

19. Пархомович Г. П. Основы классического дзюдо : учеб.-метод. пособие. Пермь : Урал – Пресс ЛТД, 1993. 398 с.
20. Рудман Д. Л. Самбо : учеб.-метод. М. : Тера спорт, 2000. 385 с.
21. Харлампиев А. А. Борьба самбо : учеб. пособие. 7-е изд. М. : Физкультура и спорт, 1965. 389 с.
22. Бизин В. П., Миргород Д. О., Хацаюк А. В. Технические средства обучения двигательным действиям // Учет специфики видов спорта, возрастных и индивидуальных особенностей атлетов : моногр. Germany : Lambert Academic Publishing, 2014. С. 36–42.

*Надійшла до редколегії 22.04.2019*

---

УДК 159.9:[378.6:351.74]

**Н. А. НОВІКОВА,**

*завідувач відділення психологічного забезпечення відділу кадрового забезпечення  
Харківського національного університету внутрішніх справ;*

**Т. В. САЗОНОВА,**

*провідний фахівець відділення моніторингу відділу кадрового забезпечення  
Харківського національного університету внутрішніх справ*

## **РОЗВИТОК САМОРЕГУЛЯЦІЇ – СКЛАДОВА ЕФЕКТИВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ**

*Розглянуто проблему забезпечення всебічного розвитку особистості всупереч пристосувальним реакціям організму, що є важливою складовою підвищення ефективності професійної діяльності майбутньої офіцерів поліції. Одним із перспективних напрямків психологічних досліджень саморозвитку особистості є психічна саморегуляція людини. З огляду на це, для успішної професійної діяльності поліцейських необхідне формування ефективних стратегій психічної саморегуляції.*

**Ключові слова:** *професійна діяльність, саморегуляція, реакція, перспективний напрямок.*

Актуальність розвитку психічної саморегуляції курсантів (слухачів) у період навчання в закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання, що здійснюють підготовку поліцейських, є значущим в контексті реформування Національної поліції України. Пошук найбільш оптимальних форм підготовки майбутніх офіцерів підвищує інтерес до даної форми навчання, але залишає поза увагою психологічні аспекти проблеми. Складність та напруженість службової діяльності поліцейських практичних підрозділів супроводжуються певною емоційною напругою та відчуттям тривожності, що виникають внаслідок зростання інтенсивності й сили впливу стресових чинників на їхню психіку в процесі виконання професійних завдань за посадовим призначенням. У зв'язку з цим, спроможність майбутніх офіцерів поліції до саморегуляції психічних станів є важливим показником психологічної придатності до діяльності в особливих умовах та/або в екстремальних ситуаціях. Ці умови часто характеризуються динамічністю, раптовістю, неоднозначністю та загрозою для життя фахівця. Тому підвищуються вимоги і до можливостей курсантів (слухачів) і, як наслідок, потребує пошуку нових шляхів їх мобілізації.

Розвиток психічної саморегуляції – це один з напрямків підвищення ефективності діяльності працівників поліції. Вивчення психічної саморегуляції як чинника успішності в професійній діяльності майбутніх офіцерів є актуальним науковим завданням, яке зумовлене необхідністю пошуку шляхів підтримки процесу їх особистісного зростання в період навчання.

Психічна саморегуляція – це цілеспрямований спосіб досягнення належної, нормованої поведінки, яка властива не тільки ситуаціям автономної індивідуальної поведінки, але і всім

іншим. Саморегуляція у групі та взаємне психічне регулювання будується на груповій взаємодії (вплив на товаришів по навчальній групі особистим прикладом, підтримання в складних життєвих ситуаціях, допомога в навчанні тощо).

Питання саморегуляції особистості широко досліджується в різних сферах професійної діяльності, що пов'язана з особливими умовами. Зокрема, С. Васильєв розкрив особливості саморегуляції курсантів у період адаптації, А. Якимчук досліджував розвиток та здатність до саморегуляції психічної стійкості в екстремальних умовах у керівників, А. Порицький вивчав особливості саморегуляції психічних станів курсантів в процесі первинної військово-професійної підготовки, Г. Грибенюк – саморегуляцію у навчально-професійній діяльності майбутніх рятівників [2; 3].

Незважаючи на постійну оптимізацію навчально-виховного процесу, вдосконалення програми підготовки майбутніх правоохоронців, оволодіння та набуття ними практичного досвіду за допомогою спеціальних засобів, часто людський чинник залишається причиною численних стрес-факторів, однією з причин яких є низька психічна саморегуляція курсантів (слухачів).

Проаналізувавши наукові джерела та теоретичні підходи до зазначеної проблеми, можна зробити висновок, що основними принципами саморегуляції діяльності майбутніх офіцерів поліції є: підтримання стабільності, самозбереження, адаптація до зовнішніх умов (О. Леонтєв), досягнення визначеного суб'єктом психічного стану (Л. Дика, О. Прохоров), емоційної стійкості (М. Кулигіна, О. Копіна), впевненість у своїх особистісних якостях, знаннях і вміннях, цілеспрямованість (Г. Пригін), свідоме чи довільне підпорядкування поведінки та діяльності моральним вимогам (К. Абульханова), усвідомлена саморегуляція власної діяльності, підтримка загальної продуктивної активності (М. Боришевський, О. Конопкін, В. Моросанова, А. Осницький), цілісне ставлення індивіда до самого себе (Т. Кириченко).

Аналіз наукової літератури щодо саморегуляції показав, що здатність до саморегуляції є суттєвим чинником та основним інструментом саморозвитку особистості, який визначає та забезпечує міру власної активності та самостійності людини в життєдіяльності.

Враховання в роботі сучасних наукових досліджень із зазначеної проблематики дозволяє визначити тенденції, умови та закономірності даного процесу, виявити залежність продуктивності навчальної діяльності від рівня сформованості вмінь та навичок саморегуляції і розвиненості індивідуальних професійно важливих якостей майбутніх правоохоронців.

Тому для ефективної підготовки курсантів вкрай важливо поєднувати тактико-спеціальні навчання з практичною психологічною підготовкою.

В центрі корекційної і психодіагностичної діяльності ХНУВС проводяться психологічні практикуми факультативно. Серед них: тренінг «Ефективна саморегуляція», сеанси релаксації, індивідуальні консультації з використанням технік корекції актуального емоційного стану [1]. Найбільш популярні:

- аутогенні тренування, які направлені на формування зв'язку між словесними формулами і станами різних психофізіологічних систем. Завдяки мисленим вправам досягається загальне розслаблення організму;
- техніка візуалізації образів. Робота з уявними образами спрямована, перш за все, на формування необхідних станів;
- дихальні техніки для боротьби зі стресом. Метод керування диханням (дихальна гімнастика) передбачає застосування дихальних вправ.

Розвиток вмінь та навичок щодо психічної саморегуляції дозволить працівникам в екстремальних видах діяльності попередити внутрішню напругу і забезпечити їх зібраність в ситуаціях, що потребують прийняття швидких та вірних життєво важливих рішень, а також відновитися після перебування в екстремальній ситуації або ситуації наближеної до небезпечної.

### **Список бібліографічних посилань**

1. Порядок організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із

специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських : затв. наказом МВС України від 06.02.2019 № 88 // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0348-19> (дата звернення: 11.04.2019).

2. Васильєв С. П. Рівні та структурно-функціональні моделі саморегуляції людини. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2010. Т. XII, ч. 4. С. 56–66.

3. Грибенюк Г. С. Психологічні основи становлення саморегуляції у навчально-професійній діяльності майбутніх рятувальників: автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Черкаси, 2006. 17 с.

4. Фурс О. Й. Основні теоретичні підходи до вивчення психологічної саморегуляції слухачів вищих військових навчальних закладів. *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. Вип. 2. С. 272–276.

*Надійшла до редколегії 15.04.2019*

---

УДК 796.814

**Є. В. КУТОВЕНКО,**

*курсант факультету логістики*

*Національної академії Національної гвардії України;*

**В. В. ОЛЕНЧЕНКО,**

*викладач кафедри фізичної підготовки та спорту*

*Національної академії Національної гвардії України*

## **МЕТОДИКА ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ СКЛАДОВИХ ЗАСТОСУВАННЯ БОЙОВИХ ПРИЙОМІВ РУКОПАШНОГО БОЮ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ НГУ**

**Вступ.** Нестабільна політична обстановка на міжнародній арені світу, «гібридна» війна на сході України, політичні негаразди в державі – чинники, які призводить до різноманітних негативних явищ у суспільстві, що відображається в загостренні криміногенної обстановки та інших негативних складових сучасного суспільства.

Військова агресія зі сторони Російської федерації, масові порушення громадського порядку, вимагає від сучасних військовослужбовців Національної гвардії України (НГУ) та працівників Національної поліції України (НПУ) ведення активних та ефективних превентивних заходів, а у разі крайньої необхідності і ліквідації терористичних угруповань та ін.

Службово-бойова діяльність військовослужбовців НГУ передбачає у собі ведення антитерористичної діяльності, затримання та ліквідації злочинців (противника під час виконання завдань за призначенням в зоні ООС).

Таким чином, необхідність удосконалення техніко-тактичних складових застосування бойових прийомів рукопашного бою військовослужбовцями НГУ в різних умовах службово-бойової діяльності являється очевидним і актуальним напрямом наукових досліджень.

**Зв'язок роботи із важливими науковими програмами або практичними завданнями.** Дослідження виконано у відповідності до плану науково-дослідної роботи і дослідно-конструкторських робіт кафедри фізичної підготовки та спорту НАНГУ (на 2019 р.).

**Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури.** Сучасні наукові дослідження і публікації стосовно даної проблеми, акцентують увагу на різних складових ведення антитерористичної діяльності і проведені у переважній більшості закордоном (США, Франція, Ізраїль). Важливою складовою у боротьбі із тероризмом (сепаратизмом) являється грамотна, вірна і ефективна методика силового затримання та знищення терористичних груп (озброєних злочинців та інш.). В Україні більшість досліджень проведено фахівцями спеціальних служб та представниками підрозділів спеціального призначення (МВСУ, НГУ, ССОУ, СБУ та ін.).