. Снимает эмоциональное напряжение, тревогу, беспокойство, меланхолию, печаль, тоску и депрессию. Улучшает мышление, активизирует память, концентрирует потенциальные возможности. Методика исполнения: указательный палец легко соединяется с подушечкой большого пальца. Оставшиеся три пальца выпрямлены (не напряжены). Выполняется обеими руками одновременно.

2. Мудра «Спасаящая жизнь» применяется при дискомфорте в области сердца, тревоге и тоске. Методика исполнения: указательный палец сгибаем таким образом, чтобы он коснулся подушечкой концевой фаланги основания большого пальца. Одновременно складываем подушечками средний, безымянный и большой пальцы, мизинец остается выпрямленным. Выполняется обеими руками одновременно.

3. «Мудра жизни» выравнивает энергетический потенциал всего организма, способствует усилению его жизненных сил. Повышает работоспособность, дает бодрость, выносливость, улучшает общее самочувствие. Методика исполнения: подушечки безымянного, мизинца и большого пальцев соединены вместе, а оставшиеся свободно выпрямлены. Выполняется обеими руками одновременно.

### 3.7 Медитативные упражнения

Упражнение «Мышечная энергия» (выработка навыков мышечного контроля). Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. А еще? В кисть руки. А дальше идет? Идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука почему-то напрягается. Проверьте!

Постарайтесь убрать излишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно, а палец – напряжен, как и прежде! Снимите

излишки напряжения с большого пальца, с безымянного, а указательный – напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.

Упражнение «Лимон». Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Сосулька» («Мороженое»). Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что Вы – сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла Вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу. Обратите внимание на то, как приятно быть растаявшей сосулькой, запомните эти ощущения расслабленности, покоя и прибегайте к этому опыту в напряженных ситуациях.

Упражнение «Воздушный шарик». Примите удобную позу, закройте глаза, дышите глубоко и ровно. «Сейчас мы будем учиться расслабляться с помощью дыхания. Представьте, что в животе у Вас воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубоко-глубоко, и чувствуете, как он надувается... Вот он стал большим и легким. Когда Вы почувствуете, что не можете больше его надуть, задержите дыхание, не спеша сосчитайте про себя до пяти, после чего медленно и спокойно выдыхайте. Шарик сдувается... А потом надувается вновь... Сделайте так пять-шесть раз, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите одну-две минуты».

Упражнение «Семь свечей». «Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно... Вы дышите глубоко и ровно... Представьте, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей... Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что Вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух. Пламя начинает дрожать, свеча гаснет... Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь...» (Упражнение лучше всего выполнять под спокойную негромкую музыку, в полузатененном помещении).

Упражнение «Полет высоко в небо». Сядьте в удобное положение. Закройте глаза. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на ароматном летнем лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями. Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук крыльев, энергично рассекающих воздух. Теперь представьте, что Вы – птица. Вы медленно парите, плывете в воздухе. Ваши крылья распростерты в стороны и рассекают воздух. Наслаждайтесь свободой и прекрасным ощущением парения в воздухе. А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле. Вот вы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у Вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на весь день».

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Освоение приемов психорегуляции способствует приобретению оптимального рабочего состояния; наработке умения обеспечивать отдых между умственными и физическими нагрузками; готовности систем организма к экстремальным ситуациям; преодолению усталости, утомления и

переутомления; ускорению восстановления после нагрузок, мобилизации на проявление максимальных волевых, психоэмоциональных и физических усилий; поддержанию высокого психоэмоционального тонуса и т.д.

Ведущую роль в освоении психорегуляции играет умение обеспечить необходимую концентрацию своих возможностей на физической деятельности. Особое внимание в работе уделено психологической регуляции при выполнении физических упражнений: саморегуляции (воздействию на самого себя с помощью слов, мысленных образов, представлений и воображения); гетерорегуляции (воздействию со стороны другого человека). Представлены различные модификации аутогенных тренировок, содержание которых зависит от поставленных задач.

Психофизиологическими механизмами психорегуляции являются закрепление в центральной нервной системе условно-рефлекторных связей высокопродуктивных психоэмоциональных и физических состояний; снижение силы негативных явлений и ненужных эмоциональных переживаний; оптимизация актуальных психических и физических состояний и др.

Таким образом, приемы психорегуляции помогают не только управлять своими эмоциями, но и создавать оптимальные психические состояния, формировать соответствующие установки на предстоящую деятельность. Поэтому психологическая настройка сотрудника органов внутренних дел должна быть направлена на формирование оптимального психического состояния, способствующего наиболее полной реализации его психофизических возможностей.

## Список использованных источников

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. Изд. 5-е, перераб. и доп./ А.В. Алексеев. – Ростов н/Д.: Феникс. – 2006. – 352 с.
2. Апчел В.Я. Стресс и стрессустойчивость человека / В.Я. Апчел, В.Н. Цыган. – СПб.: ВМА, 1999. – 86 с.
3. Баркалов С.Н. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: состояние, проблемы и пути совершенствования / С.Н. Баркалов, И.В. Герасимов // Общество и право: международный научно-практический журнал. Краснодар: изд-во ФГКОУ ВПО «Краснодарский университет МВД России», 2014. – № 4 (50). – С. 299-304.
4. Баркалов С.Н. Специальная направленность физической подготовки сотрудников органов внутренних дел: монография / С.Н. Баркалов, И.В. Герасимов, А.В. Кателкин; под общ. ред. С.Н. Баркалова. Орел: ОрЮОИ МВД России, 2010. – 214 с.
5. Белкин А.А. Идеомоторная тренировка в спорте. // А.А. Белкин. М.: Физкультура и спорт, 2003. – 128 с.
6. Беляева Л.И. Психологические особенности экстремальных ситуаций правоохранительной деятельности // Прикладная юридическая психология / под ред. А.М. Столяренко. – М., 2001. – 600с.
7. Борисов Э.И. Мироззрение и здоровье. Взгляд Запада, взгляд Востока. Практические рекомендации и упражнения. – М.: Изд-во МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2009. – 176 с.
8. Глебов В.В. Уровень психофизиологической адаптации студентов на начальном этапе обучения в системе высшей школы // Вестник РУДН. Серия «Экология и безопасность жизнедеятельности», 2013. – № 5. – С.18-22.
9. Герасимов И.В. Формирование у сотрудников полиции практических навыков правомерного применения боевых приемов борьбы на занятиях по физической подготовке // Ученые записки Орловского государственного

университета. Серия «Гуманитарные и социальные науки»: научный журнал. Орел: изд-во ФГБОУ ВПО «Орловский государственный университет», 2014. – № 4 (60). – С. 232-235.

10. Гольцева Т.П. Особенности профессиональной деятельности сотрудников полиции, влияющие на возникновение негативных психических состояний // Вестник Томского государственного педагогического университета (Tomsk state pedagogical university bulletin), 2012. – № 6 (121). – 221-227.

11. Добровольская Н.А. Использование средств и методов психологических воздействий в спортивных единоборствах / Н.А. Добровольская, Л.П. Середенко, Т.А. Нескреба, Л.А. Годз // Научный журнал «Дискурс», 2016. – 2(2). – С.48 – 54.

12. Еремин Р.В. Физическая подготовка как фактор, определяющий качество профессиональной деятельности и развития личности // Наука и практика: журнал. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2014. – № 2 (59). – С. 167-170.

13. Жутикова Н. В. Учителю о практике психологической помощи: Книга для учителя. – М.: Просвещение, 1988. – 173 с.

14. Кобозев И.Ю. Психопрофилактика и коррекция профессионального статуса сотрудников ОВД // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России, 2016. – № 1 (69). – С. 205-209.

15. Копина О.С. Экспресс-диагностика уровня психоэмоционального напряжения и его источников / О.С. Копина, Е.А. Сулова, Е.В. Заикин // Вопросы психологии, 1995. – № 3. – С. 119-132.

16. Крючкова Г.Н. Особенности психофизиологических механизмов эмоционального напряжения // Фундаментальные исследования. № 11, 2007. – 15 с.

17. Недоспасов В.О. Физиология центральной нервной системы. – М.: УМК «Психология», 2002. – 377 с.

18. Некрасов В.П. Психорегуляция в подготовке спортсменов / В.П. Некрасов, Н.А. Худадов, Л. Пиккехайн, Р. Фрестер; Под ред. В.П. Некрасова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.

19. Одинцова С.В. Применение методов психорегуляции на занятиях физической культурой со студентами вуза: учеб.-метод. пособие. Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. Владимир: Изд-во ВлГУ, 2014. – 72 с.

20. Психодиагностика стресса: практикум / сост. Р.В. Куприянов, Ю.М. Кузьмина; М-во образ. и науки РФ. Казан. гос. технол. ун-т. Казань: КНИТ, 2012. – 212 с.

21. Психология физической культуры и спорта: учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. профессора Г.Д. Бабушкина, профессора В.Н. Смоленцевой. Омск: СибГУФК, 2007. – 270 с.

22. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер., 2008. – С. 551-586.

23. Старцев В.Г. Проблемы избирательности поражений функциональных систем при эмоциональном стрессе и неврозе // Вестник АН СССР, 1977. – № 8. – С. 32-40.

24. Щепин О.П. Медико-демографические проблемы в Российской Федерации / О.П. Щепин, Е.А. Тишук // Вестник РАМН, 2005. – № 9. – С. 3-6.

25. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. – М.: Метафора, 2007. – С. 19-21.

ОПРОСНИК

для выявления степени психоэмоционального напряжения

Дата обследования «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

Ваш пол: 1 – М, 2 – Ж.

Возраст: \_\_\_\_\_ лет.

Образование: 1 – среднее, 2 – среднее специальное 3 – незаконченное высшее 4 – высшее.

К какой социальной группе Вы относитесь? 1 – рабочий; 2 – служащий; 3 – обучающийся; 4 – другое \_\_\_\_\_

Семейное положение: 1 –женат (замужем), 2 – никогда не был женат (замужем), 3 – разведен(а), живу отдельно, 4 – вдовец (вдова).

Место проживания: \_\_\_\_\_

1. Как бы вы оценили состояние своего здоровья?

1 – очень плохое, 2 – плохое, 3 – удовлетворительное, 4 – хорошее, 5 – очень хорошее

2. Оцените, пожалуйста, насколько Вы согласны с каждым из перечисленных ниже утверждений:

Утверждения	Согласен	Скорее согласен	Скорее не согласен	Не согласен
1) Пожалуй, я человек нервный	1	2	3	4
2) Я очень беспокоюсь о своей работе	1	2	3	4
3) Я часто ощущаю нервное напряжение	1	2	3	4
4) Моя повседневная деятельность вызывает большое напряжение	1	2	3	4
5) Общаясь с людьми, я часто ощущаю нервное напряжение	1	2	3	4
6) К концу дня я совершенно истощен физически и психически	1	2	3	4
7) В моей семье часто возникают напряженные отношения	1	2	3	4

**Ключ:** подсчитывается сумма баллов по всем 7 пунктам, которая затем делится на 7. Далее полученный балл вычитается из 4. В результате получается показатель стресса по шкале психосоциального стресса Л. Ридера, который может варьировать от 0 до 3 баллов.

В зависимости от полученного балла психосоциального стресса каждого испытуемого можно отнести к группе с высоким, средним или низким уровнем психосоциального стресса (см. табл. 1).

Таблица 1

Нормы уровней психосоциального стресса у мужчин и женщин

Уровень стресса	Средний балл	
	Мужчины	Женщины
Высокий	2,00 – 3,00	2,18 – 3,00
Средний	1,00 – 0,99	1,18 – 2,17
Низкий	0,00 – 0,99	0,00 – 1,17

3. Как Вы чувствуете себя в последнее время?

Утверждения	Согласен	Скорее согласен	Скорее не согласен	Не согласен

1) Я доволен тем, как прошел последний год моей жизни	1	2	3	4
2) Мое душевное состояние, настроение стало хуже	1	2	3	4
3) В целом моя жизнь складывается удачно	1	2	3	4
4) Мое благополучие расстроилось	1	2	3	4
5) Я чувствую себя счастливым человеком	1	2	3	4
6) В моей жизни произошли перемены к худшему	1	2	3	4
7) В моей жизни есть источник радости и поддержки	1	2	3	4
8) У меня есть проблемы, которые сильно портят мне настроение	1	2	3	4
9) Моя жизнь стала лучше	1	2	3	4
10) Многое не удается	1	2	3	4

**Ключ:** Для подсчета показателя по данной шкале необходимо из суммы баллов, набранных по подпунктам 1, 3, 5, 7 и 9, вычесть сумму баллов, набранных по подпунктам 2, 4, 6, 8 и 10. Показатели удовлетворенности жизнью в целом могут варьировать от -15 до +15 баллов.

Результат от -15 до -5 баллов является показателем низкого уровня удовлетворенности жизнью в целом, т. Е. свидетельствует о состоянии неудовлетворенности, стресса, пессимистическом настроении, о потребности в получении психологической помощи.

Результат от -4 до +4 баллов свидетельствует о среднем уровне удовлетворенности жизнью в целом.

Результат от +5 до +15 баллов свидетельствует о высоком уровне удовлетворенности жизнью в целом, о психологическом благополучии и оптимистическом мироощущении.

4. Ниже перечислены условия, которые могут влиять на Ваше самочувствие. Оцените, пожалуйста, условия своей жизни по 5-балльной системе: 1 – очень плохие, 2 – плохие, 3 – удовлетворительные, 4 – хорошие, 5 – очень хорошие.

Условия жизни:	Оценка в баллах
1) Ваши жилищные условия	_____
2) Бытовые условия в районе проживания (магазины, услуги, транспорт и т.п.)	_____
3) Экологические условия в районе проживания (чистота воздуха, воды, почвы и т.п.)	_____
4) Условия Вашего труда	_____
5) Деньги, доход	_____
6) Возможности использования денег	_____
7) Медицинское обслуживание	_____
8) Возможности получения информации (радио, телевидение, печать и т.п.)	_____
9) Досуг, спорт, развлечения	_____
10) Возможности общения с искусством (кино, музеи, книги и т.п.)	_____
11) Политическая ситуация в регионе проживания	_____
12) Социальная и правовая защищенность	_____

(чувство безопасности)

13) Свобода вероисповедания, политической активности

**Ключ:** Для получения показателя по данной шкале необходимо подсчитать сумму баллов по всем 13 подпунктам.

Результат ниже 32 баллов свидетельствует о низком уровне удовлетворенности условиями жизни в целом, о низком качестве жизни и о потребности в получении психологической помощи.

При результате от 33 до 46 баллов условия жизни в целом оцениваются испытуемым как удовлетворительные.

Результат выше 47 баллов свидетельствует о высоком уровне удовлетворенности условиями жизни в целом и является показателем высокого качества жизни.

Если по какому-либо из 13 подпунктов испытуемый набирает 1-2 балла, то представленная в данном подпункте сторона жизни может рассматриваться как источник стресса, переживаемого испытуемым.

5. Ниже перечислены сферы жизни, от которых может зависеть самочувствие людей. Оцените, пожалуйста, насколько Вы удовлетворены различными сторонами своей жизни. Используйте 5-балльную систему: 1 – совершенно не удовлетворен, 2 – не удовлетворен, 3 – в какой-то мере удовлетворен, 4 – пожалуй, удовлетворен, 5 – полностью удовлетворен.

Стороны жизни	Оценка в баллах
1) Работа (характер труда, отношение к работе, возможности и т.п.	_____
2) Отношения в семье	_____
3) Дети: их здоровье и благополучие	_____
4) Питание	_____
5) Отдых	_____
6) Материальное благополучие, обеспеченность	_____
7) Общение с друзьями, с людьми, близкими по интересам	_____
8) Положение в обществе	_____
9) Жизненные перспективы	_____
10) Любовь, сексуальные чувства	_____
11) Любимое занятие, возможность выразить себя в чем-либо	_____

**Ключ:** При обработке результатов подсчитывается сумма баллов по всем 11 подпунктам шкалы.

При заполнении подпунктов 1, 2 и 3 у испытуемых могут возникнуть вопросы.

Пояснение по подпункту 1: «Если Вы в данный момент не работаете, оцените Ваше отношение к этому факту».

Пояснение по подпункту 2: «Если Вы живете один (одна), оцените, насколько Вы удовлетворены своим семейным положением».

Пояснение по подпункту 3: «Если у Вас нет детей, оцените Ваше отношение к данному факту».

Необходимо, чтобы испытуемый заполнил все пункты шкалы.

Если испытуемый набирает менее 30 баллов, это свидетельствует о низком уровне удовлетворенности основных жизненных потребностей, о стрессе и о потребности в получении психологической помощи. Показатель от 31 до 41 балла свидетельствует о среднем уровне удовлетворенности основных жизненных потребностей.

Показатель выше 42 баллов свидетельствует о высоком уровне удовлетворенности потребностей, о психологическом благополучии.

Если по какому-либо из 11 подпунктов данной шкалы испытуемый набирает 1-2 балла, то представленная в данном подпункте сторона жизни (потребность) может рассматриваться как источник неудовлетворенности, стресса, переживаемого испытуемым.

6. Поставьте крестики или галочки в графе, отражающей отсутствие или частоту проявления указанных в анкете симптомов.

№ п/п	Содержание	нет 0 баллов	иногда 1 балл	часто 2 балла	всегда 3 балла
1.	Я работаю с большим напряжением.				
2.	Мне трудно сосредоточиться на чем-либо.				
3.	Моя половая жизнь не удовлетворяет меня.				
4.	Ожидание нервирует меня.				
5.	Я испытываю мышечную слабость.				
6.	Мне не хочется ходить в кино или в театр.				
7.	Я забывчив.				
8.	Я чувствую себя усталым.				
9.	Мои глаза устают при длительном чтении.				
10.	Мои руки дрожат.				
11.	У меня плохой аппетит.				
12.	Мне трудно быть на вечеринке или в шумной компании.				
13.	Я уже не так хорошо понимаю прочитанное.				
14.	Мои руки и ноги холодные.				
15.	Меня легко задеть.				
16.	У меня болит голова.				
17.	Я просыпаюсь утром усталым и не отдохнувшим.				
18.	У меня бывают головокружения.				
19.	У меня бывают подергивания мышц.				
20.	У меня шумит в ушах.				
21.	Меня беспокоят половые вопросы.				
22.	Я испытываю тяжесть в голове.				
23.	Я испытываю общую слабость.				
24.	Я испытываю боли в темени.				
25.	Жизнь для меня связана с напряжением.				
26.	Моя голова как бы стянута обручем.				
27.	Я легко просыпаюсь от шума.				
28.	Меня утомляют люди.				
29.	Когда я волнуюсь, то покрываюсь потом.				
30.	Мне не дают заснуть беспокойные мысли.				

**Ключ:** Оценку проводят по сумме баллов каждого столбца.

Критерии оценки:

0 баллов – нет астенизации, оценка «отлично».

До 30 баллов – признаки астенизации иногда появляются, оценка «хорошо».

31-50 – имеет место умеренная астенизация, оценка «удовлетворительно».

51-75 – признаки астенизации выражены, оценка «плохо».

76-90 – имеет место заболевание нервной системы, оценка «очень плохо».

7. Вспомните, как вы ощущали себя в течение последних 2-3 недель. Галочкой (она соответствует 1 очку) отметьте высказывания, которые вам подходят.

Вопросы I.

1. Я действую решительно.

2. Ем и сплю как обычно.
3. У меня хороший аппетит.
4. Нет проблем с желудком.

Сумма очков:

Вопросы II.

1. Я могу расслабляться.
2. Я активен (активна).
3. Я спокоен (спокойна).
4. Я радуюсь жизни.
5. Я полон (полна) энергии.
6. Я легко засыпаю.
7. Легко общаюсь с людьми.
8. В целом здоров (здорова).
9. Я счастлив (счастлива).
10. Я радостен (радостна).
11. Я прекрасно сплю.

Сумма очков:

Вопросы III.

1. У меня депрессия.
2. С трудом засыпаю.
3. У меня проблемы с памятью.
4. Я нервничаю.

Сумма очков:

Вопросы IV.

1. Я быстро устаю.
2. Легко раздражаюсь.
3. Побаливают шея и спина.
4. Больше курю (или выпиваю).

Сумма очков:

Вопросы V.

1. Пью больше кофе/чая.
2. Легко впадаю в замешательство.
3. Чувствую себя «на краю».
4. Просыпаюсь с ощущением усталости.
5. Моя жизнь проходит впустую.
6. Часто болит голова.
7. Мучает изжога.
8. Трудно сконцентрироваться.
9. Ощущаю беспокойство и не могу расслабиться.
10. Бывает расстройство желудка.

Сумма очков:

Вопросы VI.

1. Я никому не нужен (не нужна).
2. Чувствую эмоциональное опустошение.
3. Ощущаю внутреннюю тревогу.
4. Я испуган (испугана).
5. У меня нет надежд на будущее.
6. Ощущаю одиночество.
7. Ухудшился аппетит.
8. У меня ночные кошмары.
9. Легко впадаю в панику.
10. Мне грустно.

Сумма очков:

**Ключ:**

Подсчет очков:

Очки группы вопросов I умножают на 1.

Очки вопросов II – на 1,5.

Сложите очки вопросов I и II и получите  $\Sigma A$ .

Очки вопросов III умножьте на 1.

Очки вопросов IV умножьте на 1,5, вопросов V – на 2, а вопросов VI – на 3.

Сложите очки вопросов III, IV, V, VI и получите  $\Sigma B$ .

Далее из суммы B отнимите сумму A и прибавьте 37:

$(\Sigma B - \Sigma A) + 37$ . Полученную величину сравнивайте с оценочной шкалой.

**Шкала оценки психоэмоциональных перегрузок:**

0 – 19 очков Полное психоэмоциональное благополучие: вы расслаблены, отрешены от проблем, жизнь прекрасна. Оценка «весьма отлично».

20 – 29 очков С нервными перегрузками справляетесь прекрасно, либо их просто нет. Вы способны преодолеть любые трудности. Оценка «отлично».

30 – 39 очков Присутствуют элементы психоэмоциональных перегрузок, но вам они не страшны. Пик творческих возможностей. Оценка «хорошо».

40 – 49 очков Психоэмоциональные перегрузки дают о себе знать, но вы контролируете ситуацию. Оценка «удовлетворительно».

50 – 59 очков Имеют место значительные психоэмоциональные перегрузки. Вы с трудом расслабляетесь. Страдает работоспособность. Оценка «плохо».

60 – 69 очков С трудом преодолеваете психоэмоциональные перегрузки. Вы на грани срыва. Необходима консультация врача. Оценка «очень плохо».