

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

**Кафедра тактичної та спеціальної фізичної підготовки  
факультету № 3**

**ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ**

з навчальної дисципліни «*Спеціальна фізична підготовка*» обов'язкових  
компонент освітньої програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

**262 Правоохоронна діяльність**

**за темою: ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОЇ  
ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПРАЦІВНИКІВ МВС УКРАЇНИ**

**Вінниця 2023**

## **ЗАТВЕРДЖЕНО**

Науково-методичною радою  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
Протокол від 30.08.2023 №7

## **СХВАЛЕНО**

Вченою радою  
факультету №3  
Протокол від 29.08.2023 №8

## **ПОГОДЖЕНО**

Секцією науково-методичної ради  
зі спеціальних дисциплін  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
Протокол від 29.08.2023 №7

Розглянуто на засіданні кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3 протокол від 29.08.2023 №17

### **Розробники:**

Т.в.о. завідувача кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3, кандидат педагогічних наук, доцент, капітан поліції Боровик М.О.

Професор кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Забора А.В.

Старший викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3 Іванченко О.М.

### **Рецензенти:**

Старший викладач циклу вогневої та фізичної підготовки Вінницького вищого професійного училища Департаменту поліції охорони підполковник поліції Несмачний В.П.;

Провідний фахівець центру післядипломної освіти кандидат юридичних наук Овчаренко І.М.

## План

### Вступ

1. Морально-вольові якості майбутніх поліцейських
2. Емоції та ефективне керування ними
3. Усунення негативних переживань (стресів) в ході професійно-службової діяльності
4. Виконання підготовчих дій щодо приведення працівника поліції до оптимального бойового стану

### Висновки

## Використана література:

### Основна

#### 1.1 Нормативно-правові акти

1. Закон України «Про Національну поліцію» від 02.07.2015 р. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>
2. Наказ МВС України від 26.01.2016р. №50 «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України». <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>

#### 1.2 Наукова

1. «Особливості підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України»: збірник матеріалів; Харків, ХНУВС, 2016.-170с. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/940>
2. «Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України»: збірник матеріалів; Харків, ХНУВС, 2017.-376с. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/2544>
3. «Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України»: збірник наукових праць, Харків, ХНУВС 2018- 246с. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5808>
4. «Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України»: збірник наукових праць, Харків, ХНУВС 2019- 364с. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5737>

#### 1.3 Навчальна

1. «Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України»: методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>, <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
2. «Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної

поліції України», методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,  
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

3. «Спеціальна фізична підготовка працівників органів внутрішніх справ», підручник/ Кол-в авторів – Харків, ХНУВС 2011. - 215с.: іл.

4. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Тактика спеціальної підготовки працівників органів внутрішніх справ України», методичні рекомендації Харків, ХНУВС, 2010 – 34с. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/t\\_fizo.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/t_fizo.pdf)

5. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/13.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf)

6. Колесніков В.В. «Способи ефективного застосування гумового кийка». Методичні рекомендації. - Харків, ХНУВС, 2008. – 23 с.

7. Забора А.В. «Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України». Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.

8. Моргунов О.А., Яреценко О.А., Колесніков В.В. «Комплекси вправ для розвитку силових здібностей курсантів ХНУВС під час самостійної підготовки»/ Методичні рекомендації - Харків, ХНУВС., 2011. – 39 с.

9. Забора А.В., Лозовий Є.А., Боровик М.О. «Подолання єдиної смуги перешкод». – Харків, ХНУВС, 2014. – 48 с. іл. - навчально-методичні вказівки. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

10. «Обеззброєння та затримання злочинців, озброєних холодною або вогнепальною зброєю», навчально - методичні рекомендації; уклад: Моргунов О.А., Сергієнко В.В., Яреценко О.А.- Харків.: ХНУВС, 2012. – 48с. :іл. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/obezbroy.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/obezbroy.pdf)

11. «Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с. :іл. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/legk\\_athlet.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)

12. «Розвиток сили за допомогою атлетичної гімнастики» : метод. рек. /[уклад.: Сагайдак С.М., Боровик М.О.]; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки. – Х. : ХНУВС, 2013. - 48 с. : іл. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

13. «Стійки, захвати, виведення із рівноваги, самострахування, кувирки та спеціальні підготовчі вправи», навчально-методичні рекомендації; уклад: Савінов О.В., Ковальов І.М., Харків: ХНУВС, 2014.-80с: 160 іл.

14. «Кидки, больові прийоми та утримання», навчально-методичні рекомендації; уклад: Ковальов І.М., Гладніков О.В. Харків: ХНУВС, 2013.- 28с. : іл. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

15. «Удари та захист від ударів», навчально-методичні рекомендації, уклад: Проскурнін А.В. Дякін Я.А., Лукін Б.П., Константинов Д.В., Кушніренко Р.О., Харків, ХНУВС 2014.-58с. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

16. «Тактика ножового бою», методичні рекомендації, уклад: колектив авторів, Київ, Департамент «КОРД», 2019- 68с.

#### **Допоміжна**

1. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олімпійська література, 2004 г. – 806 с. <https://www.twirpx.com/file/1487997/>

2. Осадчий В.І. «Загальна характеристика фізичних здібностей людини та методика їх удосконалення». URL: <http://osadhv.blogspot.com/2018/06/blog-post.html>

3. Левчук В.Є. Міні – футбол : вправи, ігри, стандарти : метод. посіб. Львів: Укр.технології, 2016. 116 с.

4. «Методика застосування заходів фізичного впливу військовослужбовцями НГУ»: навч - метод. посіб. / Б. А. Максимчук. С.С. Забрадський, О.О. Хацаюк та ін. Харків : НАНГУ, 2019. 95 с.

5. Дідьковський В. А., Бондаренко В.В., Кузенков О. В. «Фізична підготовка працівників Національної поліції України» : навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ; ФОП Кандиба Т. П., 2019. 98 с.

## **В С Т У П**

Професійно-психологічна підготовка працівників МВС України це цілеспрямований процес формування та розвитку особистих якостей і властивостей, які відповідали би вимогам їхньої професійно-службової діяльності та забезпечували ефективне виконання покладених на них обов'язків. Психологічна підготовка спрямована на формування у працівників стану психологічної готовності до дій у звичайних та складних умовах оперативно-бойових обставин.

### **1. Морально-вольові якості майбутніх працівників поліції**

Зрозуміло, що досягнення якісної психологічної підготовленості працівників неможливе без високого рівня розвитку їхніх морально-вольових якостей. Розглянемо деякі моральні якості працівника як захисника громадського порядку та безпеки громадян. Етика професійної поведінки працівника базується на наступних базових принципах:

- 1) обов'язок – моральні зобов'язання перед народом і суспільством;
- 2) чисте сумління – здатність до суспільно-корисного самоконтролю, вміння самостійно та неупереджено оцінювати власні дії та їх наслідки;
- 3) честь – підтримка на належному рівні своєї репутації в суспільстві;
- 4) гідність – власне чесне та принципове відношення до себе та своїх дій;
- 5) мужність – здатність до вольових рішучих дій в небезпечних ситуаціях коли потрібна максимальна мобілізація всіх душевних та фізичних зусиль, навіть до самопожертви (вона базується на таких рисах характеру як сміливість, відвага, витримка, самовладання, самовідданість);
- 6) патріотизм – відданість та вірність своїй Батьківщині;
- 7) принциповість – поведінка, що базується на високих ідеях та переконаннях;
- 8) справедливість – відсутність упередженості до когось або чогось, включаючи оцінку власних досягнень;
- 9) скромність – критичне ставлення до своїх особистих заслуг і недоліків, відмова від виключних привілеїв та особистої надмірної гідності.

Працівник, який зобов'язаний протистояти злочинності, аби не боятися своїх супротивників, повинен сумлінно захищати законні інтереси громадян своєї країни, мати той високий моральний стрижень, на якому базується його професійно-службова діяльність. Без моральних устоїв, така людина професійно деградує за короткий проміжок часу і в такому випадку його особистий інтерес може суперечити інтересам суспільства. Це прямий шлях до егоїзму, проявам несправедливості та самосуду, і нарешті до поразки.

Необхідно йти до того, щоб вищезазначені форми навичок й поведінки набули реальної форми і стали звичкою, основою щоденної поведінки. Лише в

цьому випадку у працівника виникає здатність до їх постійного відтворення і формується справжній бійцівський характер. Тоді йому достатньо легко наслідувати принципи без зайвого зовнішнього та внутрішнього спонукання. Формування такого характеру неможливо без самовиховання, яке, в свою чергу, базується на:

- 1) самовпевненості;
- 2) самокритиці;
- 3) внутрішньому спонуканні;
- 4) самообмеженні.

Самовиховання неможливе без такого поняття, як сила волі.

З цього випливає, що вихованню у працівника відповідних вольових якостей та рішучості необхідно надавати особливо великого значення. Тренування вольових якостей полягає у щоденному виконанні нецікавих, але осмислених, цілеспрямованих і суспільно корисних дій. Треба запам'ятати, що без сильної волі неможливо стати бійцем. Як народжується характер бійця? Це нелегкий постійний шлях по наступних сходинках: по-перше, засвоєння високих моральних принципів, по-друге, перехід до самовиховання, по-третє, формування сильної волі (рішучості, наполегливості, стійкості) і як наслідок – формування бійцівського характеру.

Вольова підготовка (воля, сила волі) – свідомі зусилля, спрямовані на подолання перешкод на шляху до поставленої мети. Воля завжди виглядає як прояв подолання «не можу, не хочу» через «треба». Бути вольовим означає щоденну працю над собою через подолання лінощів, власної недолугості, тих чи інших примх. Для тренування волі необхідно виконувати дії, що можуть спочатку навіть здаватися важкими, не цікавими, але в той же час бути необхідними, корисними, важливими для досягнення кінцевого успіху в справі.

Цілеспрямовані вправи і тренування із виховання вольових якостей. Предметом вольового самовиховання можуть бути завдання з виконання поставлених навчальних задач, досягнення необхідного рівня фізичного розвитку та ін.

Методичною основою вольової підготовки є: система впливів, спрямованих на виконання конкретно-вольових проявів особистості, накопичення досвіду вольової поведінки, створення доброї функціональної, психо-фізичної, морфологічної бази для вольових проявів професійної діяльності. Основними засобами для вирішення цих завдань служать спеціальні психо-фізичні вправи й види спорту що вимагають подолання труднощів адекватних труднощам які виникають у професійній діяльності працівників поліції.

Вправи для розвитку сміливості та рішучості:

1. Падіння з різної висоти, обличчям або спиною вперед на руки партнерам.
2. Стрибки в глибину й зіскоки з гімнастичних снарядів.
3. Ходьба та біг з закритими очима.
4. Стрибки через перешкоди і гімнастичні снаряди.
5. Вправи на батуті: стрибок на живіт, на ноги, сальто вперед і назад в угрупованні.
6. Подолання спеціальних смуг перешкод.
7. Відпрацювання прийомів з гостро заточеною зброєю.
8. Гра в регбі за спрощеними правилами з силовими елементами: акробатичні стрибки, стрибки у воду, стрибки – падіння (прийоми самострахування на бійцівському килимі).
9. Спортивна сутичка з сильним противником.

В якості вольового завдання може бути поставлене поглиблене засвоєння вправ психічного саморегулювання, які самі по собі ще більше підсилюють вольові якості.

Для зміцнення і подальшого нарощування вольових якостей рекомендується цілеспрямоване самопереконавання за допомогою такої формули:

- «Я завжди володію собою»;
- «Мої бажання підкорені мені»;
- «Я цілком можу стримувати себе»;
- «Мене неможливо збити з пантелику»;
- «Я керую собою»;
- «Я володію собою за будь-яких обставин»;
- «Я володію своїми почуттями»;
- «Швидко виявляю хвилювання чи напруження»;
- «Я завжди зібраний, організований»;
- «Не розгублююсь ні за яких обставин» – і та ін.

Ці формули самопереконавання можна застосовувати у вигляді самонаказів, які вимовляються подумки, пошепки або навіть вголос – в залежності від обставин. Але о цих прийомах саморегуляції ми докладніше поговоримо пізніше.

***Існують і використовуються вправи спрямовані на придбання досвіду вольової поведінки в умовах емоційної напруженості.***

1. Легкоатлетичні естафети.
2. Біг з гори за складним маршрутом.
3. Стрибки у висоту з розгону.
4. Багаторазові стрибки через бар'єри, що стоять послідовно.
5. Виконання складних гімнастичних вправ.



6. Естафети з виконанням рухових завдань, що вимагають сміливості та рішучості (обеззброєння супротивника в період долання смуги перешкод).

7. Виконання різних рухових завдань на висоті ( на гімнастичній колоді, спеціальному майданчику тощо);

8. Крос зі стрільбою.

9. Виконання вправ з елементами змагання.

10. Проведення тренувальних занять у присутності глядачів.

Одним з проявів сили волі є вміння стійко переносити біль, фізичне страждання, яке ми відчуваємо та усвідомлюємо в процесі професійної діяльності. Страх перед біллю значно посилює саму біль. Але вона може зменшуватися, якщо увага буде зосереджена на іншому сильному переживанні, наприклад, нарочитій злості та контрольованому шаленстві. Зовні відчуття болю може проявлятися в вимушеній позі, тимчасовому ступорі. Одним з важливих завдань працівника є необхідність не тільки вчитися терпіти біль, але й вміти ретельно маскувати його наявність від супротивника. Тренування терпіння болю повинно реалізовуватися в ході обов'язкового опрацювання різноманітних больових прийомів у навчальному контактному двобої.

**Стійкість – морально-вольова та бойова якість працівника поліції, що дозволяє зберегти присутність духу і здатність продовжувати виконання бойового завдання в умовах небезпеки.** Обумовлюється свідомістю обов'язку, підвищеними вольовими якостями, професійною майстерністю, «почуттям ліктя» - колективізмом. Ефективним засобом розвитку цієї якості в процесі фізичного виховання є вправи які містять елементи подолання значних зовнішніх та внутрішніх труднощів, виконуються в несприятливих метеорологічних умовах, у великому обсязі, вимагають значного нервового напруження.

Під час розвитку стійкості доцільно використовувати прийоми, що посилюють ефект тих засобів які застосовуються, а саме:

1. Тренування в групі з сильними партнерами.

2. Змагальний метод що вносить у тренування емоційний чинник.

3. Застосування технічних засобів що утруднюють виконання вправ.

У процесі розвитку стійкості треба тренувати не тільки вольове зусилля, але і психофізичну базу для її реалізації. У цьому випадку необхідно суворо дотримуватися принципу поступовості в нарощуванні навантажень й адекватності їх психофізіологічним можливостям організму. Інакше може статися виснаження енергетичних можливостей що з рештою вплине і на вольові дії.

### **Фізичні вправи для розвитку стійкості:**

1. Повільний тривалий біг в складних метеорологічних умовах 10 км. (дощ, снігопад, під час сильного зустрічного вітру, при високій та низькій температурі).
2. Темповий кросовий біг до 30 хв.
3. Кросовий біг по складній місцевості з різними перешкодами.
4. Змагання в марш-кидку з бігу на 5 км.
5. Плавання на дальні відстані.
6. Пірнання на глибину.
7. Затримка дихання на час (на вдиху і на видиху).
8. Одноденні та багатоденні виснажливі піші і водні походи з великим навантаженням на плечах.
9. Боротьба з сильнішими супротивниками.

### **2. Ефективне керування емоційним станом під час психічного навантаження за допомогою заходів саморегуляції.**

Відомо, що в основі людських почуттів лежать емоції, тобто особливі стани психіки, що виникають як результат реагування організму людини на зміну умов довкілля. Зрозуміло, що їх неможливо уникнути, але можна й необхідно опанувати та ефективно керувати ними. Людина може й повинна постійно виховувати та вдосконалювати себе, в тому числі в емоційному відношенні.

З-поміж різноманітних емоційних станів найбільш небезпечним для професійно-службової діяльності працівників є страх. **Повністю безстрашних людей не буває**, тому відчуття страху не треба ховати. Разом з тим, необхідно навчитися ефективно його подавляти.

До негативних переживань стресового рівня, що можуть впливати з професійно-службової діяльності працівників приводять найрізноманітніші ситуації. Слід пам'ятати, що негативні переживання несуть за собою паралізуючий переляк різного ступеню. Всі емоційні центри тісно пов'язані з життєво важливими центрами людини: дихальним, гормональним, руховим та серцево-судинними апаратами. Коли людина переживає лише негативні емоції, це завжди супроводжується негативними фізіологічними наслідками. Наприклад, стан переляку може привести до виникнення мурашок, ускладнення дихання, прискорення серцебиття та, навіть, нетримання січі.

Але досвід роботи правоохоронних органів доводить, що негативні переживання можна усунути за допомогою деяких особливих психологічних методик, до яких відноситься **застосування прийомів самонавіювання, самопереконання, самокодування.**

Маємо на увазі:

- 1) деактуалізація (зняття негативного переживання);
- 2) виконання спеціальних дихальних вправ;
- 3) вправи контролю та регуляції мимічних скелетних м'язів;
- 4) відвернення від негативних емоцій з використанням самонавіювання і само переконання;
- 5) вплив на біологічно активні точки людського організму.

Розглянемо деякі прийоми самостійного керування власним емоційним настроєм, станом і поведінкою.

Майбутньому працівнику міліції необхідно використати прийоми психічної саморегуляції.

**Саморегуляція** – самостійне, без допомоги будь-кого, управління людиною самим собою. Саморегуляція передбачає необхідності самоконтролю. Сам по собі контроль – найпростіший спосіб саморегуляції. Контролювати можливо м'язів стан, темп рухів, ритм дихання (швидкість мовлення). В спрощеній формі можуть бути самонакази можуть бути виражені таким чином (**розслаблені м'язи обличчя, м'язи рук, зуби розжаті**).

Існують інші шляхи саморегуляції в період емоційного збудження. На наш погляд, особливо ефективними з них є **самонавіювання та самопереконання**. Сутність самонавіювання складається в тому, щоб примусити себе щось зробити або чогось не зробити, за щось переживати або навпаки. Суть самопереконання – логічно обґрунтувати для себе саме такий, а не інший характер дій, думок, переживань і повністю погодитися з ними. **Самонавіювання** – це настанова, прохання, змушування. **Самопереконання** – доказ, логічний висновок певного розсуду. **Самонавіювання** діє на емоціональну сферу, а **самопереконання** діє на розум, інтелект, а вже потім на хвилювання та почуття.

#### **Самонавіювання і самопереконання.**

1. Багаторазове повторення слів або окремих словесних формулювань, в яких проводяться чіткі моделі бажаного стану (Я почуваю себе спокійно; я спокійний; я спокійний і зосереджений; я контролюю свою поведінку; с стриманий);

2. Повторювати теж саме, під час виконання фізичних вправ, що викликають емоційну напруженість («Я зможу!», «Я зроблю!», «Я подолаю!»).

Процес самонавіювання реалізується шляхом багатократного (про себе іноді шепотом, іноді в голос), повторення слів або різних формулювань. Вони не повинні вміщувати в собі негативність. Наприклад, не слід казати собі **«не хвилюйся!»**, треба сказати собі **«спокійно!»**. Ці фрази повинні бути реально виконуваними в певній ситуації. Вони багатообразні і об'єктивні, наприклад: **Я**

почуваю себе спокійно, я контролюю свою повідку і керую нею, я в собі повністю впевнений, я сміливий.

**Самокодування душевного (психічного) настрою, стану й дій.** Самокодуванням ми називаємо самопереконавання в формі самонаказу. Вище ми розповіли, що самопереконавання ґрунтується на логічних доказах. Головними характеристиками самонаказу є його стислість і беззаперечна категоричність. Тобто висловлювання такого роду повинні бути лаконічними й носити **виключно стверджувальний характер**. Твердження (формули) самокодування бувають в основному двох видів.

**Перший вид** спрямований на поліпшення власних бійцівських якостей. Наприклад: «Я - принциповий, рішучий, справедливий!», «Я маю честь!», «Я – хоробрий!». Можна наказувати собі й значно категоричніше: «Будь принциповим, рішучим, справедливим» тощо. Разом з тим, якщо бійцем прийнято вольове рішення бути чесним і справедливим, то він повинний визнавати, що йому потрібно бути таким увесь час, завжди і всюди, а не тільки напередодні бою. Таким чином, опрацьовуються не тільки необхідні особистісні якості, але й постійно тренується сила волі. Рекомендуємо засвоїти наступну формулу самонаказу на самокодування: «Будь-які перешкоди, будь-які проблеми, будь-які труднощі лише краще мобілізують мене!».

**Другий вид** самонаказу має безпосередній характер, який спрямований на виконання конкретних дій в суто конкретних обставинах. Зразками такого роду тверджень, наприклад, є: «Готовий діяти!», «Догнати!», «Стрибнути!». Самонакази, які важко або дуже важко виконати, треба віддавати з наростаючою напругою, в точній відповідності з конкретними обставинами.

#### ***Методика деактуалізації (зняття) негативного переживання***

Перейдемо до характеристики методики деактуалізації негативного переживання. Пусковим механізмом негативного переживання є:

- а) недооцінка (переоцінка) супротивника;
- б) незнайома місцевість;
- в) неочікуваність.

У процесі підготовки працівника до зіткнення з правопорушником, зазвичай, думки працівника зосереджуються на образі вірогідного супротивника небажаним чином. Наприклад, він може уявлятися величезного росту, надзвичайно сильним, спритним, злим, жорстоким, хитрим і безжалісним («У страху очі завеликі»). Як правило, такого роду думки з'являються на фоні великої тривоги. Якщо тривожний стан затягується, це приводить до так званого «програшу» ще до початку зіткнення, тобто в цьому випадку працівник на психічному рівні відчуває настільки великий дискомфорт, який часто-густо може приводить до трагічного наслідку.

Підкреслюємо, що деактуалізація заснована лише на логічно обґрунтованих, тобто цілком раціональних судженнях. Треба уявити собі, що супротивник теж людина, він зім не обов'язково повинний бути сильнішим за працівника, більш рішучим або злішим. Йому також властиві сумніви, у нього теж можуть «здати» нерви. Тому, його перемога зім не є неминучою. Таким чином, чим більше буде у працівника сумнівів перед зіткненням, тим більше він програє в заочному психологічному протистоянні вірогідному супротивнику. Саме в цьому сенсі видатний теоретик і практик військового мистецтва стародавнього Китаю Сунь-цзи зазначав: «Якщо відкинути сумніви, то й до самої смерті не відняти бойовий дух».

Приблизна схема роботи працівника над своїм емоційним станом безпосередньо перед бойовим зіткненням із супротивником є загальною в усіх трьох вищевказаних ситуаціях і виглядає наступним чином. У першій з них, тобто коли супротивник добре відомий - працівник звертається сам до себе з такими висловлюваннями щодо супротивника: «Я його знаю», «Його психологічна підготовка недостатня», «Його бойові вміння і навички мені добре відомі», «Я в змозі його подолати!». Після цього потрібно викликати в собі контрольовану, нарочиту злість на супротивника, яка повністю здолає можливий страх перед ним і власний тривожний стан.

Таким чином, у випадку наявності такого пускового механізму негативних переживань працівника як недооцінка (або переоцінка) супротивника, його деактуалізація повинна базуватися на критичному, неупередженому аналізі обставин майбутнього двобою з ним.

В ситуації необхідності нейтралізації фактору «незнайомості» працівника з вірогідним супротивником найкращим засобом деактуалізації цього є рекогносцировка місця майбутнього двобою з ним, якщо є така можливість, а також ретельне моделювання різних варіантів розвитку ситуації на плані (мапі, схемі). Щодо організації нейтралізації фактору «неочікуваності», то для цього працівнику необхідно реально відчувати, «побачити», представити всі можливі нюанси подальшого розвитку наявної ситуації; спробувати передбачити всі неочікувані дії супротивника та їх наслідки, взагалі бути постійно психологічно готовим до раптового погіршення будь-якої ситуації, раптової зміни тих чи інших наявних обставин.

Варіанти організації нейтралізації фактору «неочікуваності» повинні відпрацьовуватися спеціальною підготовкою працівників, одним із завдань якої як раз і є тренування дій в неочікуваних ситуаціях, навчання миттєвому переводу будь-якої ситуації до розряду знайомих, очікуваних.

### ***Виконання спеціальних дихальних вправ.***

В основі використання дихальних технік лежить відповідальність окремих видів дихання конкретним психоемоційним станам, їх взаємозв'язок та

взаємовплив. З огляду на практичне застосування, слід відмітити, що при переході від дихання, що властиве переживанню стресу, до іншого типу, що притаманне стану спокою, людина може змінити свій психоемоційний стан.

Для цього необхідно сформувати низку практичних навичок:

1) **навичка тривалого безперервного спостереження за тілесними ушкодженнями** (сенсорне усвідомлення). Вона включає спостереження за процесом дихання, за його ритмікою та різноманітними відчуттями, що пов'язані з диханням. Не дивлячись на простоту та доступність цього вміння, воно потребує ретельного опрацювання, у зв'язку із тим. Що людина звикає не звертати уваги на своє дихання, як і на інші автоматичні процеси (серцебиття тощо);

2) **підтримувати глибоке черевне дихання протягом досить тривалого часу** (15-20 хвилин). Формування цієї навички може бути ускладнено через наявність культурно-обумовлених дихальних стереотипів;

3) **комбінація попередніх навичок**, яка дозволяє подумки спрямовувати дихання в певну ділянку тіла, синхронізуючи дихання зі зміною тілесних відчуттів в обраній ділянці, досягаючи посилення бажаних відчуттів, або послаблення небажаних.

Таким чином, найпростіші дихальні вправи як засіб самоконтролю можуть успішно використовуватися працівниками, коли необхідно швидко взяти себе в руки, заспокоїтися і мобілізуватися.

Тип дихання, при якому вдих проводиться швидко та енергійно, а видих – повільно, викликає зниження тону центральної нервової системи, нормалізацію артеріального тиску, зняття емоційного напруження. Повільний вдих різкий видих, навпаки, тонізують нервову систему, підвищують рівень активності її функціонування, створюючи певне психічне напруження.

Як видно із наведеного, кінцева мета засвоєння дихальних технік полягає в тому, щоб за будь-яких умов діяльності автоматично, без усвідомлювання, обирати адаптивний режим дихання.

**Для навчання навичкам самоконтролю пропонуються наступні техніки:**

1. Заспокійливе дихання – видих виконується більш продовженим, ніж вдих.

2. Тонізуюче дихання – видих виконується коротше, ніж подих ( «ха!» ).

3. Дихання під рахунок – на рахунок «1-2-3-4» виконується вдих, на рахунок «1-2-3-4»- видих. На рахунок «1-2-3-4-5» виконується вдих, на рахунок «1-2-3-4-5» - видих. І так робиться дванадцять разів. При цьому відбувається штучна затримка подиху, що призводить до зняття емоційної напруги.

4. Дихання з затримкою – після подиху затримати дихання на три секунди (почути удари серця). При цьому вказівним пальцем знайти та

підрахувати пульс на сонній артерії. Цей прийом допомагає зберегти працездатність у критичній ситуації.

5. Пролонгований вдих. Для знаття раптової гострої нервової напруги треба виконати повільний вдих, який повинен продовжувати протягом 15 секунд. Після цього потрібно зробити швидкий видих і потім ще один наступний повільний вдих за 15 секунд.

6. Штучно викликаний зівок. Для швидкої мобілізації психіки при настанні екстремальної ситуації цей прийом виконується два-три рази. Для виконання вправи: заплющити очі, якомога ширше розкрити рота, напружуючи м'язи ротової порожнини, виконати зівок з одночасним розтягненням усього тіла. Після виконання вправи настає розслаблення м'язів обличчя, глотки, гортані, з'являється почуття спокою. За оцінками фахівців зівок дозволяє збагатити кров киснем і звільнитися від надлишку вуглекислоти.

### **3. Усунення негативних переживань (стресів) в ході професійно-службової діяльності.**

Вплив на біологічно активні точки з метою мобілізації психічних ресурсів. Військові вчені в ході різноманітних досліджень встановили зв'язок біофізичних показників біологічно активних точок з різними психічними процесами і станами (зокрема рівнем вольової змобілізованості, інтелектуальній активності, емоційною напругою).

Вправа «Антистрес». Дана вправа сприяє швидкому зняттю психоемоційної напруги. Для виконання, протягом трьох секунд натискайте на антистресову точку, що знаходиться на нижчий шелепі під підборіддям. В ході натискання цієї точки відчувається легкий біль, а після нього слід розслабитись – через 3-5 секунд позіхніть, потягніться, напружтесь, а потім різко розслабте м'язи всього тіла.

#### ***Методика бойового психологічного тренування (далі – БПТ)***

БПТ в основному базується на прийомах аутогенного тренування, впритул наближеного до спеціалізації працівників. За допомогою БПТ можливо ефективно:

- а) знімати нервові напруження - АТ;
- б) швидко відновлювати м'язову працездатність;
- в) регулювати самопочуття;
- г) швидко концентрувати увагу;
- е) виховувати риси бійцівського характеру.

До найбільш ефективних засобів, що застосовуються під час БПТ належать: заспокійливе дихання, мобілізуюче дихання, прийняття відповідних положень тіла в просторі з тимчасовим розслабленням, «маскоутворюваність»

(із розслабленням м'язів обличчя та шиї), а також чергування різноманітних прийомів тренування.

*Зняття нервового напруження.* Основним засобом зняття нервового напруження є метод аутогенного тренування (від *autos* – сам, *genos* – походження), як різновид м'язової релаксації. Представляє собою техніку управління людиною своїм функціональним станом було запропоновано в 1932 році німецьким психіатром І. Шульцем.

Техніка аутотренінгу заснована на самонавіюванні та саморегуляції, завдяки яким працівник шляхом виконання та регулярного повторення спеціальних вправ навчається розслабляти м'язи свого тіла або окремих його частин, впливати на нервово-психічні процеси, роботу серцево-судинної системи, обмін речовин. Аутогенне тренування сприяє розвитку концентрації та сили уваги, вміння контролювати мимовільну розумову активність з метою підвищення результативності та ефективності значимої для суб'єкта діяльності та формування психологічної готовності до її виконання в складних умовах. Аутотренінг виконується шляхом говоріння (вголос або мовчки) спеціально розроблених словесних формул, що представляють собою так чи інакше спрямовані процедури.

Процедура аутотренінгу поділяється на два етапи: а) формування вміння самооцінки власного психічного та фізичного стану; б) мобілізації всіх наявних психічних і фізичних ресурсів. На першому етапі основна увага повинна приділятися м'язовій релаксації, а також виробленню почуття спокою та впевненості у власних силах. Відповідні вправи спрямовані на розслаблення всіх м'язів, створення почуття важкості, тепла чи холоду в різних ділянках тіла, тобто управління вегетативними функціями. На другому етапі головне завдання працівника полягає в тому, щоб навчитися вільно контролювати свій психічний та фізичний настрій та стан, миттєво мобілізувати себе в період нападу втоми, формувати вольову постійно існуючу установку для дій в екстремальних, тобто небезпечних для життя і здоров'я людини умовах.

У загальному вигляді техніка аутогенного тренування містить в собі наступні процедури для досягнення:

1. Загального заспокоєння: «Я спокійний... Я абсолютно спокійний... Я відпочиваю душею... Відпочиває все моє тіло... Відпочиває кожна клітина мого організму... Відпочиває кожен м'яз... Усі мої м'язи добре заспокоєні... Сторонні звуки мене не відволікають... Я зім не хвилююся... Усі мої проблеми пішли геть... Мені добре... Я відпочиваю душею... Я зім у спокої... Я уважно слухаю своє тіло... Я відчуваю те, що говорю сам до себе...».

2. Заспокоїливого дихання: «Я спокійний... Я абсолютно спокійний... Я дихаю легко та вільно... Дихаю без усякої напруги... Моє дихання рівномірне... Мої вдихи та видихи неглибокі... Моє дихання рівне та спокійне...». Після



цього треба мовчки послідувати за своїм диханням протягом однієї-двох або трьох і більше хвилин, добре усвідомлюючи його (для підтримання більш зосередженої уваги до власного дихання можна, теж мовчки, рахувати секунди часу).

3. Відпочинку м'язів обличчя: «Я спокійний... Я абсолютно спокійний... Я відпочиваю... М'язи мого обличчя спокійні, вони все спокійніші та спокійніші, все гладкіші та гладкіші... Я відпочиваю... Відпочивають м'язи мого лоба... Моїх вік... Моїх очей... Мого носа... Щік... Губ... Рота...». Особлива важливість відпочинку цієї групи м'язів пов'язана з тим, що вона найбільш піддана напрузі в результаті емоційних, особливо негативних переживань. При цьому внутрішній погляд треба переводити з одного м'язу обличчя на інший (наприклад, з м'язу правого віка на м'яз лівого). Якщо вправи виконуються вірно, то незабаром нижня щелепа повинна трохи провиснути, а язик – лягти до краю нижнього ряду зубів.

4. Відчуття важкості в руках: «Я спокійний... Я абсолютно спокійний... Моя права рука ніби наливається важкістю... Ця важкість йде від кінцівок пальців усе вище і вище... (внутрішнім поглядом треба прослідкувати хвилю важкості від кінцівок пальців до плеча)... Уся моя права рука стала важкою... Права рука дуже важка... Мені подобається ця важкість...». Після цього аналогічна процедура виконується для лівої руки. Якщо працівник лівша, то самонавіювання треба починати з лівої руки. Наприкінці додається наступна словесна формула: «Обидві мої руки важкі...».

5. Відчуття важкості в ногах: «Я спокійний... Я абсолютно спокійний... Моя права нога стає важкою... Відчуваю хвилю важкості, яка крокує по правій нозі від кінцівок пальців все вище і вище (після цього треба прослідкувати хвилю важкості від пальців до стегна)... Уся моя права нога стала дуже важкою... Вона начебто налилася свинцем... Моя права нога дуже важка... Мені подобається ця важкість...». Після цього аналогічна процедура виконується для лівої ноги. Наприкінці додається наступна словесна формула: «Обидві мої ноги важкі...».

6. Відчуття тепла в руках: «Я спокійний... Я абсолютно спокійний... Моя права рука (у лівші – ліва) тепліє... Тепло йде до ліктю... Потім у кисть... До кінцівок пальців (зверніть увагу на те, що відчуття важкості повинно йти від кінцівок пальців до тіла, а відчуття тепла – у протилежному напрямку)... тепло хвиля за хвилиною прокатується через мою праву руку від плеча до кінцівок пальців... Уся моя права рука дуже тепла... Мені подобається це відчуття...». Після цього аналогічна процедура виконується для лівої руки. Наприкінці додається наступна словесна формула: «Обидві мої руки дуже теплі...».

7. Відчуття тепла в ногах: «Я спокійний... Я абсолютно спокійний... Моя права нога теплішає... Відчуваю хвилю тепла, що йде від стегна до коліна...

Потім у гомілку... У пальці... Уся моя нога тепла... Мені подобається це тепло...». Такі ж словесні формули повторюємо для лівої ноги, а для лівші – навпаки. Наприкінці: «Обидві мої ноги теплі...».

8. Відчуття тепла в області живота: «Я спокійний... Я абсолютно спокійний... Відчуваю тепло у животі... Мій живіт м'який і теплий... Мов грілка лежить на моєму животі... Тепло від неї йде вглиб... Нутром відчуваю це тепло... Воно зігріває все вглибині животу... Мій живіт прогрівається цим глибинним теплом... Мені дуже подобається це відчуття тепла...». Після закінчення процедури потрібно ще біля хвилини прослідкувати за відчуттям тепла в своєму животі.

9. Відчуття ритмічної роботи серця: «Я спокійний... Я абсолютно спокійний... Моє серце б'ється спокійно та рівно... Моє серце працює ритмічно... Моє серце здорове... Мені подобається відчувати його скорочення...». Після закінчення процедури потрібно біля хвилини прослідкувати за роботою свого серця.

10. Відчуття прохолоди в області лоба: «Я спокійний... Я абсолютно спокійний... Шкіра мого лоба стала більш чутливою... Вона відчуває легкий рух повітря в кімнаті... Ніби легке повітря обвиває мій лоб... Мій лоб добре охолоджений... Я відчуваю добру прохолоду в області лоба... Мені подобається це відчуття...». Для полегшення досягнення відчуття прохолоди при першій процедурі змочить шкіру лоба водою. Випаровуючись, вода викликає відчуття прохолоди. Намагайтесь запам'ятати це відчуття.

Словесна формула виходу з аутотренінгу: «Я спокійний... Я абсолютно спокійний... Я добре відпочив... Усе моє тіло відпочило... Добрі відчуття з'явилися у всьому тілі... У мене гарний настрій, дуже гарний... Моє дихання ритмічне та спокійне... З кожним вдихом у мене буквально вливається бадьорість... Я посміхаюсь... Свіжість і бадьорість наповнюють мене... Я зібраний та уважний, дуже уважний... Я заряджений енергією... Витягаю свої руки вперед... Сплітаю пальці своїх рук між собою... Піднімаю їх уверх над собою і водночас роблю глибокий вдих... Сеанс закінчено! Відкрити очі! Видих! Руки опустити! Встати!».

### **Аутогенне тренування по системі спеціального армійського рукопашного бою А.А. Кадочнікова.**

1. Я досить спокійний – промовляється 1 раз;
2. Права рука важка – 6 разів, я зім спокійний – 1 раз;
3. Права рука тепла – 6 разів;
4. Досить спокійний – 6 разів;
5. Серце б'ється спокійно та рівно – 6 разів;
6. Я досить спокійний – 1 раз;

7. Дихання спокійне та рівне – 6 разів;
8. Мені легко дихати – 6 разів;
9. Сонячне сплетіння випромінює тепло – 6 разів;
10. Я спокійний – 6 разів;
11. Чело приємно прохолодне – 6 разів;
12. Я спокійний – 1 раз;
13. Чело приємно прохолодне – 6 разів.

Скорочений варіант аутогенного тренування (формула):

- спокій – тяжкість – тепло;
- серце та дихання зім спокійне;
- сонячне сплетіння випромінює тепло;
- чоло приємно прохолодне.

Із наведеного видно, що техніка аутогенного тренування повинна виконуватись системно і здатна сприяти інтенсивному формуванню загального позитивного психоемоційного настрою, стану та м'язового тону. До недоліків цього методу аутогенного тренування слід віднести практичну неможливість виконання цієї техніки в умовах обмеженого часу, а також неможливості додержання суворої поступовості в засвоєнні вищевказаних вправ.

**Швидке відновлювання м'язової працездатності.** Тонус м'язів є одним з об'єктивних показників якості емоційного настрою та стану психіки людини. Зазвичай, нерациональна нервово-психічна напруга поєднується з непотрібною напругою мускулатури, а це в свою чергу ще більше збільшує нервову навантаження. Свідоме управління м'язовим тонусом дає можливість результативного впливу на швидкість відновлювання м'язової працездатності.

Велике значення при цьому має вміння доволіно управляти м'язовим тонусом, особливо тонусом м'язів обличчя. Варто насупитись, прийняти смутний вираз обличчя, як стане дійсно смутно. І навпаки, посмішка здатна зробити диво. Вміння посміхнутись, навіть у важкій ситуації, прибрати непотрібну скутість, нервово-психічну напругу та затиск м'язів значно підвищує здатність працівника до кращої реалізації своїх здібностей, професійних можливостей та властивостей.

Запропонована на нами вправи називається «Сканування тіла». Ця вправа допомагає прискорити мобілізацію психічних ресурсів. Виконується шляхом чергування напруження та розслаблення окремих груп м'язів. Спочатку напружуються м'язи черевного пресу, потім швидко розслабляються, після цього напружуються та розслабляються кісті рук, потім ягоди м'язи і в кінці – пальці ніг. Також корисно буде виконати вправу «Маска». Для розслаблення м'язів обличчя.

**Швидка концентрація уваги.** Для швидкої концентрації уваги в конкретній ситуації потрібно дійове вольове зусилля. Саме воля є необхідною умовою обрання того чи іншого алгоритму дій.

**Фізичні вправи для розвитку концентрації уваги:** виконання основних вправ із різних видів спорту з акцентуванням уваги на технічно правильне виконання одного елемента дії. Наприклад, повільний біг з прискоренням на позначеному відрізку, наступаючи ногами тільки на розмічені кола; ходьба по гімнастичній лавці, гімнастичній колоди з використанням різних поворотів, присидів та ін.; біг по периметру майданчику з виконанням певних завдань за певним сигналом.

**Фізичні вправи для розвитку стійкості уваги:** наприклад, тривалий повільний біг по незнайомій трасі, орієнтуючись за умовними знаками розмітки дистанції; стрибки через довгу скакалку, що обертається двома партнерами; багаторазові удари баскетбольним м'ячем в позначений круг невеликого діаметру кидком від грудей з відстані три метри; тривале підкидання тенісного м'яча ракеткою для настільного тенісу.

В умовах, коли боротьба мотивів «за» і «проти» йде на рівних, а приймати рішення необхідно, допоможе вправа **загострення вольової уваги**. Для виконання вправи уявіть конкретну ситуацію з різними варіантами поведінки і намагайтесь знайти докази на користь кожного з варіантів. Відшукавши такі докази, зробіть невеликий вдих, затримайте дихання і, декілька разів витягаючи та втягуючи живіт, мислено виговорить: «Я зроблю це!».

При цьому рух діафрагми і скорочення м'язів живота покращать тонус м'язів, що сприяє приведенню організму до стану бойової готовності. За наявності негативного настрою у працівника допоможе і мислена уява того, що дія вже виконується ним з одночасним повторенням про себе словесної формули: «Мені не важко». Дана вправа являє собою комбінацію ідеомоторного акту та прийому самовпевнення.

Тренування з розвитку уваги доцільно поділяти на три форми:

- 1) загальна спостережливість;
- 2) спрямована спостережливість;
- 3) цільова спостережливість.

Вправи з розвитку в собі **загальної спостережливості** організуються працівником таким чином, щоб не даючи собі жодного попереднього завдання з'ясувати, що залишилось поміченим від вражень, які виникли за певний період часу.

Розвиток **спрямованої спостережливості** полягає в рішенні завдань уважно роздивитись той чи інший певний об'єкт. При цьому ставляться запитання про ознаки, що відносяться до цього об'єкту, зокрема про те, що саме

можна було взнати та зрозуміти при його розгляданні, хоча заздалегідь даний об'єкт спостерігачу не був відомим.

Розвиток **цільової спостережливості** представляє з себе рішення завдань з виділення та розуміння в об'єкті, що знаходиться в полі уваги, навіть на перший погляд неважливих деталей.

Існують декілька різноманітних засобів тренування вольового утримання уваги. Візьміть годинник з секундною стрілкою та прослідкуйте за її рухом, не зводячи очей від неї якомога довше. При цьому забороняється відривати погляд від неї ні на мить. Вправа вважається засвоєною на «відмінно», якщо час утримання уваги складає рівно п'ять хвилин. Слідкувати за стрілкою, у той же час міркуючи про інше – марна трата часу. Треба навчитися концентрувати увагу таким чином, щоб в час концентрування м'язи обличчя не були напружені, тому що ця напруга перейде на напругу всього тіла і, таким чином, послабить концентрацію уваги.

**Закріплення у собі рис бійцівського характеру.** Справжній боєць, на відміну від звичайної людини, завжди готовий відповідним чином швидко та ефективно діяти. Головним прийомом для закріплення в собі рис бійцівського характеру є техніка візуальної медитації. Ця техніка повинна бути спрямована на формування образу «ідеального бійця», тобто наділення себе якостями, що пов'язані з успішним виконанням оперативно-службових обов'язків. Вона базується на уяві, що викликається вольовим зусиллям – максимально можливої концентрації уваги на об'єкті з метою сполучення з ним. Головною вимогою тренування в медитаційній техніці є суворе дотримання умови відсторонення зайвих подразників, що відволікають увагу суб'єкта (зовнішніх – запахи, звуки, кольори, і внутрішніх – психічна та фізична напруги).

Для того, щоб краще зрозуміти процес вживання в вище вказаний образ потрібно виконати декілька підготовчих вправ. Вправа «Точка»: слід прикріпити до стіни на рівні своїх очей аркуш білого паперу із зображенням точки чорного кольору розміром два-три міліметри. Треба стати (або сісти) перед ним таким чином, щоб обличчя знаходилося в двадцяти п'яти сантиметрах від зображення та почати безперервно дивитись в цю точку протягом п'яти-десяти хвилин. Через деякий час точка почне поволі «збільшуватися». Зображення нібито «дихає», «йде» назустріч глядачу. Ефект вправи полягає в тому, що м'язи очей глядача зосереджуються, а психіка розслаблюється та готова до сприйняття потрібного образу.

Бачить не око, а мозок - око є лише передатчиком інформації. Головною метою медитаційних вправ є так зване «вживання» в образ «ідеального бійця». В якості образу зосередження вибираємо, наприклад, фотографію головного герою фільму «Червона жара», який є високоморальною людиною та нікого і нічого не боїться або персонажа з фільму «Антикілер». Фото потрібно

поставити перед собою на рівні очей, намагаючись протягом двох-трьох хвилин дуже уважно розглянути облік цієї людини, не упускаючи жодної, навіть мізерної його деталі. Потім заплющити очі і мислено відтворити в своїй уяві дане зображення. Після двох-трьох хвилинного мисленого спостереження знову відкрити очі, глянути на об'єкт медитації та починіть «втягувати» в себе його «енергетику».

Якщо процедура «втягування енергетики» персонажу не вдається (навіть після її відпрацювання протягом п'ятдесяти сеансів), можна діяти наступним чином: проникнути нібито до нутру зображення та стати ним. В першому і в другому випадках вправи в період навчання повинні займати лише десять-п'ятнадцять хвилин. Поступово час утримання стану «я – це він, він – це я» можна збільшити до тридцяти хвилин.

Деякі практики стверджують, що нібито «втягування енергетики» (або образу в цілому) проходить шляхом розкручення вихідного зображення по спіралі з подальшим закручуванням його до нутру себе, але ми не будемо стверджувати це категорично.

На другому етапі медитації ми починаємо мислено «прокручувати» сцени нападу (або захисту) на особу, якою ви стали. Саме цей етап дозволяє укріпити вашу віру в свою здатність ефективно забезпечити свою власну безпеку та безпеку інших в будь-яких, навіть екстремальних обставинах. Повторюючи сеанс за сеансом ці представлення, «прив'язавши» їх до знайомих місць знаходження тих чи інших об'єктів, маршрутів і ситуацій, аналізуючи найрізноманітніші тактичні варіанти, ви почнете все більше і більше вірити в те, що саме так і буде в реальній дійсності.

Щоб побачити та відчувати себе «ідеальним бійцем» в дії, потрібний відповідний «будівний матеріал». Мозок не в змозі конструювати з нічого. Вірніше сказати, він може, але тоді виходить щось зім фантастичне, те, що не має жодного відношення до реальності. Тому, чим більше буде ваш руховий та зоровий багаж відпечатків про ситуації відбиття нападу (або захисту), тим краще.

Але якщо вам не вдалося «побачити» потрібний образ, а ви його лише відчували або якось інакше представили собі, не хвилюйтесь. Просто більшість людей зорієнтована на зорове сприйняття, однак є й такі, у яких ведучим каналом одержання інформації є слух, м'язові або рухові відчуття. Так що, не насилуйте себе, не змушуйте бачити те, що вам не вдається.

Образ, що культивується, лише в тому випадку стане вашим, якщо ви будете його відтворювати щоденно.

Саме наявність бійцівського характеру та неухильне його вдосконалення має велике значення для проведення швидкої та ефективної особистої внутрішньої психічної мобілізації.

**Методика мобілізації.** Під цією методикою розуміють прийоми особистої внутрішньої психічної мобілізації, яка складається з прийомів оптимістичного настрою та м'язової готовності до дій. Вона заснована на образному уявленні себе самого (власних найкращих морально-психічних якостей; емоційного настрою та стану; м'язових дії, що плануються тощо). Наприклад, налаштовуючись на роботу, необхідно привести свою психіку в оптимальний робочий стан. Знаходячись на «старті», необхідно спокійно, зосереджено займатися своєю справою. Ні в якому разі не поспішати, не сміятися голосно, не вести збудливі розмови, не дратуватися, не переповнювати свій шлунок їжею або водою та ін. За 10 хвилин до початку роботи бажано усамітнитися і усунутися від сторонніх дратівників, зібратися і виконати вправу для самоконтролю і самонастроювання.

Прийнявши зручне положення (сидячи, стоячи або лежачи, якщо дозволяють умови), провести оцінювання всіх сфер своєї психічної і фізіологічної діяльності:

**1. Зосередитися на своїй мисливній сфері.** Встановити, чим зайняті думки, чи потрібно це зараз? Очистити привести до порядку та готовності мисливну сферу. Поспішності, нетерпіння негайно позбутися.

**2. Зосередитися на почуттях.** Встановити, що зараз викликає хвилювання та збуджує. Якщо виявлено хвилювання, негайно позбутися негативних емоцій вольовим зусиллям, самонаказом, самоуправлінням.

**3. Зосередитися на своєму тілі.** Ретельно «просканувати» всі м'язові групи щодо скрутності та напруженості в них. Якщо це має місце, зусиллям волі негайно звільнитися від цього та розслабитися.

**4. Настроїти себе на виконання завдання.** Згрупуватися, підбадьоритися, входячи у стан зовнішньої і внутрішньої готовності. Виструнчитись. Погляд ясний, спокійний, зконцентрований, мужній. У цьому стані можна на короткий час заплющити очі, ясно і послідовно уявити себе у майбутній діяльності. Після чого уважно, нібито в дійсності, виконати всі дії у зазначеній послідовності (якщо дозволяє час). Далі уявити собі особливі випадки і те, як швидко Ви в них орієнтуєтеся та долаєте труднощі. Уявити собі при цьому, чи реально Ви оцінюєте обставини, чи Ви достатньо впевненні та спокійні. Чи ваші думки та відчуття рішучі, відповідно до швидкості і безпомилковості Ваших дій.

#### **4. Виконання підготовчих дій щодо введення працівника поліції в оптимальний бойовий стан**

Введення працівника до оптимального бойового стану (далі – ОБС) відбувається протягом трьох фаз. До цих фаз відносять:

а) мирну;

- б) передбойову;
- в) бойову.

Кожній з них повинні відповідати ти чи інші чітко визначені процедурні дії. Ці дії складаються з наступних компонентів:

- 1) мислений; 2) емоційний та 3) фізичний.

Мислений компонент введення працівника до ОБС включає в себе:

- а) швидке виявлення слабких сторін у супротивника;
- б) маскування свого справжнього внутрішнього стану;
- в) повне зосередження на затриманні, що планується.

Емоційний компонент введення працівника до ОБС відображає внутрішнє хвилювання та збудження. Рівень емоційного збудження може бути високим, середнім або низьким. Тільки середній рівень забезпечує якісний ОБС. Працівнику в екстремальних умовах необхідно швидко визначати рівень власного емоційного збудження та регулювати його. Рівень емоційного збудження можливо ефективно регулювати за допомогою частоти серцевих скорочень (далі – ЧСС). Справа в тому, що пульс при хвилюванні частіше значно більше, ніж при фізичних навантаженнях. У деяких буває таке серцебиття, що здається, що серце готове буквально вистрибнути з грудей.

Аби відрізнити частоту пульсу при допустимому хвилюванні від частоти пульсу при черезмірному хвилюванні, треба мати достатній досвід у спортивних змаганнях або участі в спеціальних двобоях, що проводяться в ході виконання спеціальних тренувальних завдань. Уявимо, що в той момент, коли у вас ЧСС 120-130 ударів в хвилину в очікуванні очікуваного двобою, то це й буде ваш оптимальний ритм серцебиття, при якому ви відчуваєте себе впевнено та надійно. Якщо пульс менше вказаної величини, то це означає що, працівник настроєний на двобій недостатньою, а якщо більше, то є небезпека «перегоріти».

Фізичний компонент введення працівника до ОБС складається з відчуттів м'язової готовності до дій. Ця готовність тренується на заняттях з загальної та спеціальної фізичної підготовки. На цьому етапі відбуваються дії, що мають безпосереднє відношення до виконання працівником бойових дій (наприклад, прицілювання, відкриття вогню, блокування або нанесення удару тощо). Тобто практично процедури третьої фази співпадають з його діями на початку двобою.

Вони повинні виконуватися автоматично, на рівні раніше набутих вмінь і навичок, і забезпечувати саме той темп ведення двобою, який необхідний працівнику для досягнення поставленої ним (або перед ним) мети. Ціль приведення працівника до оптимального бойового стану саме в тому й полягає, аби він був в змозі раціонально розподіляти власні зусилля і, таким чином, залишав контроль за ходом і підсумком двобою за собою, а не за своїм супротивником.



Входження в бойову фазу може відбуватися відразу після отримання зовнішньої команди «До бою!». Але це може відбутися й після внутрішньої команди, тобто команди самому собі. Крім того, у випадку раптового настання критичної ситуації боєць може (й повинний) увійти в бойову фазу без команди, миттєво, на рівні інтуїтивного, підсвідомого реагування на небезпеку. Фактично всі тренування виконання підготовчих дій щодо приведення працівників до оптимального бойового стану повинні бути спрямовані на досягнення максимально швидкого проходження ними першої та другої фаз приведення до ОБС.

Таким чином, головним результатом тренування щодо бездоганного виконання підготовчих дій приведення до оптимального бойового стану працівника є підтримання досягнутого рівня свого власного ОБС протягом всього двобою з супротивником, тобто до повного закінчення бойової фази перебування в оптимальному бойовому стані.

### **Висновки**

Психічна підготовка – це є спеціальне тренування головного мозку працівника . Успіх в сучасному двобої або зіткненні з фізично підготовленими та загартованими правопорушниками неможливий, якщо тренувати лише м'язи та окремі прийоми. Тобто психічна підготовка йде поряд з фізичною, складаючи з нею єдиний комплекс якостей, необхідних працівнику працівників.