

## **ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СРЕДСТВА ОПТИМИЗАЦИИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СОТРУДНИКОВ СПЕЦПОДРАЗДЕЛЕНИЙ**

**Смирнова Ю.В.<sup>1</sup>, Сайкина Е.Г.<sup>2</sup>, Смирнов В.Е.<sup>3</sup>, Никитина Е.С.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>ГАОУ ВО ЛО «Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина», Санкт-Петербург, e-mail: yul197252@ya.ru;

<sup>2</sup>ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена», Санкт-Петербург, e-mail: safidance@ya.ru;

<sup>3</sup>Северо-Западный филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет правосудия», Санкт-Петербург, e-mail: polkovniksmirnov@mail.ru

---

**Выявлена актуальность поиска путей оптимизации психофизического состояния сотрудников спецподразделений, принимающих участие в контртеррористических операциях в современных политических условиях противостояния угрозе терроризма. Представлены данные теоретического анализа научно-методической литературы по вопросам применения средств физической культуры в процессе боевой подготовки данной категории военнослужащих. Определены возможности специального подбора средств физической культуры, повышающих резервы организма и психики комбатантов, способствующих повышению адаптационного ресурса к неблагоприятным факторам внешней среды. Рассмотрены возможности комплексного использования средств физической культуры и психотехник в процессе подготовки сотрудников спецподразделений к выполнению служебно-боевых задач, в том числе в сжатые сроки периода «слаживания». Представлены результаты опроса сотрудников спецподразделений по выявлению и ранжированию значимости различных показателей оптимального психологического состояния и направленности психотехник, которые они хотели бы освоить в комплексе со средствами физической культуры в процессе физической подготовки для дальнейшего самостоятельного применения в боевых условиях. С учетом ведущего типа восприятия даны примерные рекомендации комплексного использования средств физической культуры и психотехник в процессе физической подготовки данного контингента военнослужащих на этапе подготовки к участию в контртеррористической операции.**

---

Ключевые слова: физическая культура, физическая подготовка, спецподразделения, психофизическое состояние, психотехники, оптимизация.

## **THE POSSIBILITY OF USING MEANS OF PHYSICAL CULTURE AS MEANS OF OPTIMIZATION OF THE PSYCHO-PHYSICAL STATE OF EMPLOYEES OF SPECIAL DIVISIONS**

**Smirnova Y.V.<sup>1</sup>, Saikina E.G.<sup>2</sup>, Smirnov V.E.<sup>3</sup>, Nikitina E.S.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Leningrad State University named after. A.S. Pushkin, St. Petersburg, e-mail: yul197252@ya.ru;

<sup>2</sup>Russian State Pedagogical University named after A.I. Herzen, St. Petersburg, e-mail: safidance@ya.ru;

<sup>3</sup>North-West branch of the Russian state University of justice, St. Petersburg, e-mail: polkovniksmirnov@mail.ru

---

**The urgency of search of ways of optimization of a psychophysical condition of the staff of the special forces taking part in counterterrorist operations in modern political conditions of counteraction to threat of terrorism is revealed. The data of the theoretical analysis of scientific and methodical literature on the use of physical culture in the process of combat training of this category of soldiers. The possibilities of special selection of means of physical culture, increasing the reserves of the body and mind of combatants, increasing the adaptive resource to adverse environmental factors. Possibilities of complex use of means of physical culture and psychotechnics in the course of preparation of employees of special forces for performance of office and fighting tasks, including, in the short terms of the period of "coordination" are considered. The article presents the results of a survey of special forces to identify and rank the importance of various indicators of optimal psychological state and orientation of psychotechnics, which they would like to master in conjunction with the means of physical culture in the process of physical training for further independent use in combat conditions. Taking into account the leading type of perception the approximate recommendations of complex use of means of physical culture and psychotechnics in the process of physical training of this contingent of the military personnel at the stage of preparation for participation in counter-terrorist operation are given.**

---

Keywords: physical culture, physical training, special forces, psychophysical condition, psychotechnics, optimization.

Современные политические и социокультурные условия обуславливают насущную необходимость России отвечать важнейшим вызовам времени – удержанию и росту политической роли страны на международной арене, противостоянию внешним и внутренним террористическим угрозам, что требует наращивания военной мощи державы [1]. Сегодня Российская Федерация активно борется с боевыми террористическими группировками, входящими в состав запрещенной в России организации ИГИЛ в Сирии, оказывая военную помощь законному правительственному режиму этой страны. Необходимо отметить, что данные меры также позволяют удерживать определенный рубеж для сдерживания проникновения террористов на территорию нашей страны. Однако, невзирая на все предпринимаемые шаги, в последние годы есть тенденция к увеличению частоты возникновения подпольных ячеек террористических организаций, что обуславливает рост числа контртеррористических операций. Принятая в 2006 году «Прогрессивная стратегия» предполагает безоговорочное уничтожение террористов. При этом очевидна ведущая роль специальных подразделений, принимающих участие в решении поставленных задач как внутри страны, так и за ее пределами. Особую сложность составляет то, что сотрудники этой категории выполняют свои задачи, вступая в непосредственный рукопашный и огневой контакт с противником.

Выполнение служебно-боевых задач может протекать на фоне весьма различных неблагоприятных внешних факторов, таких как перемещение по горной, пересеченной или пустынной местности; условия кислородного долга, двигательной и сенсорной депривации, завалов; необходимость преодоления водных преград; длительное пребывание в статической позе; неблагоприятные климатические условия и др.

Данная деятельность требует высочайшего уровня физической и психологической подготовки сотрудников, что обуславливает необходимость поиска путей оптимизации их психофизического состояния.

Многочисленные исследования военных медиков и психологов направлены на достижение этой цели. Однако, на наш взгляд, в современных условиях необходимо вести поиск в различных отраслях научного знания и стремиться к максимально эффективному использованию тех средств, которые традиционно входят в подготовку спецподразделений, и интеграции их с достижениями смежных наук [2]. В работе с любыми категориями военнослужащих важнейшее место занимает физическая подготовка, однако психорегулирующий потенциал средств физической культуры на современном этапе используется недостаточно, что актуализирует данное исследование.

Цель исследования. Определить возможности использования средств физической культуры и их сочетания с психотехниками для оптимизации физического и психического состояния участников контртеррористических операций.

**Материал и методы исследования.** В ходе исследования выполнен анализ данных литературы по вопросам использования возможностей средств физической культуры для оптимизации психофизического состояния сотрудников спецподразделений. Для выявления наиболее значимых для сотрудников специальных подразделений направлений применения психотехник в процессе физической подготовки был проведен опрос среди данного контингента респондентов. Также проведено психологическое тестирование на определение ведущей модальности опрошенных с целью конкретизации практических рекомендаций.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Известно, что важнейшим фактором достижения успеха в выполнении служебно-боевых задач является общая и специальная физическая подготовка военнослужащих и сотрудников спецподразделений, которая, в свою очередь, является базовой основой огневой и тактико-специальной подготовки.

Обоснованию содержания, роли и места физической подготовки в деятельности военнослужащих, в том числе и специальных подразделений, посвящено достаточно большое число как отечественных, так и зарубежных исследований. Большинство исследований рассматривают ее в аспектах физического состояния и физической готовности.

Так, Р.А. Гуца [3] указывает, что «формирование физической готовности военнослужащих – это целенаправленный процесс перехода организма из одного состояния в другое, более совершенное, за счет положительных функциональных, морфологических и биохимических изменений в организме. Функциональные сдвиги заключаются в совершенствовании деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной и других систем организма. В процессе занятий физической подготовкой происходят морфологические изменения, укрепление структуры костно-мышечного аппарата и активизация механизмов, которые позволяют быстро перерабатывать и превращать химическую энергию в механическую, обеспечивая при этом двигательную деятельность военнослужащих».

Важнейшую роль физической подготовки подчеркивают А.С. Акмеев и Ж.Е. Власова [4], отмечая, что «отсутствие у личного состава физической готовности к боевым действиям не может быть в современных условиях компенсировано высоким уровнем развития других показателей их общей готовности к боевой деятельности. Формирование, поддержание и восстановление физической готовности военнослужащих к боевой деятельности обеспечивается под воздействием всех условий их жизнедеятельности при ведущей роли физической подготовки».

Следует отметить, что при подготовке к конкретной контртеррористической операции важным является период «слаживания», который занимает от одного до трех месяцев. В данный период конкретизируются служебно-боевые задачи, при этом уже есть определенное представление об условиях и особенностях выполнения предстоящей спецоперации, можно спрогнозировать факторы риска и предпринять необходимые меры к повышению потенциала организма и психики бойцов с учетом имеющейся информации. Поэтому в процесс физической подготовки необходимо внедрять средства, которые будут эффективно повышать этот ресурс.

Так, Ю.К. Демьяненко указывает, что «путем использования специальных физических упражнений в сжатые сроки можно существенно (на 175–25 процентов) повысить устойчивость организма военнослужащих к недостатку кислорода, длительной гиподинамии, укачиванию, различным перегрузкам, высокой и низкой температуре среды и другим условиям» [5, с. 12].

В свою очередь, в исследовании Беспрозванных С.Н. [6] было установлено, что для обеспечения поддержания профессиональной работоспособности военных посредством определенного построения и чередования физических нагрузок при организации физической подготовки в процессе занятий по боевой подготовке можно воздействовать не только на компоненты физической работоспособности, но и способствовать:

- неспецифическому повышению устойчивости организма к действию различных неблагоприятных факторов профессиональной деятельности;
- совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и др. систем организма, увеличению их резервов, и тем самым уменьшить отрицательные сдвиги в профессиональной работоспособности военнослужащих.

Вышеуказанные идеи отражают ориентиры, заданные в «Наставлении по физической подготовке в Вооруженных силах РФ» [7], где отмечается:

- направленность физической подготовки на повышение адаптационных возможностей организма военнослужащих к климатогеографическим условиям района ведения боевых действий;
- совершенствование навыков ускоренного передвижения, преодоления препятствий, рукопашного боя, метания гранат, преодоления водных преград;
- выполнение специальных приемов и действий в составе подразделений, в экипировке с оружием на фоне больших физических нагрузок.

При этом в ракурсе нашего исследования особое значение имеет понимание необходимости интегративной подготовки, с учетом психологической подготовки к выполнению предстоящей служебно-боевой задачи, что отражается в «Наставлении по

физической подготовке в ВС РФ» пунктом «*формирование смелости и психологической устойчивости к боевым действиям путем моделирования боевой обстановки при выполнении физических упражнений*».

Для объективизации процесса экстренной подготовки военнослужащих Ю.Н. Лосев, А.Е. Батулин, А.А. Васильев [8] считают целесообразным:

- определить оптимальную его продолжительность;
- определить содержание физической тренировки;
- выявить оптимальное соотношение упражнений, направленных на совершенствование основных качеств;
- установить оптимальное сочетание физических нагрузок и времени отдыха.

На наш взгляд, для достижения комплексного эффекта и оптимизации психофизического состояния военнослужащих на этапе «слаживания» эти позиции можно расширить такими пунктами, как:

- определить возможные факторы риска для физического и психического состояния сотрудников;
- определить набор средств физической культуры (физических упражнений, естественных сил природы, гигиенических факторов) и психотехнологий, направленных на повышение адаптационных ресурсов организма и психики сотрудников и включить данные средства в имеющуюся структуру экстренной подготовки.

Таким образом, мы предлагаем комплексное применение традиционных средств физической культуры, фитнеса и средств психорегуляции для оптимизации психофизического состояния сотрудников спецподразделений.

Проведенный анализ результатов опроса действующих сотрудников спецподразделений (n=22) позволил выявить те направления использования психотехник в процессе физической подготовки, которые являются для данного контингента наиболее значимыми и, соответственно, актуальными для включения в работу на этапе подготовки к спецоперации.

В результате ранжирования полученных данных было выявлено, что 1 место по значимости занимает направленность психотехники на способности сохранять хладнокровие и выдержку, принимать рациональные решения в условиях наличия психотравмирующих факторов (гибель товарищей, обнаружение жертв плена и пыток, попадание в плен к противнику), на что указали 63,7% опрошенных. Второе место было отдано 58,6% участниками опроса направленности на сохранение осознанности и оптимизации функций организма в условиях депривации (нехватки кислорода, света, воды и пищи, отсутствия возможности движения). Третьим желательным для достижения показателем, по мнению

сотрудников, было повышение степени и времени концентрации, в том числе в условиях запредельного утомления - 45,5%. Параметр «умение длительно удерживать внимание и распределять его на большое количество объектов» занял четвертое место, по мнению 27,3% опрошенных, пятое место по значимости респонденты отвели показателю «умение переключать внимание с выполнения служебно-боевых задач на бытовые и иные лично значимые задачи». Следует обратить внимание, что такие параметры, как «повышение уровня агрессии», «ярость в бою», «вхождение в боевое состояние» и «вхождение в состояние глубокой релаксации» оказались для участников опроса наименее значимыми.

При подборе рекомендаций к внедрению в процесс физической подготовки, направленных на достижение желательных для участников эксперимента параметров, мы особое внимание уделили ведущей модальности. По результатам психологического тестирования (использовался тест «Диагностика доминирующей перцептивной модальности» С. Ефремцева), у 63,6% респондентов ведущей является кинестетическая модальность, для 36,4% опрошенных - визуальная.

Рекомендуемые к внедрению в физическую подготовку физические упражнения психорегулирующей направленности для бойцов спецподразделения с обоими типами восприятия идентичны, что позволяет оптимизировать организацию процесса. Но психотехники имеют отличия. В процессе выполнения физических упражнений при достижении индивидуальных оптимальных показателей кинестетикам рекомендовано запомнить свои физические ощущения и потренироваться вызывать их в смоделированных условиях при прохождении подготовки к спецоперации. Визуалам, в свою очередь, рекомендуется использовать зрительные образы, наиболее индивидуально подходящие для ассоциации с необходимым состоянием.

В качестве примера можно привести следующие общие рекомендации для достижения приоритетной по выбору участников опроса способности сохранять хладнокровие и выдержку, принимать рациональные решения в условиях наличия психотравмирующих факторов:

1. Упражнения кроссфита (готовность к выполнению разнообразных упражнений высокой интенсивности в вариативных условиях с использованием различного инвентаря на протяжении длительного времени с достаточной концентрацией и выдержкой). Для группы кинестетиков рекомендовано сконцентрироваться в моменты наибольшего физического дискомфорта и утомления на внутреннем ощущении тепла («энергии») тела, при дыхании акцентировать ощущения в районе диафрагмы, формируя «зону комфорта». Для группы «визуалов» - представить картинку - образ «рыба-кит», «море», «графическая схема» или любой образ, сгенерированный самим бойцом, который вызывает ощущение отстраненности

от происходящего, снижающий эмоциональность восприятия, но не уменьшающий способности к принятию решений. Элементы аутотренинга.

2. Упражнения дыхательной гимнастики. Диафрагмальное дыхание. Для группы кинестетиков рекомендовано сконцентрироваться на ощущениях перемещения воздуха в теле. Для группы «визуалов» - представить картинку - образ «лист, летящий в воздухе».

3. Упражнения бокса. Серии ударов. Направлены как на повышение уровня владения ударной техникой, так и на отреагирование негативных переживаний. Для кинестетиков рекомендовано в момент удара сконцентрироваться на ощущениях в руках – «отрезвляющая боль, но противнику еще больнее» и ощущения прохлады в груди и голове. Для визуалов рекомендовано представить картинку-визуализацию поверженного от удара потенциального противника.

Для достижения сохранения осознанности и оптимизации функций организма в условиях депривации предлагаются:

1. Упражнения на длительную задержку дыхания (в воде и на суше). Кинестетикам рекомендовано сконцентрироваться на ощущениях наполненных воздухом легких и медленного, постепенного выдоха. В качестве отвлечения внимания - концентрироваться на любом ощущении в теле (покалывание, жар, холод и т.д.). Визуалам - рекомендуется представить себе любой образ, где присутствует воздух - парящий в небе орел, вершина горы и т.д.

2. Упражнения самомассажа. Упражнения шиаццу для воздействия на энергетически активные точки для сохранения сознания.

3. Выполнение микродвижения. Элементы суставной гимнастики. И кинестетикам, и визуалам рекомендованы элементы идеомоторной тренировки.

В процессе подготовительной части тренировки (разминки) упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие упражнения сочетаются с упражнениями дыхательной гимнастики (диафрагмальное дыхание, поверхностное дыхание, упражнения на задержку дыхания). В заключительной части также используются упражнения на растяжку, а также техника работы с мышечным панцирем В. Райха, психомышечная тренировка. Данные упражнения сочетаются со специально подобранной музыкой, оказывающей дополнительное вибрационно-акустическое воздействие в зависимости от части занятия и задач. В подготовительной части – на активизацию коры головного мозга, повышение ЧСС и АД, мобилизацию и побуждение к активной моторной деятельности. В заключительной – на снижение данных функциональных показателей и успокоение.

**Заключение.** На основании вышеизложенного можно констатировать, что потенциал средств физической культуры должен использоваться не только для повышения уровня

физической подготовки сотрудников спецподразделений, но и может выступать как в качестве самостоятельного средства, так и, в сочетании с психотехниками, вспомогательного средства оптимизации психофизического состояния данной категории военнослужащих.

### Список литературы

1. Смирнова Ю.В., Ишунькин В.С. Актуализация совершенствования физической подготовки сотрудников спецподразделений в условиях усиления борьбы с террористической угрозой // Актуальные вопросы прикладной военно-прикладной гимнастики: сборник материалов межвузовской научно-практической конференции, посвящённой памяти профессор В.И. Силина. СПб.: Изд-во ВИФК, 2016 . С. 23-27.
2. Смирнова Ю.В., Сайкина Е.Г. К вопросу об оптимизации психического состояния военнослужащих и ветеранов боевых действий с использованием средств физической культуры в современных социокультурных условиях // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 6. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=23806> (дата обращения: 21.11.2018).
3. Гуца Р.А. Роль физической подготовки в успешном решении служебно-боевых задач // Социальный характер и предназначение внутренних войск МВД России: прошлое, настоящее, будущее. Новосибирск: НВИ ВВ МВД РФ, 2011. С. 27–30.
4. Акмеев А.С., Власова Ж.Е. Физическая подготовка как фактор боевой готовности военнослужащих // Проблемы современного педагогического образования. 2017. №55-58. С.21-27.
5. Демьяненко Ю.К. Физическая подготовка и боеготовность военнослужащих. М.: Воениздат, 1981. 156 с.
6. Беспрозванных С.Н. Подготовка военнослужащих разведывательных групп к боевой деятельности: дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2005. С. 47.
7. Наставление по физической подготовке в ВС РФ (с изменениями от 31 июля 2013 года) (НФП – 2009 с изменениями). СПб.: ВИФК, 2013. 199 с.
8. Лосев Ю.Н., Батурин А.Е., Васильев А.А. Физическая подготовка военнослужащих миротворческих сил при подготовке к выполнению профессиональных задач в сжатые сроки // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2018. №2. С.34-38.