

Список основных источников

1. Бойченко Н. П., Шофран Л. М., Слуцкер Д. С. Адаптация человека к экстремальным условиям среды. Рига : Звайчене, 1980. 184 с.
2. Маришук В. Л. Психологические основы формирования профессионально значимых качеств : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Л., 1982. 418 л.
3. Гончаренко Э. А. Психолого-педагогический контроль эффективности стрелковой подготовки у курсантов специализированного учреждения образования методами психодиагностики // Мир спорта. 2017. № 2 (67). С. 47–51.
4. Гончаренко Э. А. Развитие координационных способностей курсантов, обучающихся в учреждениях образования Министерства внутренних дел, на примере огневой подготовки // Мир спорта. 2015. № 4 (61). С. 25–30.
5. Ильин Е. П. Психомоторная организация человека : учеб. для вузов. СПб. : Питер, 2003. 384 с.
6. Вяткин Б. А. Управление психологическим стрессом в спортивных соревнованиях. М. : ФиС, 1981.

УДК 19.00.07

Л. Л. Евсеев
старший преподаватель
кафедры служебно-прикладной подготовки
Могилевского института МВД

А. В. Даниленко
курсант 4 курса факультета милиции
Могилевского института МВД

ПРЕДЛОЖЕНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ У КУРСАНТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОПАСНЫХ СИТУАЦИЯХ

SUGGESTIONS FOR THE FORMATION OF PSYCHOLOGICAL READINESS IN CADETS FOR PROFESSIONAL ACTIVITIES IN HAZARDOUS SITUATIONS

Аннотация. В статье представлены предложения, способствующие эффективному формированию у курсантов психологической готовности к профессиональной деятельности в опасных ситуациях, разработанные на основе данных, полученных в ходе исследования основных структурных компонентов психологической готовности к профессиональной деятельности

в опасных ситуациях по связанной выборке курсантов факультета милиции, прошедших обучение в учреждении образования «Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь».

Ключевые слова: *психологическая готовность, профессиональная деятельность, опасные ситуации, толерантность к стрессу, саморегуляция, индивидуальная психоэмоциональная подготовка, психоэмоциональная подготовка группы.*

Annotation. *The article presents proposals that contribute to the effective formation of cadets' psychological readiness for professional activity in dangerous situations, developed on the basis of data obtained during the study of the main structural components of psychological readiness for professional activity in dangerous situations in a related sample of cadets of the police faculty who completed training at the educational institution «Mogilev Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Belarus».*

Keywords: *psychological readiness, professional activity, dangerous situations, stress tolerance, self-regulation, individual psycho-emotional preparation, psycho-emotional preparation of a group.*

В настоящее время с учетом нестабильности международной обстановки, наличием попыток со стороны деструктивно настроенных лиц дестабилизировать ситуацию в нашей стране служебная деятельность сотрудников органов внутренних дел сопряжена с пресечением потенциальных угроз государственной и общественной безопасности. Выполнение профессиональных задач сотрудниками органов внутренних дел в подобных ситуациях напрямую связано с угрозой их личной безопасности, а также с возможностью наступления иных негативных последствий.

Очевидно, что, оказавшись в экстремальной ситуации, сотрудник органов внутренних дел должен быть способен осознанно управлять своим психическим состоянием, т. е. обладать способностью адаптироваться к существующей обстановке. Степень адаптации и способность эффективно выполнять профессиональные задачи в подобной обстановке, по нашему мнению, демонстрируют уровень сформированности его психологической готовности [1].

С учетом существующей актуальности в рассматриваемом проблемном поле нами на протяжении четырех лет проводилось исследование [1; 2; 3], целью которого являлась разработка и адаптация специального обучающего курса, направленного на эффективное формирование у специалистов-выпускников психологической готовности к выполнению задач в опасных ситуациях профессиональной деятельности.

Содержание специального обучающего курса, по нашему мнению, позволит реализовать коррекционные и формирующие действия, направленные на повышение психологической готовности курсантов к профессиональной деятельности в опасных ситуациях.

Структуру специального обучающего курса целесообразно представить тремя блоками.

Содержание первого блока должно раскрывать теоретическую составляющую основ психологической подготовки к деятельности в опасных ситуациях и предусматривать развитие навыков психорегуляции состояния обучающегося при выполнении профессиональных задач в обстановке повышенной опасности, т. е. увеличение у курсантов толерантности к стрессу путем формирования знаний о воздействии стресса на организм человека и возможных психоэмоциональных нарушениях; формирования мотивационного компонента, обеспечивающего психологическую готовность к выполнению служебных задач в опасных ситуациях (осознанной направленности на взаимные действия в группе при выполнении конкретной задачи); формирования психологической готовности применить существующие ресурсы (знания, умения и навыки) в ситуации, угрожающей личной безопасности. При этом содержание первого блока специального обучающего курса должно предусматривать обучение психотехникам саморегуляции эмоциональных состояний, способам оказания взаимной психологической помощи, диагностике психических состояний окружающих по невербальным источникам получения информации, психологическим основам эффективного социального взаимодействия.

Первый блок специального обучающего курса, по нашему мнению, должен быть интегрирован во второй и третий блоки и представлен в форме их теоретической составляющей.

Второй блок должен обеспечивать формирование навыков индивидуальной психоэмоциональной подготовки к действиям в опасных ситуациях.

Индивидуальная психоэмоциональная подготовка к функционированию в обстановке повышенной опасности должна составлять основную часть специального обучающего курса, главной целью которой является создание индивидуально-психологических предпосылок, дающих возможность обучающемуся осознанно активировать состояние психологической готовности и поддерживать эффективность профессиональной деятельности на всем протяжении воздействия опасной ситуации.

Индивидуальная психоэмоциональная подготовка направлена на развитие эмоционально-волевых характеристик личности, представленной спецификой самоотношения к деятельности, связанной с повышенным риском; способностью противостоять стрессу путем использования приемов саморегуляции; приобретением навыка быстрого вхождения в состояние оптимальной готовности к деятельности в обстановке, сопряженной с опасностью; осознанием личных мотивов в постановке и достижении цели.

Содержание третьего блока специального обучающего курса предусматривает психоэмоциональную подготовку группы к действиям в условиях, сопряженных с опасностью.

Основная задача психоэмоциональной подготовки группы заключается в формировании психологических установок, обеспечивающих групповую сплоченность и максимальную эффективность взаимодействия участников группы на весь период ее функционирования в обстановке, сопряженной с опасностью.

Психоэмоциональная подготовка группы обеспечивается формированием у обучающихся необходимых психологических навыков межличностного взаимодействия, доверия к участникам группы, принятием группового решения в условиях дефицита времени и высоких стрессовых нагрузок.

Оптимальное время для прохождения специального обучающего курса, по нашему мнению, должно составлять не менее 36 аудиторных часов.

Учебные занятия целесообразно проводить как в учебных аудиториях, так и на специализированных учебных полигонах, в спортивных залах и стрелковых тирах в форме психологического тренинга с использованием соответствующего материального обеспечения. Упражнения тренинга необходимо сочетать с элементами тактической, огневой и профессионально-прикладной физической подготовки, требующими для своего выполнения использования обучающимися широкого спектра сформированных в процессе обучения профессиональных навыков.

Основное внимание специалистов при проведении тренинга должно быть сосредоточено на мотивации обучающихся, обеспечивающей активную работу по освоению учебного материала, как в процессе аудиторных занятий, так и в ходе самостоятельной работы, при этом ключевым мотивирующим фактором должна выступать высокая степень угрозы их личной безопасности.

Опираясь на проведенные нами исследования, целесообразно полагать, что эффективность специального обучающего курса значительно повысится при работе с курсантами на заключительном этапе обучения.

Таким образом, сформулированные нами предложения по содержанию специального обучающего курса являются инновационными и представляются достаточно значимыми. Внедрение в образовательный процесс специального обучающего курса будет способствовать более эффективной подготовке курсантов к выполнению профессиональных задач в опасных ситуациях служебной деятельности.

Список основных источников

1. Евсеев Л. Л. Различия в состоянии психологической готовности курсантов к профессиональной деятельности в опасных ситуациях после года обучения // Весн. Гродз. дзярж. ун-та імя Янкі Купалы. Сер. 3, Філалогія. Педагогіка. Псіхалогія. 2022. Т. 12. № 2. С. 127–135.

2. Евсеев Л. Л. Различия в состоянии психологической готовности курсантов после двух лет обучения // Весн. Гродз. дзярж. ун-та імя Янкі Купалы. Сер. 3, Філалогія. Педагогіка. Псіхалогія. 2023. Т. 13, № 2. С. 179–188.

3. Евсеев Л. Л., Даниленко А. В. Динамика состояния психологической готовности курсантов к профессиональной деятельности в опасных ситуациях // Актуальные вопросы права, образования и психологии : сб. науч. тр. / Могилев. ин-т МВД ; редкол.: Ю. П. Шаплеров (пред.) [и др.]. Могилев, 2023. Вып. 11. С. 142–146.

УДК 796.07:159.9

А. А. Ивандиков
преподаватель кафедры
служебно-прикладной подготовки
Могилевского института МВД

ВЛИЯНИЕ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

THE IMPACT OF GAME SPORTS ON STRESS TOLERANCE

Аннотация. На основе теоретического анализа литературных данных в статье уточняется содержание понятия «стресс», отмечается неоднозначная трактовка исследуемого термина; анализируется понятие стрессоустойчивости и рассматриваются факторы повышения стрессоустойчивости