

К ВОПРОСУ ОБ ОПТИМИЗАЦИИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ И ВЕТЕРАНОВ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИОКУЛЬТУРНЫХ УСЛОВИЯХ

Смирнова Ю.В., Сайкина Е.Г.

¹АОУ ВПО «Ленинградский государственный университет имени А.С.Пушкина», Санкт-Петербург, Россия (196605, г. Санкт-Петербург, Пушкин, Петербургское шоссе, д.10), e-mail: yul197252@ya.ru

Поставлена важная в современных условиях противостояния России нарастающей террористической угрозе проблема оптимизации психического военнослужащих, ветеранов боевых действий и участников контртеррористических операций. Для её решения авторами предлагается проект «Возрождение», основанный на приоритетном использовании средств физической культуры и включающий также средства музыкальной терапии, методы психорегуляции, телесноориентированных практик, нейролингвистического психопрограммирования. Раскрыто содержание фитнес-программы «Феникс». Дано обоснование использования и предложены возможные средства физической культуры. Представлены результаты опроса потенциальной целевой аудитории – ветеранов боевых действий и бойцов специальных подразделений, из которого можно сделать вывод, что спроектированные программы психорегуляции будут востребованы в практической деятельности с указанным контингентом.

Ключевые слова: физическая культура, военнослужащие, ветераны боевых действий, психорегуляция, фитнес-программа, оптимизация.

TO THE QUESTION OF OPTIMIZATION OF THE MENTAL STATE OF MILITARY PERSONNEL AND COMBAT VETERANS WITH USE OF MEANS OF PHYSICAL EDUCATION IN MODERN SOCIOCULTURAL CONDITIONS

Smirnova Y.V., Saykina E.G.

¹Leningrad state University named after A. S. Pushkin, St. Petersburg, Russia (196605, St. Petersburg, Pushkin, Peterburgskoe shosse, 10), e-mail: yul197252@ya.ru

Put important in modern conditions of confrontation between Russia growing terrorist threat, the problem of optimizing the mental servicemen, war veterans and participants of anti-terrorist operations. To solve this problem the authors propose a new project "Renaissance", based on the priority use of means of physical culture, and also includes methods of music therapy, methods of psihoneurozy, externally oriented practices, neuro-linguistic psychopreventive. Contents of the fitness program "Phoenix". The substantiation of use and proposed possible means of physical culture. Presents the results of a survey of the potential target audience of combat veterans and fighters of special divisions from which we can conclude that the designed program psihoneurozy will be claimed in practice with this population.

Keywords: physical culture, military personnel, combat veterans, psihoneurozy, fitness program, optimization.

На современном этапе развития происходит усиление роли России в международном пространстве. События последних лет убедительно доказывают, что мощь нашей страны с одной стороны, стремительно растёт, а с другой – именно это вызывает сильный негативный резонанс отдельных государств, претендующих на мировое господство и не желающих усиления российского влияния. Общая политическая обстановка в мире сегодня может оцениваться как тревожная, что обусловлено многими общеизвестными общественно-политическими, экономическими и даже религиозными и культурными факторами. Особую тревогу вызывает нарастание террористической угрозы мирной жизни россиян, причём как за границей, так и внутри страны. Произошедшие трагические события, связанные с

терактами в разных странах, жертвами которых стали многие люди, в том числе и граждане России, убедительно доказывает необходимость противостояния терроризму. Эскалация военной напряжённости вызывает необходимость поиска внутренних ресурсов для отражения атаки.

Указанное детерминирует особое внимание к увеличению военной мощи и обороноспособности страны. При этом очевидно, что, как и в любой деятельности, «кадры решают всё», поэтому столь важен вопрос человеческого ресурса.

Большую роль в выполнении поставленных боевых задач играл и играет личный состав силовых ведомств РФ. При этом особую ценность для решения служебно-боевых задач имеют те граждане России, которые имеют не просто опыт армейской службы, а личный боевой опыт, то есть, комбатанты и ветераны боевых действий, участники контртеррористических операций.

Важнейшее значение для успешного решения поставленных задач, будь то адаптация к мирной жизни или продолжение военной службы, имеет достижение оптимального состояния, причём не только физического, но и психического, вопрос психологического благополучия является одним из важнейших.

Этой проблемой в настоящее время занимаются психологи, психиатры, фармакологи, социологи, на что указывает ряд исследований [1, 2, 3, 4 и др.]. Однако представленные в исследованиях сведения, указывающие, что от 58 до 70% участников боевых действий испытывает те или иные психологические проблемы, позволяет говорить о недостаточности имеющихся разработок.

В качестве возможного решения задачи оптимизации психологического состояния рассматриваемого контингента, нами предлагается разработка программ с приоритетным использованием средств физической культуры.

Материалы исследования. Применение средств физической культуры в психорегуляции военнослужащих, ветеранов боевых действий и участников контртеррористических операций имеет многоуровневое обоснование, и, в первую очередь тем, что уже имеющихся средств и подходов недостаточно для решения поставленных задач.

Во-вторых, это многотысячелетняя непрерывная традиция военно-прикладной направленности физической культуры, которая исторически всегда чутко откликалась и реагировала на любые изменения и социальный запрос в военной деятельности.

В-третьих, это вопрос доверия. Анализ научно-методической литературы, а также результаты проведённых бесед с военнослужащими позволили определить некую тенденцию.

Определено, что многие комбатанты избегают признания имеющихся вследствие их военной деятельности психологических проблем, «загоняет» разными способами их «внутрь себя», что является защитной реакцией психики. При этом определённая часть данного контингента с осторожностью относится к привлечению к решению своих проблем психологов, социологов и тем более – психиатров. Посещение данных специалистов они воспринимают как признание в некой своей психической неполноценности, и опасаются за свой имидж в обществе и возможные препятствия в дальнейшей карьере.

Указанное актуализирует необходимость междисциплинарного подхода к проблеме и комплексную систему психорегуляции, базовой основой которой станет синтез средств медицины, психологии и физической культуры, при приоритетном использовании именно средств физической культуры.

Рассматривая средства физической культуры, следует отметить мощный потенциал их воздействия (при условии специального подбора) не только на организм, но и психику человека.

Физические упражнения, при направленном их подборе, могут содействовать отработке через работу с телом различных подавляемых эмоциональных состояний как на сознательном, так и подсознательном уровнях. И это важно, так как одна из претензий к методам психологии и, в частности, психоанализу, от части испытуемых, в обобщённом варианте мнений может быть сформулирована как «не надо в душу лезть руками». Возможность выразить через специально подобранные движения свой гнев, страх, отчаяние, агрессию – представляется существенным аргументом в пользу физических упражнений в системе психорегуляции военнослужащих.

Помимо указанного психотерапевтического воздействия можно вспомнить и о взаимовлиянии функциональных показателей и психики, то есть, грамотно регулируя нагрузку и изменяя функциональное состояние, оказывается положительное воздействие на состояние психическое.

Значение такого средства физической культуры как естественные силы природы не нуждается в дополнительных обсуждениях, так как природные факторы априори благоприятно влияют на человека, а в сочетании с двигательной активностью эффект возрастает многократно.

Гигиенические факторы – закаливание, баня, массаж и другие, также не являются предметом дискуссии и со всей очевидностью могут, и, по факту, задействованы, в оздоровлении военнослужащих.

Дополнительный, но достаточно сильный психорегулирующий эффект может дать продуманное применение музыкального сопровождения физических упражнений. На

современном этапе оно также является средством физической культуры, относящимся к методическим факторам.

Таким образом, очевиден психотерапевтический потенциал арсенала средств физической культуры.

При этом следует отметить, что целевые установки в психорегуляции заявленного контингента имеют определённые различия. Так, для ветеранов боевых действий и участников контртеррористических операций это – коррекция психического состояния, последствий боевых психотравм и адаптация к мирной жизни в социуме. В то же время, должна культивироваться и сохранность полученных боевых навыков.

Для комбатантов задачи несколько иные. Это военнослужащие, продолжающие нести воинскую службу. И задача их психорегуляции тесно связана не просто с достижением некоей внутренней гармонии, а, прежде всего, с оптимальным психическим состоянием, оптимальным функционированием нервной системы для эффективного выполнения боевых задач.

Мы условно разделили этих военнослужащих на две большие группы, отличающиеся по признаку характера взаимодействия с противников. Первая группа – условно названа «операторы». Это военнослужащие, решающие поставленную боевую задачу опосредованно и удалённо, за счёт специальных типов вооружения (воздушно-космические силы, войска химической защиты и др.). Вторая группа условно названа «штурмовики» - это группы быстрого реагирования, десант, спецназ и другие. Они должны быть готовы к встрече с противником «лицом к лицу» и принять ближний бой, в том числе – и в рукопашной схватке.

Приоритетные задачи психорегуляции в этих группах будут отличаться. Так, для «операторов» она будет заключаться в том, чтобы избранные средства психорегуляции содействовали развитию способности к длительной концентрации, большему распределению внимания, повышению нервно-психической устойчивости.

Для этого контингента проектируется программа «Рапан», среди средств которой планируются фрагменты йоги, ушу, телесноориентированных практик с музыкальным сопровождением, спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол и др.), а также дыхательная гимнастика и плавание.

В свою очередь, для успешного решения боевых задач группы «штурмовиков» в занятия целесообразно психологически грамотно включать те средства физической культуры, которые изначально входят в состав специальной физической подготовки (рукопашный бой, боевые искусства, бокс и др.), но с эффектом «наложения» специально подобранных средств (музыкального сопровождения, установочного внушения и др.), которые усиливали бы эффект, и в нужный момент повышали или понижали бы уровень

агрессии, а также при необходимости, могли послужить «якорем», вызывающим нужное эмоциональное и функциональное состояние. Также важным аспектом для этой группы является развитие быстрой реакции, и здесь незаменимы спортивные игры (лучше, видимо, такие как регби, бокс и др., сочетающие эффект быстрой реакции и более высокого уровня агрессии). Вместе с тем, этой группе необходима разрядка, умение выходить из «боевого» состояния, для чего могут быть рекомендованы телесноориентированные практики, плавание, лыжи, а также дыхательная гимнастика. Для данной группы проектируется программа «Тайфун», распределение составляющих которой существенно отличается от программы «Рапан».

Особое место в российском обществе занимают ветераны боевых действий и участники контртеррористических операций, так как именно эти люди уже защищали интересы страны, порой – ценой своего здоровья.

По данным Иванова П.П. [3], на 2004 год в Российской Федерации насчитывалось 220 тысяч военнослужащих и ветеранов участников войн и локальных конфликтов послевоенного времени. 30 тысяч из них являются инвалидами различных групп. На каждом из них лежит отпечаток боевого опыта, существенно влияющий на их психологическое состояние, социальную и профессиональную адаптацию, межличностные отношения с ближайшим окружением.

Для ветеранов боевых действий создаётся программа «Феникс» с преимущественным использованием фитнес-технологий на основе телесноориентированных практик, музыкальной терапии, медитативных техник, НЛП [5].

На наш взгляд, фитнес обладает широкими возможностями для решения поставленных задач. Представляется эвристичной позиция, при которой вариант фитнес-занятий рассматривается как составной элемент целостного реабилитационного комплекса.

В качестве возможного проекта нами предлагается содержание фитнес-программы «Феникс» психорегулирующей направленности, базовой основой которого является сочетание 5 блоков, которые проводятся под специально подобранное музыкальное сопровождение, содействующее отработке негативных эмоций.

1 – специально отобранные физические упражнения из различных направлений фитнеса (капоэйра, силовые занятия на тренажёрах, боксинг, йога, тай-чи, пилатес, направления аэробики (для женщин));

2 – фрагменты медитативных техник,

3 – нейро-лингвистического программирования (метод «якоря», метод «круги»)

4 – методов психорегуляции (психомышечная тренировка (ПМТ), аутогенная тренировка (АТ), самовнушение по Куэ, методика Джекобсона и др.),

5 – упражнения телесно-ориентированных практик (работа с мышечным панцирем по В. Райху, метод А. Лоуэна, спонтанное движение, движение в кругу) (рис.1).

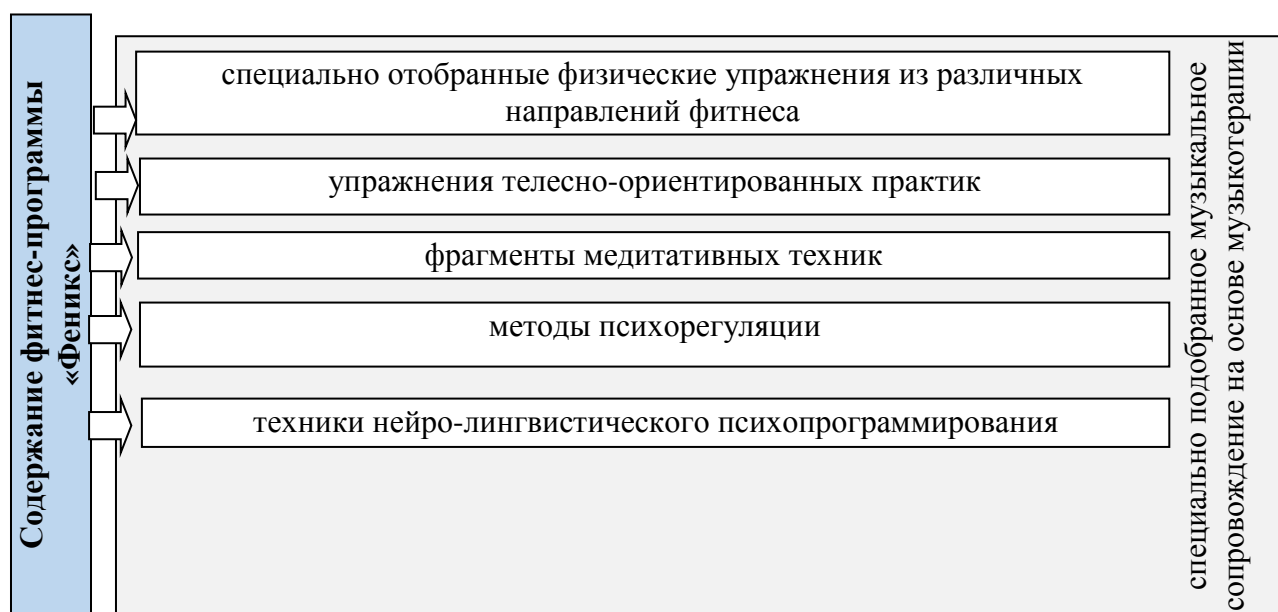


Рисунок 1 – Блоки содержания фитнес-программы «Феникс»

В 1 блок «Специально отобранные физические упражнения из различных направлений фитнеса» входят упражнения, выполнение которых, помимо необходимой физической нагрузки, при соответствующей вводной инструкции могут способствовать активной отработке в социально-приемлемых формах следующих негативных эмоций, выделенных по шкале К. Изарда: гнев; отвращение; презрение; вина; страдание, страх; стыд.

Данные упражнения могут быть заимствованы из таких программ фитнеса, как капоэйра, боксинг, силовая тренировка на тренажёрах, различные направления аэробики (для женщин-комбатантов).

Упражнения из указанных видов занятий могут в активной форме работы через тело способствовать выплеску нереализованной агрессии, отчаяния, проработке указанных выше негативных эмоциональных состояний.

Силовые занятия на тренажёрах в большей степени призваны «заглушить» негативные переживания и через концентрацию на усилиях физических более «сглажено» пережить страдания нравственные.

В занятиях с комбатантами-женщинами могут использоваться также упражнения различных направлений аэробики.

Занятия данного блока должны проходить под специально-подобранным музыкальным сопровождением, имеющим некую программу – активизация, нарастание напряжения, кульминация, катарсис. В отдельных случаях может быть вербально задан некий «сценарный план», в котором через фитнес-упражнения и музыку «проигрывалась» бы неразрешённая психотравмирующая ситуация.

Для успокоения, достижения состояния внутренней гармонии могут использоваться упражнения из таких направлений Mind-Bodi-fitness, как йога, тай-чи, Пилатес. Эти упражнения, за счёт концентрации на телесных ощущениях, позволяют занимающимся самоактуализироваться, сосредоточиться на ситуации «здесь и сейчас», осознать и прочувствовать своё тело, получить положительные эмоции.

Во второй блок «Телесно-ориентированные практики» можно включить следующие компоненты:

Приемы управления тонусом скелетной мускулатуры. Они основаны на том, что произвольное расслабление скелетной мускулатуры действует на человека расслабляюще, успокаивающе, а напряжение, напротив, активизирующее, мобилизующее.

Работа с мышечным панцирем. Используя упражнения Райха по преодолению мышечного зажима различных частей тела, снимается напряжение и уходят эмоции, которые и явились причиной появления скованности того или иного участка тела.

Блок 3 «Фрагменты медитативных техник» предполагается для использования с целью снятия нервно-психического напряжения, тревожных состояний, страхов, облегчения осознания психотравмирующих переживаний и реакций, усиления процесса «самоактуализации».

Блок 4. «Иные методы психорегуляции» может включать довольно широкий спектр различных методов, однако при составлении своего проекта мы опирались на уже имеющиеся исследования психологов, и отобрали наиболее хорошо себя зарекомендовавшие и эффективные в работе с комбатантами методы. Одной из таких методик является нервно-мышечная релаксация (метод Джекобсона). Также имеют хороший клинический результат и поэтому включены нами в программу «Феникс» классические методики аутогенной тренировки (по Шульцу) и самовнушение (по Куэ).

Блок 5 состоит из отдельных методов НЛП. В данную программу включены методы «якорь», «зеркало» и отдельные техники структурирования информации, представленной в виде фрагментов оформления зала для занятий.

Данный проект фитнес-программы «Феникс» является «контурным», и, по мере доработки и практической реализации будет дополняться, уточняться и совершенствоваться.

Все три программы составляют единый проект «Возрождение» и в разных соотношениях включают в себя средства и методы физической культуры, психотерапевтических методик.

В целях выявления отношения потенциальной целевой аудитории к представленным разработкам нами, совместно с В.С. Ишунькиным, был проведён опрос действующих сотрудников спецподразделений (n = 18), 89% которых составили ветераны боевых действий

и участники контртеррористических операций. Полученные результаты определили актуальность разработки подобных программ. На это указали 72,2% респондентов, при этом чётко выразили желание лично заниматься по ним 55,5% опрошенных, отметили возможность своего участия – 33,3% и лишь 11% высказали своё нежелание участвовать в таких занятиях.

При этом готовность принять личное участие в занятиях по предложенным программам выразили 55,5% опрошенных, 33,5% указали на возможность рассмотрения и участия в подобных занятиях, 11% участников опроса лично заниматься не готовы (рис.2).

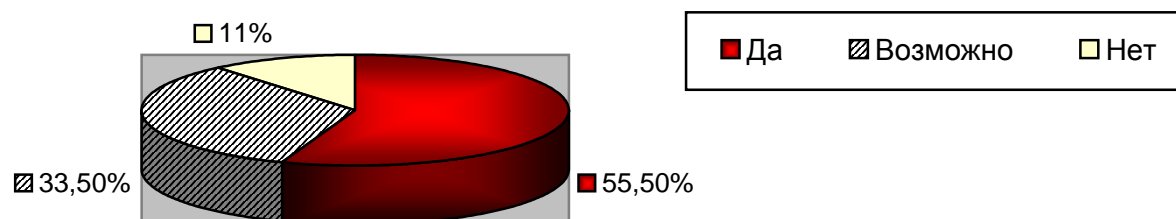


Рисунок 2 - Результаты опроса сотрудников спецподразделений о возможности личного участия в занятиях по программам с приоритетным использованием средств физической культуры

Таким образом, можно сделать вывод, что у значительной части целевой аудитории программы реабилитации, основанные на приоритетном использовании средств физической культуры вызывают интерес и потенциальную готовность принять личное участие в предлагаемых занятиях.

Использование средств физической культуры позволит, на наш взгляд, способствовать достижению комплексного эффекта оптимизации психического и физического состояния военнослужащих в процессе психорегуляции и снизить риски от отсроченных последствий применения фармакологических препаратов и психотехник.

Список литературы

1. Абдурахманов Р.А. Психологические трудности общения и их коррекция у ветеранов боевых действий в Афганистане: дисс. ... канд. психол. наук. М., 1994. 223С.
2. Батов М.А. Психологическое воздействие в оздоровительном процессе ветеранов боевых действий: дисс. канд. психол. наук. М., 2009. 200 с.
3. Иванов П.П. Социально-психологическая реадаптация инвалидов боевых действий: дисс. ... канд. пед. наук. М., 2004. 190 с.

4. Кухтей Ю.А. Организационные основы оптимизации медицинского обеспечения и адаптации военнослужащих к профессиональной деятельности в условиях повышенного психоэмоционального напряжения : дисс. ... канд. мед. наук : Иваново, 2007. 207 с.

5. Смирнова Ю.В., Сайкина Е.Г. Перспективы применения фитнеса в психологической реабилитации и реадaptации комбатантов с посттравматической стрессовой реакцией // Фитнес и его роль в оздоровлении и физической подготовке населения России: Сборник материалов VII Межвузовской научно-практической конференции в рамках общественно-научных мероприятий «Отечественная физическая культура и спорт: опыт побед», посвященных 70-летию победы в Великой Отечественной войне . СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2015. С. 46 – 54.

Рецензенты:

Пашута В.Л., д.п.н., профессор, заведующий кафедрой психолого-педагогических и правовых основ служебно-прикладной физической подготовки Военного института физической культуры МО РФ, г. Санкт-Петербург;

Смирнов В.Е., д.п.н., профессор, профессор кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин Северо-Западного Филиала ФГБОУ ВПО «Российский государственный университет правосудия», г. Санкт-Петербург.