

УДК 796.011:159.9

**Формирование эмоционально-психической устойчивости военнослужащих
средствами физической подготовки**

Дорофеев Владимир Артёмович¹, доктор педагогических наук, профессор

Рябчук Владимир Владимирович², кандидат педагогических наук, профессор

¹*Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург*

²*Российская академия народного хозяйства и государственной службы, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье представлено обоснование возможности использования средств физической подготовки для формирования устойчивости военнослужащих к отрицательному влиянию высокого эмоционально-психического напряжения, возникающего в процессе боевой деятельности.

Ключевые слова: психический стресс, боевая деятельность, средства физической подготовки, эмоционально-психологическая устойчивость, военнослужащие.

**Formation of emotional and mental stability of military personnel
by means of physical training**

Dorofeev Vladimir Artemovich¹, doctor of pedagogical sciences, professor

Ryabchuk Vladimir Vladimirovich², candidate of pedagogical sciences, professor

¹*Military institute of physical culture, St. Petersburg*

²*Russian Academy of National Economy and Public Administration, St. Petersburg*

Abstract. The article presents the substantiation of the possibility of using physical training means to form the resistance of military personnel to the negative impact of high emotional and mental stress arising in the process of combat activity.

Keywords: mental stress, combat activity, means of physical training, emotional and psychological stability, military personnel.

ВВЕДЕНИЕ. Повышение эффективности профессиональной деятельности военнослужащих при ведении боевых действий является важнейшей и актуальной задачей боевой подготовки ВС РФ. Наибольшее отрицательное влияние на устойчивость профессиональных действий и навыков оказывает эмоционально-психическое напряжение (ЭПН), возникающее у военнослужащих под воздействием негативных факторов боевой обстановки.

Использование педагогических, психологических и биохимических методов исследований позволило установить аналогию между состоянием эмоционально-психического напряжения военнослужащих, возникающего в процессе учебно-боевой деятельности и под влиянием средств физической подготовки. Определены условия и методика использования средств физической подготовки для формирования устойчивости военнослужащих к высокому ЭПН боевой деятельности. Основные выводы заключаются в обосновании возможности и условий использования средств физической подготовки для создания у военнослужащих высокого ЭПН и накопления опыта действий в состоянии стресса.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – изучение и обоснование возможности использования средств физической подготовки для формирования устойчивости военнослужащих к отрицательному влиянию высокого эмоционально-психического напряжения, возникающего в процессе боевой деятельности.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Учебно-боевая и боевая деятельность военнослужащих, воздействуя комплексом факторов, вызывает у них высокое эмоционально-психическое напряжение (ЭПН). Под влиянием ЭПН у во-

еннослужащих существенно изменяется эффективность выполнения профессиональных обязанностей, что может как повышать, так и снижать эффективность функционирования организма, вплоть до состояния психологического ступора. В основе отрицательного воздействия высокого ЭПН военнослужащих на эффективность их деятельности лежит следующая закономерность: чем сложнее профессиональные навыки, тем быстрее они разрушаются в условиях стресса. Естественно, что формирование эмоционально-психической устойчивости военнослужащих к отрицательному воздействию факторов учебно-боевой и боевой деятельности является актуальной проблемой, требующей незамедлительного решения.

Средства физической подготовки обладают мощным воздействием на функциональное и психическое состояние военнослужащих, при этом повышение функционального состояния формирует неспецифическую резистентность организма к широкому спектру стресс-факторов деятельности военнослужащих. Накопление опыта пребывания и действий под влиянием ЭПН повышает эффективность выполнения профессиональных обязанностей в этом состоянии.

Направленность средств физической подготовки на создание высокого ЭПН и необходимость выполнять действия в этом состоянии реализует известную закономерность: для повышения эффективности деятельности человека в условиях стресса его необходимо поместить в условия стресса с задачей выполнения этих действий. Таким образом, достигается формирование качеств, обеспечивающих устойчивость в профессиональной деятельности.

Теоретической основой создания высокого ЭПН у военнослужащих средствами и методами физической подготовки является наличие аналогии между воздействием средств физической подготовки и боевой деятельностью на военнослужащих. Эта аналогия относится к частному виду каузальной аналогии – аналогии следствия. Сущность аналогии такого вида заключается в том, что различными факторами воздействия на организм военнослужащих вызываются одинаковые реакции.

При проведении настоящего исследования была сформулирована гипотеза: воздействие высокого ЭПН на военнослужащих в ходе боевых действий имеет общие характеристики с ЭПН, возникающим у спортсменов и военнослужащих в процессе спортивных соревнований. Следовательно, спортивные и военно-спортивные соревнования могут быть использованы для формирования устойчивости военнослужащих к высокому ЭПН, возникающему в процессе учебно-боевой и боевой деятельности. Для проверки гипотезы исследования поставлены задачи исследования:

1. Изучить соотношение ЭПН, возникающего у военнослужащих в процессе учебно-боевой деятельности, и у спортсменов в процессе спортивных соревнований, а также провести их сравнительный анализ.
2. Определить условия использования спортивных соревнований для моделирования эмоционально-психического напряжения военнослужащих, возникающего в процессе боевой деятельности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для изучения ЭПН, возникающего у военнослужащих в процессе боевой деятельности, мы сочли возможным принять ЭПН военнослужащих в ходе сложных, стрессогенных видов учебно-боевой деятельности как максимально приближенное к ЭПН боевой деятельности. При этом, как на объективной, так и на субъективной оценке самих военнослужащих, в

учебно-боевой деятельности присутствовали факторы угрозы жизни. ЭПН изучалось у военнослужащих при выполнении боевых стрельб и при «обкатке танками».

ЭПН соревновательной деятельности изучалось нами до, после и в ходе военно-спортивных соревнований у военнослужащих и спортсменов различной квалификации по следующим типам упражнений [1]: плаванию, фехтованию и волейболу. В исследовании использованы общепринятые методы научно-педагогических и психологических исследований. Уровень ЭПН военнослужащих и спортсменов мы определяли с использованием комплекса методик: частоты сердечных сокращений (ЧСС), кожно-гальванической реакции (КГР), анкетирования, скорости простых и сложных сенсомоторных реакций, содержания адреналина, норадреналина, их предшественников и метаболитов. Вначале формируются конкретные целевые задачи, затем определяются необходимые для их реализации содержание, объем и интенсивность тренировочной нагрузки [2].

Результаты изучения ЭПН военнослужащих и спортсменов мы подвергли сравнительному анализу. Это позволило решить первую задачу исследования и привести к пониманию, что высокое ЭПН военнослужащих в процессе учебно-боевой деятельности аналогично ЭПН, возникающему у спортсменов в спортивных соревнованиях. При этом оба психических состояния находятся в состоянии частного вида каузальной аналогии – аналогии следствия. Сущность аналогии данного вида заключается в том, что различными причинами вызываются одинаковые следствия. Применительно к соответствию ЭПН человека в процессе различных, но значимых для него видов деятельности (учебно-боевой и соревновательной) мы пришли к выводу: оба вида деятельности формируют у человека аналогичные по структуре и силе влияния на психику человека. Как следствие, мы предположили, что пребывание человека в состоянии высокого ЭПН во время спортивных соревнований и накопление опыта принятия решений и выполнения действий в нем является основой для формирования устойчивости военнослужащих к выполнению профессиональных действий в условиях боевой деятельности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Результаты исследования показали, что обязательным условием возникновения ЭПН является высокий уровень мотивации к результатам деятельности. Особо отмечаем, что такой мощный стресс-фактор, как угроза жизни, по силе отрицательного воздействия на психику может быть приравнен по силе влияния на человека только при условии наличия высокого уровня значимости результатов соревновательной деятельности. Из данного положения логически вытекает предположение о необходимости формирования и актуализации мотивов военнослужащих к участию в военно-спортивных соревнованиях и направленности на достижение высоких результатов, где решению задач способствует повышение спортивного мастерства [3]. Считаем необходимым отметить, что создание высокого уровня мотивации в этом случае является важным условием возникновения ЭПН у участников военно-спортивных соревнований и представляет собой важнейшую педагогическую задачу при их организации.

Перечень мотивов военнослужащих, возможности их формирования и актуализации изучены нами в других исследованиях. Кроме того, возможности многих средств и методов физической подготовки военнослужащих как стресс-факторов воздействия на их психику и формирования устойчивости к отрицательному

воздействию детерминированы уровнем мотивации военнослужащих к результатам их выполнения.

Таким образом, результаты проведенных исследований позволяют заключить, что высокое эмоционально-психическое напряжение, возникающее у человека в процессе учебно-боевой деятельности и спортивных соревнований, аналогично как по своей структуре, так и по уровню, а, главное, по степени влияния на устойчивость навыков. Как следствие, аналогично и влияние ЭПН в обоих случаях на эффективность профессиональной деятельности. Использование спортивных соревнований как средства создания высокого ЭПН и накопления опыта действий в них позволяет формировать устойчивость выполнения профессиональных навыков в стрессовой обстановке в процессе учебно-боевой и боевой деятельности. Обязательным условием для возникновения у военнослужащих высокого ЭПН в процессе военно-спортивных соревнований является наличие высокой мотивации к результатам соревнований.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Анашина Т. В., Бутакова Е. Д. Применение упражнений стретчинга в учебном процессе по дисциплине "Физическая культура и спорт" // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. 2021. Т. 12, № 2 (49). С. 14–20. EDN PMJMTV.
2. Сильчук А. М., Сильчук С. М., Рябчук В. В. Структура факторов, определяющих необходимость совершенствования оздоровительной физической культуры в Вооруженных Силах Российской Федерации // Актуальные проблемы физической культуры студентов медицинских вузов : сборник материалов V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 19 ноября 2019 года. Санкт-Петербург, 2019. С. 73. EDN PGSKRF.
3. Сильчук А. М., Сильчук С. М., Рябчук В. В., Дорофеев В. А. Закономерности, присущие процессу внедрения современных физкультурно-оздоровительных технологий для военнослужащих. DOI 10.34835/issn.2308–1961.2020.1. p251-254 // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 1 (179). С. 252–254. EDN JPFSHA.

REFERENCES

1. Anashina T. V., Butakova E. D. (2021), "Application of stretching exercises in the educational process in the discipline "Physical Culture and Sports", *Scientific works of the North-West Institute of Management RANEPa*, V. 12, No. 2 (49), pp. 14–20.
2. Silchuk A. M., Silchuk S. M., Ryabchuk V. V. (2019), "Structure of factors determining the need to improve health-improving physical culture in the Armed Forces of the Russian Federation", *Current problems of physical culture of students of medical universities*, collection of materials of the V All-Russian scientific and practical conference with international participation, St. Petersburg, pp. 73.
3. Silchuk A. M., Silchuk S. M., Ryabchuk V. V., Dorofeev V. A. (2020), "Regularities inherent in the process of introducing modern physical culture and health technologies for military personnel", *Scientific Notes of the University P. F. Lesgaft*, No. 1 (179), pp. 252–254, DOI 10.34835/issn.2308–1961.2020.1. p251-254.

Информация об авторах:

Дорофеев В.А., научный сотрудник НИЦ ВИФК, vadorofeev@gmail.com, ORCID 0009-0005-7275-0438.

Рябчук В.В., профессор кафедры физической культуры и спорта, ryabchuk-vv@yandex.ru, ORCID 0000-0002-2518-8383.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 22.03.2024.

Принята к публикации 17.04.2024.