

КОНЦЕНТРОВАНА УВАГА ТА СПРИТНІСТЬ, ЯК ПРОФЕСІЙНІ ЯКОСТІ ПРАЦІВНИКА ОВС

Доскаленко С.М.

Харківський національний
університет внутрішніх справ

Актуальність та мета дослідження. Основною запорукою безпеки життя у працівника ОВС є здатність швидко реагувати

та діяти в небезпечних умовах: при перестрілці, при нападі на нього озброєної особи з ножом, та інших ситуаціях. Прийняти рішення на автоматичному рівні допомагає розвинена концентрована увага, а виконати її швидко та точно — спритність. Отже, розглянемо більш детально ці неподільні та необхідні якості для працівника ОВС.

Концентрована увага. Під концентрованою увагою звичайно розуміють такий вид уваги без якої неможливий любий вид професійної діяльності. Саме сконцентрованість уваги на найбільш значущих ознаках об'єкту, взагалі нахил і звичка до цього може гарантувати адекватні та своєчасні дії охоронця правопорядку. Тому розвиток концентрованої уваги у працівників ОВС, як професійної якості, є одним з найбільш пріоритетних завдань для навчальних закладів підготовки працівників правоохоронних органів і спецслужб. При зниженій концентрованій увазі працівник ОВС не в змозі досконали виконувати свої професійно-службові обов'язки.

Процес саморегуляції психічних станів у професійно-службовій діяльності працівників органів внутрішніх справ може бути заснований на механізмах: 1) концентрації уваги, 2) регуляції дихання і м'язового тону, 3) рефлексії, 4) самонавіювання («програмування»). Структура саморегуляції психічних станів характеризується індивідуальною своєрідністю вираження образу необхідного стану; адекватністю відображення зовнішньої і внутрішнього психофізіологічного середовища — образу стану і його динаміки; стихійно сформованими індивідуальними або набутими в процесі спеціального навчання способами та прийомами регуляції; суб'єктивними критеріями здоров'я; контролем і оцінкою досягнення мети. Існує певний комплекс заходів та суто фізичних вправ щодо розвитку концентрованої уваги. Фізичні дії дозволяють розвинути певну функцію мислення, таку, як предиктинг, тобто передбачення майбутньої точки переміщення об'єкту, взагалі того чи іншого впливу на людину.

Для розвитку цієї та інших функцій пропонується наступний перелік вправ. При виконанні цих вправ потрібно ні на що не відволікати свою увагу, хід думок має бути вільним. Перший вид вправ, окрім основного завдання, — зосередження уваги — спрямований на вироблення певних навичок, необхідних для успішного застосування заходів фізичного впливу, а також при заняттях бойовими мистецтвами.

1. Концентрація уваги на рухомих предметах. Цей вид концентрації може бути корисним для спостереження за рухомим

об'єктом. Розвиток і подальше вдосконалення цього вміння може бути досягнутий наступною типовою вправою. Без напруги розсунути пальці правої руки. Дуже повільно кінчиком великого пальця дотягнутися до підстави мізинця, потім так само повільно розігнути його. Після цього вказівний, середній, безіменний і мізинець згинати по черзі, намагаючись торкнутися кінчиком кожного пальця зап'ястя, і розгинати їх також по черзі. Теж саме виконати пальцями лівої руки. Якщо, згинаючи вказівний палець, ви мимоволі почнете згинати середній, то вказівний необхідно відразу ж розігнути.

Вправу треба виконувати 3-5 хвилин протягом двох тижнів по 2-3 рази на день. Початок і кінець руху кожного пальця повинні знаходитись під постійним контролем свідомості. Ви подумки говорите собі: «Починаю», — і в цей же момент починається рух пальця; разом з уявної командою «Закінчую» припиняється рух пальця. Таким чином, свідомість повністю концентрується на пальці. Ця вправа розвиває координацію рухів.

Не важливо, якщо спочатку буде порушуватись той чи інший принцип. Перш за все знайдіть помилку у виконанні, запам'ятайте її і постарайтесь більше не повторювати.

Ще одна вправа — «Невпинний рух». Візьміть годинник із секундною стрілкою і уважно стежте за її рухом протягом 2-3 оборотів. Ця вправа виконується 2-3 рази на день протягом двох тижнів. Вона розвиває так звану «розумову» концентрацію, вище зазначений предиктинг (тобто розум, немовби наперед «знає», де буде годинникова стрілка через певний час).

2. Концентрація уваги на нерухомих предметах. Концентрація уваги на нерухомих об'єктах може бути необхідною при несенні працівником органу внутрішніх справ добової варті або чергування, при роботі снайпера. Навичка концентрації уваги на нерухомих предметах розвивається аналогічно з тренуванням здатності уважного спостереження за рухомими предметами, проте в цьому випадку вкрай необхідно повністю відкинути власне відношення до предмета зі своєї свідомості. Існують вправи на розвиток концентрації мислення, наприклад, такі, як короткочасні повторення числових значень.

Спритність. Спритність — це здатність швидко координувати рухи відповідно до мінливої небезпечної ситуації. Якщо ж спробувати дати більш вузьке, спеціальне визначення, то можна сказати, що спритність — це вміння швидко і точно виконувати складні по

координації руху. Розрізняють стрибкову спритність, акробатичну, швидкісну та інші. Розвивати спритність і працювати над цією якістю постійно, вводячи в тренувальний процес все нові, більш складні вправи. Окрім цього, для розвитку спритності особливо значущим є використання акробатичних вправ, хоча б три рази на тиждень. Загальні вправи для розвитку спритності: 1) перекид вперед через голову з попереднім стрибком на зігнуті в ліктях руки. Освоївши вправу, можна робити до 10 перекидів підряд, 2) Перекид назад через голову з падінням на зігнуту в лікті руку, 3) ті ж перекиди, що в впр. 1, 2, але в сторони, 4) падіння назад і швидке вставання, 5) падіння вперед і швидке вставання, 6) гімнастичні 'колесо' вліво і вправо, 7) стійка на голові, спочатку з опорою біля стіни, 8) стійка на руках, 9) ходьба на руках, 10) стрибки на батуті з поворотом на 180-360 з падінням на спину, на коліна, на живіт, з поворотами на 180 і 360, сальто вперед і назад. Після приземлення — негайно встати.

Спритність можна тренувати, використовуючи елементи різних видів спорту — наприклад, водні лижі або стрибки у воду з 1-3-5-метрової вишки: солдатиком, головою вниз, здійснюючи сальто. Дуже добре допомагає для розвитку координації, а отже, і спритності, ходьба по гімнастичному колоді, по рейці, лавці з обертанням м'яча та інших тренувальних предметів навколо корпусу.

Висновок. Максимально можлива концентрація уваги та спритність — дві фундаментальні умови результативної та ефективної діяльності працівників органів внутрішніх справ. Особливого значення наявність цих здібностей набуває при виконанні професійно-службових завдань в екстремальній ситуації. Саме тому, тренування такого роду здібностей треба надавати чільне місце, як в ході професійної, так і самостійної підготовки.