

---

---

# ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ МЧС РОССИИ

---

---

Научная статья

УДК 37.026.1; DOI: 10.61260/2074-1618-2025-1-83-88

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА В РАБОТЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ НАД СОБОЙ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ГПС МЧС РОССИИ

✉ Пешакова Варвара Алексеевна;

Булатова Юлия Михайловна;

Рева Юрий Викторович.

Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России, Санкт-Петербург, Россия

✉ [peshakova.2001@yandex.ru](mailto:peshakova.2001@yandex.ru)

*Аннотация.* Рассмотрена главная цель психологической гимнастики в совокупности с упражнениями психотерапии. Показан метод владения преподавателем знаниями и навыками управления психофизиологическим аппаратом для педагогического труда. Предложены элементы и этапы психологической гимнастики, такие как самовнушение и самоощущение.

*Ключевые слова:* педагогический труд, творческая деятельность преподавателя, творческое мышление, диалектика педагогического процесса, психофизиологические упражнения, специальный тренинг, психологическая гимнастика, самовнушение, самоощущение

**Для цитирования:** Пешакова В.А., Булатова Ю.М., Рева Ю.В. Психологическая гимнастика в работе преподавателя над собой в Санкт-Петербургском университете ГПС МЧС России // Психолого-педагогические проблемы безопасности человека и общества. 2025. № 1 (66). С. 83–88. DOI: 10.61260/2074-1618-2025-1-83-88.

Scientific article

## PSYCHOLOGICAL GYMNASTICS IN THE WORK OF A TEACHER ON HIMSELF AT SAINT-PETERSBURG UNIVERSITY OF STATE FIRE SERVICE OF EMERCOM OF RUSSIA

✉ Peshakova Varvara A.;

Bulatova Yuliya M.;

Reva Yuriy V.

Saint-Petersburg university of State fire service of EMERCOM of Russia, Saint-Petersburg, Russia

✉ [peshakova.2001@yandex.ru](mailto:peshakova.2001@yandex.ru)

*Abstract.* The main purpose of psychological gymnastics in combination with psychotherapy exercises is considered. The method of the teacher's possession of knowledge and skills of managing the psychophysiological apparatus for pedagogical work is shown. The elements and stages of psychological gymnastics, such as self-suggestion and self-perception, are proposed.

*Keywords:* pedagogical work, creative activity of a teacher, creative thinking, dialectics of the pedagogical process, psychophysiological exercises, special training, psychological gymnastics, autosuggestion, self-awareness.

**For citation:** Peshakova V.A., Bulatova Yu.M., Reva Yu.V. Psychological gymnastics in the work of a teacher on himself at Saint-Petersburg university of State fire service of EMERCOM of Russia // Psihologo-pedagogicheskie problemy bezopasnosti cheloveka i obshchestva = Psychological and pedagogical safety problems of human and society. 2025. № 1 (66). P. 83–88. DOI: 10.61260/2074-1618-2025-1-83-88.

### Введение

В работе над собой, как правило, преподаватель не обращается ни к какой методике психологической гимнастики. Более того, само понятие «работа над собой» в общепринятом смысле предполагает лишь самообразование. А вот работа над своей психикой, самовоспитание чувств, их саморегуляция, развитие определенных эмоций, продиктованных спецификой педагогического труда, не стали еще неотъемлемой частью творческой деятельности преподавателя. Чтобы стать творцом на занятии, преподаватель должен владеть знаниями и навыками управления своим психофизическим аппаратом, своими чувствами, необходимыми для творческого труда [1].

В связи с этим в систему подготовки к занятиям, а также при их проведении преподавателю необходимо включать работу над психофизическим аппаратом. Отмеченное необходимо для того, чтобы энергия была направлена на воспитание, тренировку умений держать в боевой готовности «аппаратуру», творящую эмоции, создать условия для ее безотказной деятельности.

Чувству нельзя приказывать, у нас нет непосредственной власти над движением чувств. Чувство нельзя вызвать произвольно, оно рождается под влиянием определенных раздражителей, но мы можем бороться за то, чтобы чувство было более подвластно нашей воле, разуму. Для этого и нужны психологические, психофизиологические упражнения, специальный тренинг. Каждый преподаватель должен знать свой организм и уметь поддерживать его в порядке [2].

### Методы исследования

Главная цель предлагаемой психологической гимнастики – создать в деятельности преподавателя единство физического и психологического состояния, что обеспечивает большую власть над чувствами. В основу упражнений положены элементы театральной педагогики о «мышечных зажимах» и роли «предполагаемых обстоятельств». Эти два положения в сочетании с двумя упражнениями психотерапии: ощущением тяжести и тепла тела, а также элементами самовнушения, позволяют достичь поставленной цели.

Замечено, что мускульное напряжение весьма часто мешает внутренней работе преподавателя, парализует его деятельность. Пока существует физическое напряжение, не может быть и речи о правильном, тонком чувствовании и о нормальном душевном состоянии. Типичными признаками мускульного напряжения являются «деревенеющие ноги», «руки, как палки», парализуется мимика, голос застревает в горле, мысль, чувства, будто каменно зажаты. Отмеченное характерно для психологического состояния начального периода преподавания отдельных преподавателей, также при посещении проводимых ими занятий командованием [3].

Для преодоления этого состояния необходимо постараться восстановить из своего эмоционального опыта состояние во время удачной лекции или другого занятия, мысленно еще раз пережить тот рабочий успех. При этом мысленно повторять: Я живу, благодаря радости труда, не чувствую тяжести тела. Я его вообще не чувствую. Мне легко, Я – парю...». Во время этого размышления мышцы расслаблены. Когда вы это состояние тела почувствуете, постарайтесь его воспроизвести, когда входите в аудиторию. Возьмите за правило, как переступил порог аудитории, мышцы сами собой расслабились. Существует еще несколько приемов саморегуляции. Наиболее быстро осваивается прием, который основан на том, чтобы заставлять себя делать то, чего не хочешь, но делать, хотя бы маленькими дозами, чтобы властвовать над своим настроением, состоянием не только

физическим, но и духовным. Для этого, например, задаете себе вопрос с заведомым отрицательным ответом и отвечаете на него положительно. И так до тех пор, пока не почувствуете, что положительный ответ стал вашим убеждением [4].

Следующий элемент и следующий этап гимнастики – самовнушение. При этом вы как бы вживаетесь в те состояния. Упражнения «вживания» в формулы самовнушения хорошо проводить утром, еще лежа в постели, на фоне «сосредоточенного расслабления». Для этого полезны формулы: «Свежесть и бодрость», «Я заряжен энергией», «Впереди плодотворный день», «Воля собрана как пружина», «Приготовился», «Внимание!», «Встать!». Формулы самовнушения, конечно, индивидуальны. При общих призывах к себе можно их конкретизировать: «Я хочу скорее на занятие», «Сегодня занятия пройдут хорошо», «Я успею все сделать, я полон энергии» и т.д. Затем необходимо быстро подняться и приступить к обычным утренним процедурам. Опыт показывает, что результаты вы почувствуете уже в самом скором времени [5].

Соответствующие формулы самовнушения помогают и в середине рабочего дня: «Я уверен в себе», «Мне приятно встретиться с обучающимися группы.....», «Мне очень хочется идти на занятия», «Полная непринужденность», «Я внутренне сосредоточен, собран», «Я внутренне улыбаюсь» и т.д. Вечерние формулы должны успокаивать, расслаблять, давать освобождение от забот: «Я все обдумал, завтра исправлю», «Все будет хорошо», «Я добьюсь лучшего, задуманного, а сейчас покой, беззаботность!», «Спать, спать, крепко, хорошо выспаться».

К психологическим упражнениям по самовнушению примыкает и самопоощрение, создающее положительные эмоции. Не бойтесь полюбоваться своим делом: хорошо написанным текстом лекции, интересным примером, который вовремя вам подсказала ваша эрудиция, отличным решением задачи, удачно подготовленной презентацией.

Скажите себе: «Молодец», «Вот здорово!», «Как хорошо!», «Ты можешь! Можешь!» – и рожденный этим самопоощрением прилив чувств отдайте делу, чтобы снова обрадоваться своим маленьким победам. Авторы не призывают к бесконтрольному самолюбованию всем, что вы делаете, к излишней самоуверенности. Радуюсь победам, занимайтесь суровым самоанализом, трезвым самоконтролем, фиксируйте удачу, их причины, побудительные силы и все-таки не бойтесь сказать себе: «Хорошо сделано, полезно». Данные формулы самовнушения рождают воодушевление и обуславливают его положительное воздействие на аудиторию [6].

Техника внушения и самовнушения требует творческой возбудимости. Творческая возбудимость вырабатывается в главном: в произвольном воздействии на произвольные реакции. Одним из видов произвольного воздействия является использование «предполагаемого обстоятельства», магического «если бы». «Если бы» – это рычаг, переводящий нас из действительности в мир, в котором и может фантазия превращаться в творчество. С момента вызова в себе «если бы» вы как бы переноситесь в плоскость иного, воображаемого обстоятельства, где царит удача, творчество. В это «если бы», созданное воображением, вы верите как в нечто реальное. Поверив, набираетесь свежих, обновленных чувств и начинаете работать с вдохновением, а это всегда передается аудитории, и «предполагаемые обстоятельства» словно начинают реализовываться [7].

Накопленный опыт показывает, что создавая воображаемый мир, вы не остаетесь в нем, а черпаете из него воодушевление для дня сегодняшнего. «Если бы» создает внутреннее духовное движение, которое органически проявляется в вашем внешнем облике, мимике, жестах, взгляде, в расположении к обучающимся. В «если бы» таится огромная положительная сила, которая производит своеобразную перестановку чувств, их сдвиг к высоким побуждениям, и происходит то, отчего глаза начинают иначе-умно, весело и бодро смотреть; уши – слушать по-другому; чутко, ум – по новому зорко, быстро оценивать окружающее, а в результате придуманное обстоятельство вызывает и соответствующее реальное внешнее действие, необходимое для выполнения поставленной задачи.

Психологическая гимнастика в элементах и упражнениях, предложенных авторами, или в подобных им становится внутренней техникой. А она-то и меняет расположение «станций» в вашем рабочем пути следования на занятие: вместо того, чтобы выйти из станции «Должен» через станцию «Могу» к «Хочу», вы пойдете более правильным путем: от станции «Хочу» через «Должен» к станции «Могу». Под воздействием психологических упражнений создается единство «трех полководцев»: ума, воли, чувства [8].

Призывая к работе над собой в плане психологического тренинга, авторы не считают, что он – гарантия успеха в труде. Преподавателя, выполнившего формально свои обязанности, не спасут никакие психологические гимнастики, но они могут стать подспорьем мыслящего, знающего, целеустремленного работающего в борьбе за творческое состояние и творческий труд.

Эти упражнения не нужны, если и без них вы постоянно в хорошей форме, увлечены, вам работается радостно и приятно. Речь идет о приобретении навыка властвовать собой в неоднозначных ситуациях педагогической деятельности, при профилактике отрицательных эмоций, о развитии способности быстро ориентироваться, рассчитывать, на что и как потратить свои чувства. наконец, речь идет об умении противостоять той естественной усталости, которая порой охватывает и душу, и тело [9].

### Заключение

Таким образом, на основании вышеизложенного материала можно сделать следующий вывод, что без психологической гимнастики в работе над собой, без овладения элементами психотехники можно оказаться бессильным перед сложностью педагогического труда. Голая интуиция и непосредственность без помощи психотехники могут надломить душу при сложных ситуациях в процессе обучения и воспитания. Если же вы сознательно и добросовестно будете работать над собой систематически, изо дня в день, то внутреннее творческое состояние, душевная энергичность, ясность мысли, мобилизованность воли и чувств превратятся для вас во вторую натуру.

Творческая работа одного преподавателя в изоляции от коллектива кафедры, несомненно, невозможна. Результативность работы каждого всецело зависит от единства и общности всего коллектива, состоящего из подлинных единомышленников. Внутреннее состояние и внутреннее «Я» преподавателя – это лишь ячейка всего сложного творческого организма кафедры. Творческий коллектив – это главное условие, которое обеспечивает творческое самочувствие и результативную деятельность каждого ищущего и целеустремленного преподавателя [10].

### Список источников

1. Рева Ю.В., Августинова Н.С., Булатова Ю.М. Социально-психологические факторы, оказывающие воздействие на сотрудников ГПС МЧС России в их повседневной деятельности // Психолого-педагогические проблемы безопасности человека и общества. 2024. № 1 (62). С. 38–43.
2. Латышев О.М., Троянов О.М., Рева Ю.В. Основные направления оптимизации процесса обучения в высшей школе // Науч.-аналит. журн. «Вестник С.-Петербур. ун-та ГПС МЧС России». 2018. № 3. С. 97–108.
3. Грешных А.А., Рева Ю.В. Применение методов проблемного обучения в преподавании учебных дисциплин // Науч.-аналит. журн. «Вестник С.-Петербур. ун-та ГПС МЧС России». 2020. № 4. С. 207–210.
4. Михайлов В.А., Михайлова В.В. Формирование сознательного оптимизма у выпускников вузов ГПС МЧС России: материалы II Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. Всемирному дню гражданской обороны. М.: Акад. ГПС МЧС России, 2018. С. 35–38.
5. Kahveci A. Assessing high school students' attitudes toward chemistry with a shortened semantic differential // Chemistry Education Research and Practice. 2015. № 16. P. 283–292.

6. Грешных А.А., Пешакова В.А. Особенности оказания первой помощи и психологической поддержки детям в экстренных и чрезвычайных ситуациях // Психолого-педагогические проблемы безопасности человека и общества. 2024. № 3 (64). С. 33–39.

7. Медведева Л.В., Пермяков А.А., Кузьмин А.А. Педагогическая модель курсового проектирования на дидактической основе деловой игры // Науч.-аналит. журн. «Вестник С.-Петербур. ун-та ГПС МЧС России». 2016. № 2. С. 127–131.

8. Михайлов В.А., Пешакова В.А. Особенности работы спасателей МЧС России в условиях взаимодействия с представителями разных этнических групп и религиозных конфессий // Психолого-педагогические проблемы безопасности человека и общества. 2024. № 3 (64). С. 6–14.

9. Андриянец Я.А., Малыгина Е.А. Теоретические аспекты развития коммуникативной компетентности у курсантов в процессе профессиональной подготовки // Проблемы управления рисками в техносфере. 2013. № 4 (28). С. 119–123.

10. Михайлов В.А., Михайлова В.В. Диагностика когнитивных способностей обучающихся к управлению структурными подразделениями // Психолого-педагогические проблемы безопасности человека и общества. 2019. № 1 (42). С. 31–33.

### References

1. Reva Yu.V., Avgustinova N.S., Bulatova Yu.M. Social'no-psihologicheskie faktory, okazyvayushchie vozdeystvie na sotrudnikov GPS MCHS Rossii v ih povsednevnoj deyatelnosti // Psihologo-pedagogicheskie problemy bezopasnosti cheloveka i obshchestva. 2024. № 1 (62). S. 38–43.

2. Latyshev O.M., Troyanov O.M., Reva Yu.V. Osnovnye napravleniya optimizatsii processa obucheniya v vysshej shkole // Nauch.-analit. zhurn. «Vestnik S.-Peterb. un-ta GPS MCHS Rossii». 2018. № 3. S. 97–108.

3. Greshnyh A.A., Reva Yu.V. Primenenie metodov problemnogo obucheniya v prepodavanii uchebnyh disciplin // Nauch.-analit. zhurn. «Vestnik S.-Peterb. un-ta GPS MCHS Rossii». 2020. № 4. S. 207–210.

4. Mihajlov V.A., Mihajlova V.V. Formirovanie soznatel'nogo optimizma u vypusknikov vuzov GPS MCHS Rossii: materialy II Mezhdunar. nauch.-prakt. konf., posvyashch. Vsemirnomu dnyu grazhdanskoj oborony. M.: Akad. GPS MCHS Rossii, 2018. S. 35–38.

5. Kahveci A. Assessing high school students' attitudes toward chemistry with a shortened semantic differential // Chemistry Education Research and Practice. 2015. № 16. P. 283–292.

6. Greshnyh A.A., Peshakova V.A. Osobennosti okazaniya pervoj pomoshchi i psihologicheskoy podderzhki detyam v ekstremnyh i chrezvychajnyh situatsiyah // Psihologo-pedagogicheskie problemy bezopasnosti cheloveka i obshchestva. 2024. № 3 (64). S. 33–39.

7. Medvedeva L.V., Permyakov A.A., Kuz'min A.A. Pedagogicheskaya model' kursovogo proektirovaniya na didakticheskoy osnove delovoy igry // Nauch.-analit. zhurn. «Vestnik S.-Peterb. un-ta GPS MCHS Rossii». 2016. № 2. S. 127–131.

8. Mihajlov V.A., Peshakova V.A. Osobennosti raboty spasatelej MCHS Rossii v usloviyah vzaimodejstviya s predstaviteleyami raznyh etnicheskikh grupp i religioznyh konfessij // Psihologo-pedagogicheskie problemy bezopasnosti cheloveka i obshchestva. 2024. № 3 (64). S. 6–14.

9. Andriyanc Ya.A., Malygina E.A. Teoreticheskie aspekty razvitiya kommunikativnoj kompetentnosti u kursantov v processe professional'noj podgotovki // Problemy upravleniya riskami v tekhnosfere. 2013. № 4 (28). S. 119–123.

10. Mihajlov V.A., Mihajlova V.V. Diagnostika kognitivnyh sposobnostej obuchayushchihsya k upravleniyu strukturnymi podrazdeleniyami // Psihologo-pedagogicheskie problemy bezopasnosti cheloveka i obshchestva. 2019. № 1 (42). S. 31–33.

**Информация о статье:** статья поступила в редакцию: 20.11.2024; принята к публикации: 07.02.2025  
**Information about the article:** the article was received by the editorial office: 20.11.2024;  
accepted for publication: 07.02.2025

*Информация об авторах:*

**Пешакова Варвара Алексеевна**, магистрант факультета подготовки кадров высшей квалификации Санкт-Петербургского университета ГПС МЧС России (196105, Санкт-Петербург, Московский пр., д. 149), e-mail: peshakova.2001@yandex.ru

**Булатова Юлия Михайловна**, старший преподаватель кафедры экологии и обеспечения безопасности жизнедеятельности Санкт-Петербургского университета ГПС МЧС России (196105, Санкт-Петербург, Московский пр., д. 149), e-mail: bylatova.y.e@igps.ru, SPIN-код: 8694-0865

**Рева Юрий Викторович**, доцент кафедры экологии и обеспечения безопасности жизнедеятельности Санкт-Петербургского университета ГПС МЧС России (196105, Санкт-Петербург, Московский пр., д. 149), кандидат военных наук, доцент, e-mail: revay@igps.ru, SPIN-код: 2619-6292

*Information about the authors:*

**Peshkova Varvara A.**, master's student of the faculty of training highly qualified personnel of Saint-Petersburg university of State fire service of EMERCOM of Russia (196105, Saint-Petersburg, Moskovsky ave., 149), e-mail: peshakova.2001@yandex.ru

**Bulatova Yuliya M.**, senior lecturer of the department ecology and life safety of Saint-Petersburg university of State fire service of EMERCOM of Russia (196105, Saint-Petersburg, Moskovsky ave., 149), e-mail: bylatova.y.e@igps.ru, SPIN: 8694-0865

**Reva Yuriy V.**, associate professor of the department of ecology and life safety of Saint-Petersburg university of State fire service of EMERCOM of Russia (196105, Saint-Petersburg, Moskovsky ave., 149), candidate of military sciences, associate professor, e-mail: yreva@list.ru, SPIN: 2619-6292