На правах рукописи

ФАРАФОНОВ АРТЕМ ЮРЬЕВИЧ

Педагогические условия формирования стрессоустойчивости военнослужащих средствами физической подготовки

13.00.08 – Теория и методика профессионального образования

А в т о р е ф е р а т
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Калининград 2017

Работа выполнена в ФГБОУ ВО «Калининградский государственный технический университет»

Научный руководитель: доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физической культуры ФГБОУ ВО «Калининградский государственный технический университет»
ЗАЙЦЕВ Анатолий Александрович

Ведущая организация: ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культура, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта», Санкт-Петербург

Официальные оппоненты: доктор военных наук, профессор, профессор кафедры «Тактики» Филиала Военного учебно-научного центра ВМФ «Военно-морская академия» в г. Калининграде
Сопин Юрий Григорьевич

кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России **Литасов Павел Павлович**

Защита состоится **“22” февраля 2018 г. в 13 часов** на заседании диссертационного совета Д 212.084.03. по защите диссертаций на соискание ученой степени кандидата педагогических наук в ФГАОУ ВО «Балтийский федеральный университет им. И. Канта» по адресу: 236029 Калининград, ул. Гайдара, дом 6, корпус 32, «научно-технический парк «Фабрика»», зал заседаний диссертационного совета.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке ФГАОУ ВО «Балтийский федеральный университет им. И. Канта» (236040, г. Калининград, ул. Университетская, д. 2).
Электронная версия автореферата размещена на официальном сайте ВАК Министерства образования и науки РФ http://vak.ed.gov.ru и на официальном сайте ФГАОУ ВО «Балтийский федеральный университет им. И. Канта» www.kantiana.ru «____» декабря 2017 г.
Автореферат разослан « » декабря 2017 г.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке университета (236040, г. Калининград, ул. Университетская, д. 2).

Ученый секретарь
диссертационного совета П.Б. Торопов

Актуальность исследования. Для профессиональной деятельности военнослужащего характерна особая специфика, спектр, характер и содержание задач. Совокупность таких факторов, как: постоянные контакты с асоциальными элементами, работа с огромным количеством информации, напряженность, ответственность, риск, дефицит времени, противостояние психологическому давлению, постоянная угроза для жизни и здоровья, являются сопутствующими факторами повседневной служебно-боевой деятельности и определяют высокие требования к психологической устойчивости личности, требуя наличия у военнослужащих высокого уровня стрессоустойчивости.

Проблема формирования стрессоустойчивости в военной среде является жизненно важной. В экстремальных условиях, нарушается привычный режим труда и отдыха, психические и другие перегрузки достигают пределов, за которыми следуют переутомление, нервное истощение. От умения противостоять этим нагрузкам, своевременно адаптироваться к резко меняющейся обстановке, зависит не только качество и эффективность выполнения служебно-боевых задач, но и психическое здоровье, и его профессиональное долголетие.

В настоящее время в системе военной службы при отборе кандидатов на заключение контракта обязательным является прохождение обследования у военных психологов, которое подразумевает: психологическое тестирование, собеседование и полиграф, по результатам которого выявляются психические отклонения и расстройства, а также индивидуальные способности адаптации к стрессовым ситуациям. Однако в последствие, при непосредственном прохождении службы, углубленной диагностики военнослужащие, как правило, больше не подвергаются, за исключением случаев их назначения на вышестоящие должности или при направлении для прохождения службы в регионах со сложной оперативной обстановкой, с акцентом на выявление психических отклонений. Этого, по мнению А.С. Серова явно недостаточно. Так, по данным статистики опубликованной в открытых источниках информации, только в России ежегодно фиксируется более 2120 случаев убийств и покушений на убийство с применением огнестрельного оружия на почве нервно-психических расстройств, из которых более половины совершаются людьми в возрасте от 18 до 45 лет, имеющих за плечами службу в армии (А.А. Барабаш, 2004). Одной из причин этого является низкая стрессоустойчивость человека, которая приводит к повышению текучести кадров, снижению удовлетворенности трудом и деформации личностных качеств.

В этих условиях становится очевидным, что высокий уровень стрессоустойчивости является одним из важных психофизиологических показателей характеристики личности военнослужащего, позволяющий судить о его психической устойчивости и прогнозировать результат действий в критических условиях.

В соответствии с общими требованиями предъявляемыми индивидуально-психологическим качествам личности военнослужащий должен иметь основные профессиональные качества: «…иметь профессиональное мышление, высокую организованность, уметь работать в коллективе; иметь бдительность, решительность, психологическую устойчивость; устойчивость к стрессам; способность находить организационно-управленческие решения в нестандартных ситуациях, самостоятельно принимать решения и быть готовым нести за них ответственность» (Приказ Министра обороны РФ от 26.01.2000 №50 "Об утверждении Руководства по профессиональному психологическому отбору в Вооруженных Силах Российской Федерации" – С. 32-33). Отмечается, что большинство из этих качеств приобретаются

на учебных занятиях по физической подготовке, во взаимодействии с различными упражнениями из сферы психологической подготовки.

Степень разработанности проблемы.

Проблема стрессоустойчивости личности представляет большой практический интерес и является объектом пристального внимания самых различных специалистов: врачей, физиологов, психологов, социологов и др. (Б.Г. Ананьев, Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова, О.С Васильева, Ф.Р. Филатов, Е.П. Ильин и т. д.). Вместе с тем эта проблема изучена недостаточно, о чем свидетельствует немногочисленность исследований, конкретно посвященных изучению стрессоустойчивости. Можно назвать работы таких авторов, как Л.М. Аболин, А.П. Акимова, А.А. Баранов, В.А. Бодров, Б.Х. Варданян, П.Б. Зильберман, В.Л. Марищук, Л.А. Китаев-Смык, А.А. Реан, В.Н. Цыган и др.

Разные авторы отождествляют стрессоустойчивость с эмоциональной устойчивостью, нервно-психической устойчивостью, психологической устойчивостью, эмоционально-волевой устойчивостью, психологической стойкостью к стрессу и многими другими, выделяя физиологический (РС. Лазарус, К.К. Платонов, Е.А. Климов, У. Джемс), психологический (К. Роджерс, Н. Эндлер, С.А. Козлов, О.А. Ахвердова, А.М. Столяренко, Е.В. Василенко) и поведенческий уровень (Г. Селье, И.М. Сеченов, И.П. Павлов), однако единого определения данного феномена, как и единой теоретической концепции, нацеленной на практическую эффективность, не существует.

Так в спорте В.А. Плахтиенко и Ю.М. Блудов в книге «Надежность в спорте» представляют материал с позиции теории надёжности, а Б.А. Вяткин в работе «Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях» - психического стресса. Исследования стрессоустойчивости обычно затрагивают вопросы: «Как поведет себя тот или иной индивид в экстремальных условиях?», «Каковы пути повышения психической устойчивости человека в эмотивной ситуации?», «Как сохранить здоровье и работоспособность?» и др.

Проблема стрессоустойчивости имеет прямое отношение к вопросам профессиональной адаптации личности в напряженных условиях деятельности. Центральным понятием в литературе профессиональной деятельности являются понятия: контроль (Р.А. Каразек), синдром профессионального выгорания (М.В. Барабанова, Т.И. Ронгинская), эмоциональное перенапряжение (О.Б. Долгинова, Е.Б. Красная), профессиональные стрессоры (И. Барак, А. Ахирон, З. Ротшейн, Ш. Елизар, Д. Хоффельд).

В военной сфере исследования проблемы стрессоустойчивости военнослужащих осуществляются в рамках оценки психологии личности (Ю.М. Захаров, Р.В. Кадыров, А.Г. Маклаков, Ю.И. Погодин, В.С. Новиков, А.М. Столяренко, А.М. Шевцов). У летчика страх совершить ошибку является одним из основных факторов, мешающих ему в полете (К. Лагер, В.А. Пономаренко), у моряков напряженный физический труд в отрыве от дома, влияние физических и химических воздействий являются психологическими факторами, вызывающими психоэмоциональный стресс (А.А. Боченков, Н.С. Суханова, Р.В. Кубасов, В.В. Лупачев).

Различные аспекты проблемы стрессоустойчивости по выявлению стрессогенных факторов военной службы, влиянию стрессовых ситуаций на профессиональную деятельность военнослужащих и профилактике стрессовых состояний отражены в работах Р.А. Абдурахманова, А.Л. Кулича, В.Д. Бицоева, М.Я. Дьянченков, В.Л. Марищука, А.А. Камышанова, Л.А. Кандыбовича, А.Г.Караяни.

Особое значение имеет связь рассматриваемой проблемы с деятельностью в боевой обстановке и возникающих при этом психических расстройств. Боевой стресс традиционно изучается как проблема посттравматического стрессового расстройства в рамках психопатологии и стрессологии (В.А. Бодров, М.В. Леви, М.Ш. Магомед-Эминов, Ф.З. Меерсон, Н.Н.Пуховский, Е.В. Снедков, Н.В.Дарабрина и др.).

Несмотря на широкий спектр теоретических подходов, проблема стрессоустойчивости, рассматриваемая только с позиции психологии до сих пор в прямой постановке не представлена, нет исследований комплексного влияния педагогических средств, отсутствуют программное и методическое обеспечение в вопросах формирования и развития высокого уровня стрессоустойчивости.

Проведенный анализ научной, методической и статистической литературы выявил **противоречия** между:

- потребностью вооруженных сил в личном составе с высоким уровнем стрессоустойчивости и психодиагностическим походом к укомплектованию воинских подразделений;

- необходимостью подготовки военнослужащих к действиям в экстремальных условиях и отсутствием программного и методического обеспечения в вопросах формирования и развития у них стрессоустойчивости;

- возможностями физической подготовки в формировании стрессоустойчивости военнослужащих и отсутствием разработанных педагогических условий их реализации.

Исходя из выявленных противоречий, сформулирована проблема исследования: «При каких педагогических условиях формирование стрессоустойчивости военнослужащих на занятиях по физической подготовке будет эффективным?».

Объектом исследования является формирование стрессоустойчивости военнослужащих на занятиях по физической подготовке.

Предмет исследования – педагогические условия формирования стрессоустойчивости военнослужащих на занятиях по физической подготовке.

Целью исследования – теоретическое и экспериментальное обоснование педагогических условий формирования стрессоустойчивости военнослужащих на занятиях по физической подготовке.

Гипотеза исследования – формирование стрессоустойчивости военнослужащих на занятиях по физической подготовке будет эффективным если соблюдаются следующие педагогические условия:

- формирование стрессоустойчивости станет одной из целей занятий по физической подготовке;

- разделение на подгруппы в ходе учебного процесса будет осуществляться на основе выявленного соционического типа личности военнослужащих (стрессонеустойчивые, стрессотормозные, стрессоустойчивые, стрессотренируемые);

- определение уровня стрессоустойчивости будет производиться интегрально, с использованием четырех показателей: физиологический (ЧСС, АД), психомоторный (сила нервной системы), соционический тип личности, состояние здоровья;

- в содержании учебных занятий по физической подготовке, для каждой из групп, с неблагоприятным соционическим типом личности, будут определены индивидуальные маршрутные задания;

- в каждом разделе физической подготовки будут выделены упражнения по стрессобразующему признаку: рукопашный бой (приемы с макетами оружия),

гимнастика и атлетическая подготовка (выполнение сложных координационных упражнений), преодоление препятствий, военно-прикладное плавание;

-для групп с низким и средним показателем уровня стрессоустойчивости будут проводиться специальные тренинги по овладению навыками диафрагмального дыхания и аутотренинга с использованием технологии биологически обратной связи;

- моделирование стрессовых служебных ситуаций будет осуществляться на этапе совершенствования стрессоустойчивости,

так как указанные условия, процесс формирования стрессоустойчивости военнослужащих, объединяют в единый целостный комплекс.

В соответствии с поставленной проблемой и целью исследования, объектом и предметом исследования, а также в соответствии с выдвинутой гипотезой **в исследовании** решались следующие **задачи:**

1. Разработать структурную модель стрессоустойчивости военнослужащих.
2. Разработать диагностический аппарат и интегральный показатель стрессоустойчивости военнослужащих.
3. Выявить и экспериментально обосновать эффективность педагогических условий формирования стрессоустойчивости военнослужащих на занятиях по физической подготовке.

Теоретико-методологическую базу исследования составили: системно-целостный подход, основанный на поиске и нахождении целостных характеристик изучаемых педагогических фактов и явлений (О.С. Гребенюк, Т.Б. Гребенюк, В.С. Ильин); личностно-деятельностный подход к изучению психологических и педагогических явлений и процессов (Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, С.Я. Рубинштейн, Б.М. Теплов); основные положения системы психологической подготовки военнослужащих (С.М. Ашкинази, Л.А. Вейндер-Дубровин, А.А. Горелов, Т.Т. Джамгаров, Р.В. Кадыров, В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов., А.Д. Плахтиенко, Л.К. Серова, Р.Н. Макарова), теоретические основы физической подготовки военнослужащих (Л.А. Вейндер-Дубровин, А.А. Горелов, Н.К. Меньшиков); принципы психологического обеспечения спортивной и военной деятельности (А.В. Алексеев, Б.А. Вяткин, А. Караяни, А.А. Крылов, Л.Леви, В.П. Некрасов, О.Г. Сыропятов, А.В. Родионов А.Ц. Пуни, А.П. Рудик, О.А. Черникова).

Методы исследования. *Теоретические методы*: теоретический и логический анализ проблемы и предмета исследования, понятийно-терминологический анализ; обобщение научных фактов, системный анализ педагогических явлений, изучение нормативной и учебно-методической документации. *Эмпирические методы*: педагогический формирующий эксперимент; методы психолого-педагогических измерений (анкетирование, тестирование), метод контрольных испытаний. Также были использованы *методы математической статистики* для количественной и качественной обработки полученных эмпирических данных.

Научная новизна исследования состоит в:

- систематизации знаний о стрессовых ситуациях в деятельности военнослужащих,

- уточнении понятия стрессоустойчивости военнослужащих, как одного из военно-значимых психических качеств личности, характеризующегося уверенностью в своих силах, стремлением активно бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью помехоустойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним факторам природной и социальной среды, способностью произвольно управлять своими действиями, мыслями, чувствами, всем поведением, адекватно

возникающим и изменяющимся ситуациям в условиях высшей степени напряженной, аффектирующей атмосферы учебно-боевой деятельности;

- разработке способа выявления наиболее сложных упражнений, требующих наличия у обучаемых высокого уровня стрессоустойчивости на основе комплексного применения методов социологического опроса и экспертной оценки;

- разработке способа разделения обучающихся по группам стрессоустойчивости с применением основных методик соционики;

- выявлении особенностей реагирования функциональных систем организма стрессонеустойчивых военнослужащих перед выполнением сложного упражнения программы обучения - доминирование процессов торможения в центральной нервной системе, гипотоническая реакция сердечно-сосудистой системы;

- разработке интегрального показателя стрессоустойчивости военнослужащих на основе четырех составляющих: физиологического (ЧСС, АД), психомоторного (сила нервной системы), соционического типа личности, состояния здоровья;

- доказательстве возможности использования методик аутогенной тренировки и диафрагмального дыхания в обучении военнослужащих регуляции стрессовых состояний, возникающих на занятиях по физической подготовке, на основе использования технологии биологически обратной связи;

- выделении педагогических условий формирования стрессоустойчивости военнослужащих на занятиях по физической подготовке.

Теоретическая значимость исследования состоит в расширении представлений о способах формирования стрессоустойчивости военнослужащих. В нем уточнено содержание понятия «стрессоустойчивость военнослужащих».

Предложена трехкомпонентная модель стрессоустойчивости военнослужащих; охарактеризованы уровни сформированности стрессоустойчивости военнослужащих; представлена совокупность условий, средств, методов формирования стрессоустойчивости военнослужащих на занятиях по физической подготовке.

Практическая значимость исследования определяется его направленностью на результативное конструирование педагогического опыта с использованием разработанных:

1) методик оценки уровней стрессоустойчивости;

2) программы формирования стрессоустойчивости военнослужащих к выполнению сложных упражнений на занятиях по физической подготовке;

3) методических рекомендаций преподавателям по рациональной организации работы в формировании стрессоустойчивости на занятиях по физической подготовке;

4) модифицированных и адаптированных для военнослужащих содержательных текстов методик идеомоторной и психорегулирующей тренировок;

5) выявленных и проверенных педагогических условий по формированию стрессоустойчивости военнослужащих на занятиях по физической подготовке, которые положительно отразились на результатах учебной деятельности.

Достоверность и надежность результатов исследования обеспечивается применением комплекса теоретических, эмпирических и статистических, адекватных поставленным целям, задачам, объекту, предмету исследования, целостным подходом к проблеме исследования, теоретической разработкой и опытной проверкой основных положений, анализом полученных данных с применением методов математической статистики, обсуждением их с опорой на современную педагогическую методологию и с учетом сведений, полученных другими исследователями.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Стрессоустойчивость военнослужащего является психофизиологическим качеством личности, определяющим готовность его к действиям в ситуациях, связанных со значительными физическими, интеллектуальными, волевыми и эмоциональными нагрузками (перегрузками) и обусловлена особенностями воинской службы.

В структуре стрессоустойчивости военнослужащих выделяются три компонента: волевой, мотивационный и саморегуляционный.

2. Необходимым и достаточным условием для выявления интегрального уровня стрессоустойчивости является оценка соционического типа личности, индекса стресса, состояния здоровья, психомоторного типа личности.

Высокому уровню стрессоустойчивости соответствует стрессоустойчивый или стрессотренируемый тип личности, низкие значения Индекса стресса, нервная система сильного или среднего типа, в отсутствии как таковых заболеваний.

Среднему уровню стрессоустойчивости соответствует стрессоустойчивый или стрессотренируемый тип личности, значения Индекса стресса в границах нормальных значений, нервная система среднего или слабого типа при наличии нескольких заболеваний.

Низкому уровню стрессоустойчивости соответствует стрессотормозной или стрессонеустойчивый тип личности, высокие и максимальные значения Индекса, что выражается в низких умениях к саморегуляции эмоционального состояния.

3. Формирование стрессоустойчивости военнослужащих на занятиях по физической подготовке будет эффективным если соблюдаются следующие педагогические условия:

- формирование стрессоустойчивости является одной из целей занятий по физической подготовке;
- разделение на подгруппы в ходе учебного процесса осуществляется на основе выявленного соционического типа личности военнослужащих (стрессонеустойчивые, стрессотормозные, стрессотренируемые, стрессоустойчивые);
- определение уровня стрессоустойчивости будет производиться интегрально, с использованием четырех показателей: физиологический (ЧСС, АД), психомоторный (сила нервной системы), соционический тип личности, состояние здоровья;
- в содержании учебных занятий по физической подготовке, для каждой из групп, с неблагоприятным соционическим типом личности, включены индивидуальные маршрутные задания;
- в каждом разделе физической подготовки выделены упражнения по стрессобразующему признаку: рукопашный бой (приемы с макетами оружия), гимнастика и атлетическая подготовка (выполнение сложных координационных упражнений), преодоление препятствий, военно-прикладное плавание;
- для групп с низким и средним показателем уровня стрессоустойчивости проводятся специальные тренинги по овладению навыками диафрагмального дыхания и аутотренинга с использованием технологии биологически обратной связи;
- моделирование стрессовых служебных ситуаций осуществляется на этапе совершенствования стрессоустойчивости.

Организация исследования. Эмпирические исследования и экспериментальная проверка разработанных педагогических условий формирования стрессоустойчивости военнослужащих на занятиях по физической подготовке проводились на базе Калининградского пограничного Института с 2016 по 2017-й год.

В исследовании приняли участие 110 военнослужащих 2 года службы, 1 возрастной группы (17-20 лет). Исследование проводилось в три этапа.

Начальный этап исследования (сентябрь-октябрь 2016 г.), был осуществлен с целью уточнения методик исследований. Носил констатирующий характер и был посвящен анализу научно - методической литературы по степени разработанности и актуальности темы исследования. Вместе с этим формулировались и уточнялись гипотеза, цель, задачи, определялись методы педагогического контроля, этапы педагогического эксперимента с определением основного направления работы. Проводились оценка уровня развития морально-психологических качеств, осуществлялся опрос преподавателей и обучающихся, где происходило выявление психологических барьеров, мешающих военнослужащим показывать высокие результаты, из бесед с руководителями учебных занятий по физической подготовке выделялись трудности, с которыми сталкиваются военнослужащие до, во время и после выполнения контрольных заданий.

Второй этап (ноябрь 2016 – июнь 2017 г.). Имел формирующую направленность и предопределял проведение педагогического эксперимента с целью выявления информативности показателей, структуры и модельных характеристик физической подготовленности военнослужащих. На этом этапе в ходе формирующего эксперимента была подвергнута проверке общая гипотеза исследования путем проведения занятий (состоящих из теоретической и практической частей), проводилась апробация экспериментальной методики формирования стрессоустойчивости с включением в состав выполнения контрольных упражнений дополнительных стрессовых факторов. Осуществлялся констатирующий и формирующий педагогические эксперименты с целью поиска контрольных и корректирующих путей в эффективном сочетании тренировочных средств и параметров нагрузки на основе апробации модельных характеристик при выполнении сложно-координационных упражнений и упражнений, связанных с чрезмерным психическим напряжением.

Заключительный этап (сентябрь – октябрь 2017г.) имел обобщающий характер. В нем осуществлялась оценка эффективности разработанной методики, направленной на развитие и совершенствование стрессоустойчивости, проводились систематизация и обработка результатов исследования, готовились публикации и оформление диссертации.

Апробация и внедрение результатов исследования осуществлялись в ходе экспериментальной работы в Калининградском пограничном институте. Основные теоретические положения, выводы, рекомендации обсуждались и получили одобрение на научно-практических конференциях: IV международный Балтийский морской форум (28 апреля 2016 года, г. Калининград); региональная научно-практическая конференции "Актуальные проблемы совершенствования образовательной деятельности в специальном вузе" (28 апреля 2017 года, г. Калининград); Всероссийская научно-практическая конференция " Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании" (28 апреля 2017 года, г. Красноярск); Всероссийская научно-практическая конференция "Теория и практика физической подготовки в Вооружённых силах РФ: опыт и перспективы", посвящённая 180-летию со дня рождения П.Ф. Лесгафта (5-6 октября 2017 года, г. Санкт-Петербург. Основные результаты настоящего исследования отражены в 15 публикациях автора, из них 3 научных статей, опубликованных в ведущих российских периодических изданиях, рекомендованных ВАК.

Структура диссертации определилась сформулированными целью и задачами исследования. Работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы, использованной при разработке проблемы (228 наименований, из которых семь – на иностранном языке) и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **введении** раскрывается актуальность темы исследования, определяются объект, предмет, гипотеза, обосновываются научная новизна, теоретическая и практическая значимость работы, сформулированы положения, выносимые на защиту.

В первой главе «Стрессоустойчивость как психолого-педагогический феномен» отражаются результаты теоретического анализа научных источников литературы, посвященных проблеме стрессоустойчивости, раскрываются современные представления о понятиях «стресс», «стрессоустойчивость», «стрессоустойчивость в профессиональной деятельности военнослужащих», приводится анализ степени разработанности темы исследования, основные компоненты формируемого качества.

В этой главе была решена **первая задача,** состоящая в разработке структурной модели стрессоустойчивости военнослужащих.

Изучение данных литературы по психолого-педагогическим, педагогическим, психофизиологическим аспектам стрессоустойчивости вообще, и военнослужащих в частности, показал, что стрессоустойчивость военнослужащего, следует определять, как психофизиологическое качество личности, способствующее его успешным действиям в ситуациях, связанных со значительными физическими, интеллектуальными, волевыми и эмоциональными нагрузками (перегрузками) и обусловлена особенностями воинской службы.

В ходе проводимой работы было выявлено, что негативные стрессовые реакции у военнослужащих в большей мере связаны со степенью развития волевого, мотивационного и саморегуляционного компонентов, которые тесно связаны с эмоциональной, экзистенциальной, интеллектуальной сферами индивидуальности. В основе данных компонентов, представляющих собой трехкомпонентную модель стрессоустойчивости военнослужащих, выделяется определенный набор качеств, которые подвержены педагогическому воздействию с помощью средств физической подготовки. При этом в педагогическом процессе стрессоустойчивость является мерой обучаемости.

Для решения **второй задачи** в результате теоретического исследования были выявлены особенности стрессовых ситуаций характерные для профессиональной деятельности военнослужащего и дана первичная оценка возможностей средств физической подготовки в формировании стрессоустойчивости. Было отмечено, что объективность сведений об уровне сформированного качества будет отражаться на методике его тренировки. Чем выше уровень стрессоустойчивости, тем больше сбивающих факторов необходимо включать в процесс выполнения физического упражнения. Оценка степени выраженности признаков стресса позволит достаточно точно определять степень влияния этих воздействий на организм.

На этапе теоретического исследования проблемы получила подтверждение первая часть исходной гипотезы, выносимая на защиту и установлено, что педагогическими условиями эффективного формирования стрессоустойчивости на занятиях по физической подготовке могут быть процессы, связанные с:

- развитием мотивационного компонента посредством актуализации мотивов самосовершенствования военнослужащих;

- развитием саморегуляционного компонента на теоретических и практических занятиях (тренингов) по освоению методик саморегуляции;

- развитием волевого компонента через создание дополнительных стрессовых ситуаций при выполнении контрольных упражнений.

Во второй главе «Экспериментально-диагностическое обоснование педагогических условий формирования стрессоустойчивости военнослужащих на занятиях по физической подготовке» рассматриваются способы и методические приемы формирования стрессоустойчивости, осуществляемые с применением психолого-педагогического тестирования и регистрации физиологических параметров, являющихся биологическими коррелятами стрессового состояния.

Начальный этап констатирующего эксперимента посвящен выявлению психологически сложных упражнений (индикаторов стрессового состояния) и распределению военнослужащих по группам стрессоустойчивости с применением основных методик соционики.

В рамках настоящего исследования из всего объема программных упражнений для военнослужащих (НФП-2009), на основании применения метода экспертной оценки и результатов опроса военнослужащих было выделено четыре наиболее стрессообразующих упражнения (рис. 1).

Рис. 1 - Результаты исследования значимости стрессообразующих упражнений для военнослужащих

Выполнение представленных на рис.1 упражнений программы обучения, для большинства респондентов сопровождается чрезмерной психологической напряженностью, проявляющейся в скованности движений, излишней тревожности, суетливости в действиях, неуверенности и сомнениях в своих силах и в результатах.

Следующим этапом констатирующих исследований стало выявление наиболее надежной методики деления личного состава по соционическому типу личности. Для этого все военнослужащие были протестированы, с применением основных методик соционики: экспресс-методики Д. Кейрси и опросника Холмса и Раге.

Сравнение полученных результатов тестирований выявило низкую корреляцию между данными примененных методик. Ввиду этого было проведено дополнительное тестирование с применением программно-методического обеспечения «Гранит» (ПМО «Гранит»), непосредственно используемым в военной сфере, по шкалам, отобранным на основании экспертного мнения военных психологов.

Сопоставление результатов, полученных с помощью социономических методик и ПМО «Гранит», доказало возможность использования в качестве основной методики - опросник Холмса и Раге (рис.2).

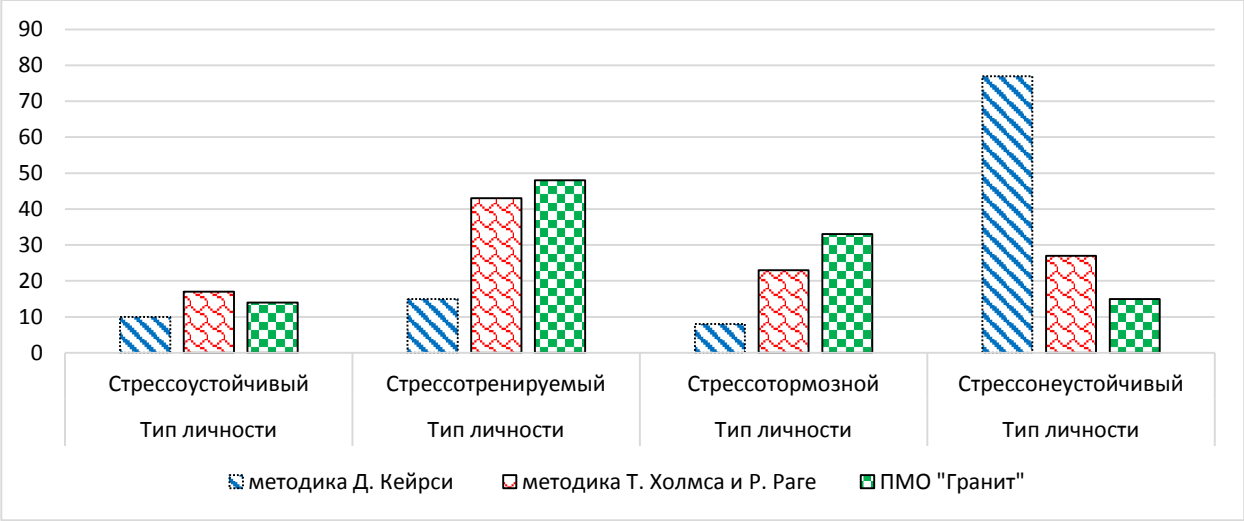


Рис.2 - Результаты распределения военнослужащих по соционическим типам личности

На втором этапе констатирующего эксперимента проводилось педагогическое наблюдение за изменениями биологических коррелятов и степенью воздействия стрессовых факторов на психомоторные показатели. Оценивались внешние и внутренние проявления стрессового состояния, возникающего перед выполнением стрессобразующего упражнения. Фиксировались внешние признаки эмоционального состояния по доминантам: «интерес – волнение» и «страх – испуг». В качестве «стресс-фактора» использовалось моделирование условий боевоей деятельности (вспышки, звуки взрывов и т.п.).

В итоге проделанной работы были получены значения, характеризующие выраженность стресса у испытуемых, возникающую непосредственно перед выполнением контрольных упражнений (табл. 1).

Таблица 1 - Результаты педагогического наблюдения (кол.чел.)

Условия выполнения	ОКУ на ЕПП		Гимнастический конь		Защита от ударов ножом		Плавание в обмундировании с оружием	
	И-В*	С-И	И-В	С-И	И-В	С-И	И-В	С-И
Группа военнослужащих №1 (n=55)								
Обычные условия	39	16	37	18	30	25	35	20
Стресс-фактор	35	20	35	20	26	29	30	25
Группа военнослужащих №2 (n=55)								
Обычные условия	38	17	41	14	28	27	31	24
Стресс-фактор	32	23	35	20	24	31	29	26

*И-В – «интерес-волнение»; С-И – «страх-испуг»

Проведенный эксперимент показал, что у личного состава обоих групп состояние «страх-испуг» в большем числе случаев возникало непосредственно перед выполнением упражнений с дополнительными усложнениями.

Полученные данные подверглись дополнительному анализу, выразившемуся в выводах о зависимости итогов наблюдения и оценочных результатов непосредственного выполнения упражнений (табл. 2).

Установлено, что наибольшей информативностью обладают признаки, характеризующие чрезмерное эмоциональное возбуждение, повышенное потоотделение, учащенное дыхание, изменение осанки и характера движений, цвета

кожных покровов, внимания, оцениваемого по точности выполнения задания (рис. 4). Однако, следует отметить, что их комплексная диагностика в рамках одного учебного занятия достаточно сложна, ввиду динамичности проведения практических занятий и индивидуальности проявления этих показателей.

Таблица 2 - Взаимосвязь итогов успеваемости с признаками стрессового состояния у военнослужащих

Оценка	ОКУ на ЕПП		Гимнастический конь		Защита от ударов ножом		Плавание в обмундировании с оружием	
Группа военнослужащих №1								
Всего	16		18		25		20	
«4», «5»	-	-	2	11,1%	2	8%	-	-
"3"	8	50%	4	22,2%	15	60%	17	85%
"2"	8	50%	14	76,7%	8	32%	3	15%
Группа военнослужащих №2								
Всего	17		14		27		24	
«4», «5»	-	-	-	-	-	-	-	-
"3"	9	52,9%	8	57,1%	17	63%	21	87,5%
"2"	8	47,1%	6	42,9%	10	37%	3	12,5%

Вместе с тем было установлено, что увеличение интенсивности дыхания перед выполнением контрольного норматива в большинстве случаев приводит к низким результатам, что было наиболее характерно для военнослужащих с неблагоприятным соционическим типом личности. Этот факт послужил основанием для проведения эксперимента по выявлению преобладающего типа дыхания у военнослужащих при помощи технологии функционального биоуправления программы «Волна». Первичная диагностика выявила, что преобладающим типом дыхания у них является ключичное и смешанное дыхание, характеризуемое большим напряжением мышц и создаваемой значительной нагрузкой на дыхательную, сердечнососудистую и мышечную системы организма, что не позволяет военнослужащим в полной мере раскрыть свой физический потенциал.

Полученные данные указывают на необходимость проведения комплекса мероприятий для повышения стрессоустойчивости к сложным упражнениям по физической подготовке для военнослужащих со стрессотормозным и стрессонеустойчивым типом личности. В качестве средств предложены профилактические паузы с выполнением комплексов упражнений по саморегуляции посредством выравнивания (успокоения) дыхания и создания положительных мысленных образов (длительность пауз не более 30-60 секунд), а также показ наиболее сложных фрагментов стрессообразующих упражнений с применением мультимедийного сопровождения занятий.

Важнейшим показателями, характеризующим стрессоустойчивость, являются показатели деятельности сердечно-сосудистой системы. Поэтому было проведено исследование влияния стрессового состояния, возникающего перед выполнением стрессобразующего упражнения на изменение работы сердечно-сосудистой системы. Проводилась измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) и пульсового артериального давления (ПАД) при выполнении упражнений с применением и без введения дополнительных стрессовых факторов.

Таблица 3 – Распределение военнослужащих по зонам ЧСС перед выполнением стрессообразующих упражнений

Группы	Пульс	Оценка за упражнение							
		«5»		«4»		«3»		«2»	
		ПР*	ПЛ	ПР	ПЛ	ПР	ПЛ	ПР	ПЛ
№1	ЧСС < 120 уд/мин	0	0	1	1	0	0	0	0
	120 < ЧСС< 150 уд/мин	14	9	7	11	4	5	1	1
	150 < ЧСС< 190 уд/мин	4	4	11	6	10	15	3	3
	ЧСС > 190 уд/мин	0	0	0	0	0	0	0	0
№2	ЧСС < 120 уд/мин	0	0	0	0	0	0	0	0
	120 < ЧСС< 150 уд/мин	21	10	9	9	3	9	1	1
	150 < ЧСС< 190 уд/мин	1	2	11	7	5	15	4	2
	ЧСС > 190 уд/мин	0	0	0	0	0	0	0	0

*ПР - прыжок ноги врозь через коня в длину; ПЛ - плавание в обмундировании с оружием

Достоверно было установлено, что перед выполнением стрессообразующих упражнений у отдельных военнослужащих ЧСС может достигать значений средней и высокой физической нагрузки, при относительно низких итоговых результатах деятельности (табл. 3). Частотное распределение пульсовых значений, полученное в этих исследованиях, отражено на рис. 3.

Следует отметить, что нахождение значений ЧСС в зонах средней или высокой физической нагрузки у испытуемого в момент непосредственно перед выполнением стрессообразующего упражнения свидетельствует о доминировании процессов возбуждения, характерного для состояния «стартовой лихорадки». Также было замечено, что отдельные военнослужащие даже укладываясь в контрольные нормативы и получая положительную оценку по окончанию нагрузки не могли продолжать заниматься, испытывая головокружение и тошноту, что свидетельствует о нахождение организма в длительном стрессовом состоянии.

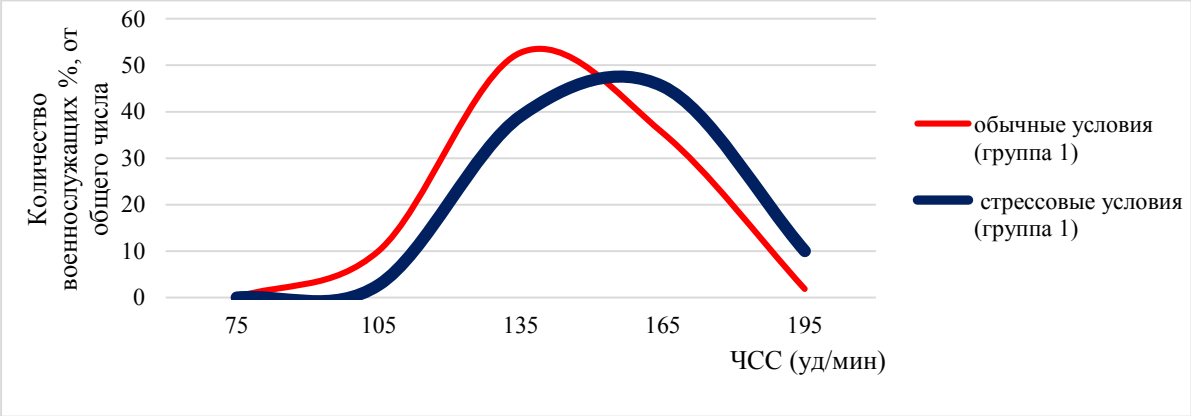
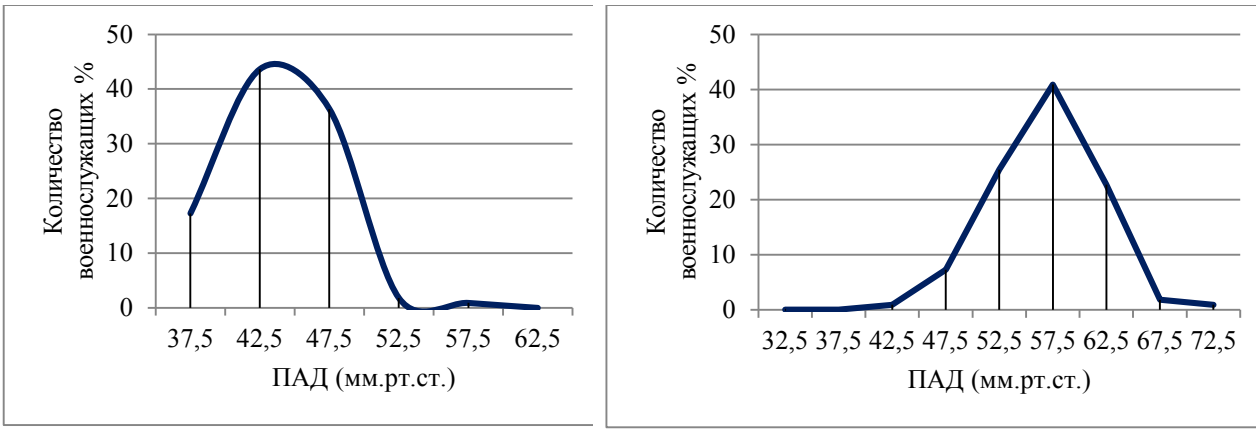


Рис. 3 - Диаграмма распределения ЧСС у военнослужащих перед выполнением контрольного упражнения прыжок ноги врозь через гимнастического коня

Одновременно с оценкой ЧСС, осуществлялся контроль показателей ПАД, замеры которого осуществлялись за одну минуту до начала выполнения испытуемым стрессообразующего упражнения, непосредственно после его выполнения и через пятиминутные интервалы в течение 10 минут. Анализ динамики показал, что наиболее сильные значения ПАД возникают перед выполнением контрольных упражнений, а наибольшие из них при добавлении стрессовых условий (рис. 4).



А В

Рис. 4 - Диаграмма распределения значений ПАД перед выполнением контрольных упражнений (А- без стресса, В - со стрессом)

У большинства военнослужащих экспериментальных групп до начала контрольного упражнения (после проведения подготовительной части занятий с низкой физической нагрузкой) ПАД находилась в пределах 55-70 мм.рт.ст., при этом по окончанию выполнения упражнений в максимальном темпе ПАД возрастало до диапазона 67-82 мм.рт.ст. После пятиминутного интервала отдыха у большинства испытуемых показатели возвращались к исходному пределу - 40-59 мм.рт.ст. Превышение нормы (76-90 мм.рт.ст.) наблюдалось у 20% респондентов. По истечению десятиминутного отдыха у одного военнослужащего значения ПАД продолжали находиться в диапазоне «критических величин» – 54-67 мм.рт.ст. свидетельствуя о нахождении его в значительном стрессовом состоянии.

Используя значения ЧСС и ПАД, фиксируемые непосредственно перед выполнением задания была проведена оценка стрессоустойчивости по методике Шейх-Заде с выявлением индекса стресса. Было установлено, что у 29 человек был превышен нормальный порог индекса стресса. Для коррекции негативного состояния эти военнослужащие были разделены на группы, по соционическому типу личности. Учебные задания в них отличались по объему и интенсивности. В результате было отмечено незначительное улучшение физических показателей на фоне уменьшения числа вегетативных сдвигов в экспериментальной группе (рис. 8).

Необходимой составляющей стрессоустойчивости являются показатели психомоторики. По результатам тестирования с применением теппинг-теста (по методике И.П. Ильина) было установлено, что на начало эксперимента 64 военнослужащих из 110 участвующих в эксперименте соответствовали слабому и средне-слабому типу функциональности ЦНС (рис. 5).

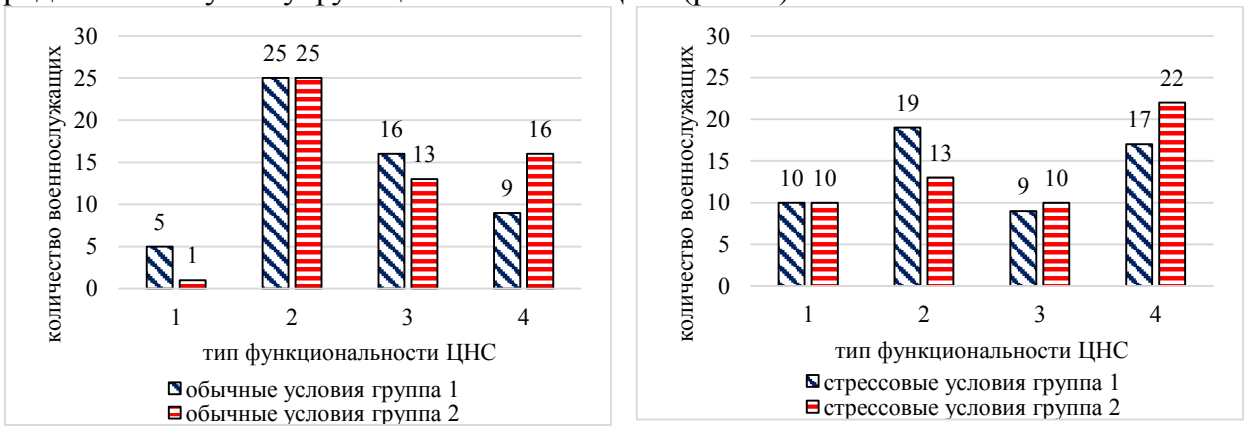


Рис. 5 - Распределения военнослужащих по типу функциональности ЦНС

Выявлено, что в условиях стрессовой обстановки у отдельных военнослужащих может происходить незначительное изменение темпа, при этом в общей выборке расхождения с нормальными условиями составили – от 30 до 65%. Это в свою очередь с доверительной вероятностью 0,89 позволило сделать вывод о том, что свойственный человеку психомоторный темп зависит в большей степени от темперамента человека чем от обстановки, в которой он проводится.

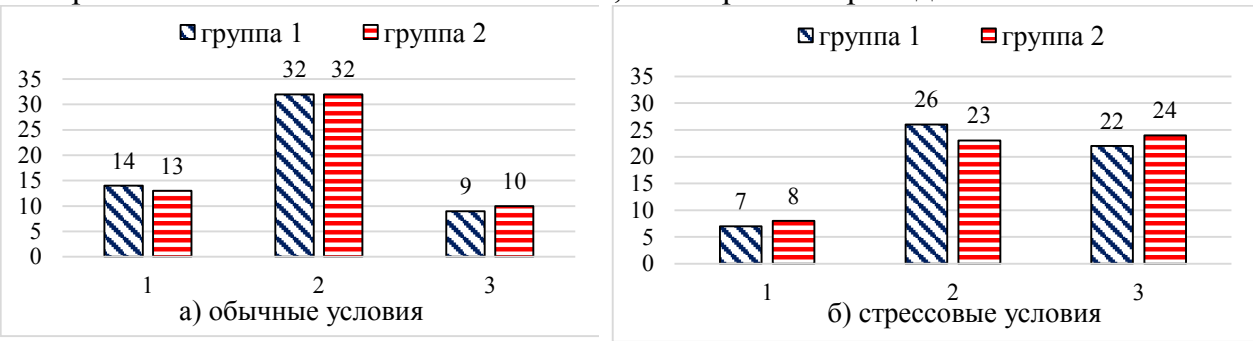


Рис. 6 - Результаты входного тестирования, методика Ромберга

С помощью пробы Ромберга оцениваются психомоторные функции систем организма, отвечающие за поддержание равновесия: вестибулярная система (мозжечок и внутреннее ухо), система проприорецепции (глубокой чувствительности), высшие мозговые функции коры мозга. На начало исследования, в нормальных условиях, отмечалось: 17,2% случаев (19 военнослужащих) – низкий показатель, 58,2% (64 военнослужащих) – средний уровень и 24,8% (27 военнослужащих) – высокий уровень, при влиянии стресс-фактора: 41,8% (46 военнослужащих), 44,6% (49 военнослужащих) и 13,6% (15 военнослужащих) – соответственно (рис. 6). Представленные экспериментальные исследования подтвердили следующие позиции исходной гипотезы, выносимые на защиту: формирование стрессоустойчивости военнослужащих на занятиях по физической подготовке будет эффективным если, соблюдаются следующие педагогические условия:

- разделение на подгруппы в ходе учебного процесса будет осуществляться на основе выявленного соционического типа личности военнослужащих (стрессонеустойчивые, стрессотормозные, стрессоустойчивые, стрессотренируемые);

- определение уровня стрессоустойчивости будет производиться интегрально, с использованием четырех показателей: физиологический (ЧСС, АД), психомоторный (сила нервной системы), соционический тип личности, состояние здоровья;

- в содержании учебных занятий по физической подготовке, для каждой из групп, с неблагоприятным соционическим типом личности, будут определены индивидуальные маршрутные задания;

- в каждом разделе физической подготовки будут выделены упражнения по стрессобразующему признаку: рукопашный бой (приемы с макетами оружия), гимнастика и атлетическая подготовка (выполнение сложных координационных упражнений), преодоление препятствий, военно-прикладное плавание;

-для групп с низким и средним показателем уровня стрессоустойчивости будут проводиться специальные тренинги по овладению навыками диафрагмального дыхания и аутотренинга;

- моделирование стрессовых служебных ситуаций будет осуществляться на этапе совершенствования стрессоустойчивости.

Реализация этих условий в полном объеме должна повысить уровень стрессоустойчивости к выполнению сложных упражнений программы обучения.

Третья глава «Организация и содержание методики формирования стрессоустойчивости военнослужащих средствами физической подготовки» была посвящена **решению 3 задачи** исследования в рамках которой были определены программные и методические аспекты формирования стрессоустойчивости военнослужащих средствами физической подготовки.

Результаты педагогического контроля с применением психолого-педагогического тестирования и регистрации физиологических параметров позволил нормировать показатели тестов по четырех бальной системе (табл. 4).

Таблица 4 – Нормирование показателей стрессоустойчивости

Тест	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла
Соционический тип	Стрессо-неустойчивый тип личности	Стрессо-тормозной тип личности	Стрессо-тренируемый тип личности	Стрессо-устойчивый тип личности
Индекс стресса (усл.ед.)	$S > 1{,}68$	$1{,}54 < S \leq 1{,}68$	$1{,}4 < S \leq 1{,}54$	$1{,}12 < S \leq 1{,}4$
Психомоторные показатели	значения слабого типа нервной системы	нервная система средне-слабой силы	нервная система средней силы	значения сильного типа нервной системы
Состояние здоровья	наличие более 2 заболеваний	наличие 2 заболеваний	наличие 1 заболевания	отсутствие заболеваний

На основе проведенных экспериментов была разработана расчетная таблица оценки уровня стрессоустойчивости, в которой объединены данные об уровнях развития рассматриваемых компонентов (табл. 5).

Таблица 5 – Оценка уровней стрессоустойчивости

Уровень	Критерии
Высокий уровень стрессоустойчивости	14 баллов и выше. Соответствует стрессоустойчивый или стрессотренируемый тип личности, низкие значения Индекса стресса, нервная система сильного или среднего типа, в отсутствии как таковых заболеваний.
Средний уровень стрессоустойчивости	Значения от 10 до 13 баллов. Соответствует стрессоустойчивый или стрессотренируемый тип личности, значения Индекса стресса в границах нормальных значений, нервная система среднего или слабого типа при наличии нескольких заболеваний.
Низкий уровень стрессоустойчивости	Сумма показателей меньше 10 баллов. Соответствует стрессотормозной или стрессонеустойчивый тип личности, высокие и максимальные значения Индекса стресса, что выражается в низких умениях к саморегуляции эмоционального состояния.

Для экспериментального подтверждения эффективности предложенных педагогических условий была разработана программа, основу которой составили индивидуальные занятия для военнослужащих с неблагоприятным социономическим типом личности, основанные на получении ими навыков саморегуляции за счет освоения диафрагмального дыхания и упражнений аутотренинга. Не изменяя структуру и содержание общей учебной программы было предложено проводить тренировки во время спортивной работы, одновременно обучение сложным упражнениям строить по индивидуальным заданиям в соответствие с социономическим типом личности и на этапе совершенствования в соответствии с

группами соционики и на этапе специализации выполнение контрольных упражнений с добавлением стрессовых факторов.

Эффективность разработанных педагогических условий проверялась в ходе **педагогического эксперимента**. Были сформированы контрольная и экспериментальная группы из военнослужащих второго года службы, численностью по 55 человек каждая.

Независимой составляющей эксперимента явились педагогические условия формирования стрессоустойчивости, а в качестве зависимой переменной – уровни сформированности качества, при выполнении сложно-координационных упражнений и упражнений, связанных с высоким психическим напряжением, отображенных результатами психолого-педагогического тестирований.

На завершающем этапе эксперимента, по итогам проведения учебных занятий с включением в их состав дополнительных стрессовых факторов и одновременной работе по выработке навыков саморегуляции у военнослужащих с низким и средним уровнем стрессоустойчивости, были зафиксированы качественные изменения в экспериментальной группе по сравнению с контрольной, выразившееся в значительном снижении превышения пороговых значений ЧСС и ПАД перед выполнением контрольных упражнений, уменьшении количества военнослужащих с проявлением низкой функциональности ЦНС и повышением результатов учебной деятельности.

Так, по результатам итоговых тестирований в экспериментальной группе только у двоих военнослужащих было отмечено нахождение ЧСС в диапазоне высоких нагрузок, при этом, к окончанию эксперимента, по нетипичному поведению ПАД в условиях выполнения контрольного упражнения, было выявлено: в контрольной группе 5 человек, показавших повышенную реакцию в нормальных и стрессовых условиях и в экспериментальной группе – 2 военнослужащих, у которых было зафиксировано превышение контрольных значений ПАД после 10 минутного интервала в выполнении упражнений на единой полосе препятствий с дополнительным стресс-фактором.

Одновременно заключительная диагностика с применением программного продукта ФБУ «Волна» показала, что в контрольной группе результаты практически не изменились, а у военнослужащих экспериментальной группы произошли значительные изменения. На заключительном этапе диагностики был выявлен только 1 военнослужащий с ключичным типом дыхания, со смешанным типом из 7 военнослужащих осталось только 3 военнослужащих, с грудным типом дыхания выявлено 7 военнослужащих вместо 2 на начальном этапе и у 16 военнослужащих дыхание, изменилось на диафрагмальное.

Оценка военнослужащих по интегральному показателю стрессоустойчивости до и после педагогического эксперимента показана на рис.7.

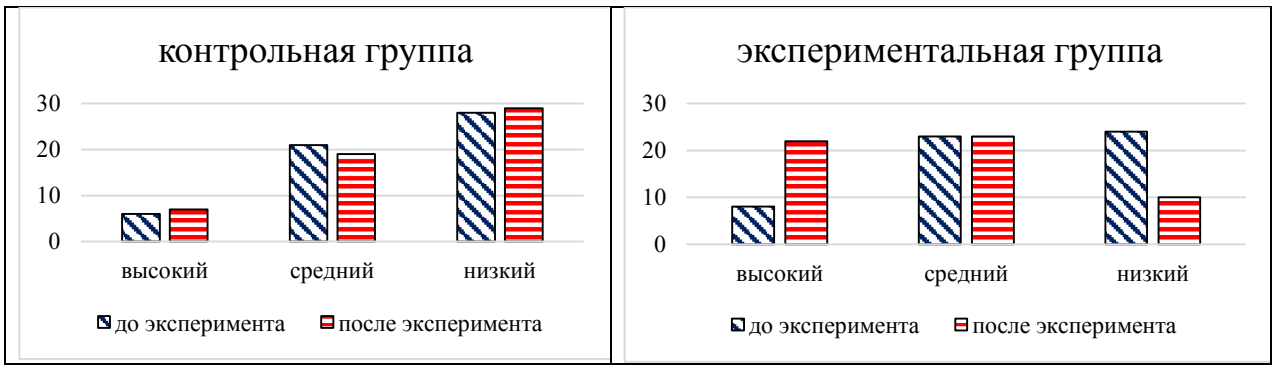


Рис. 7 - Динамика стрессоустойчивости по индексу стресса

По окончанию эксперимента с военнослужащими обеих групп с целью установления психологической готовности испытуемых и определения функциональных возможностей организма военнослужащих (измерение частоты сердечных сокращений) к выполнению незнакомых и сложных упражнений было проведено дополнительное тестирование. Военнослужащим было предложено выполнить упражнение по метанию холодного оружия с добавлением стрессовых факторов.

Показатели тестирования показали, что внесение коррекций в планы учебного процесса способствовало достижению более высокого уровня психологической, физической и функциональной подготовленности военнослужащих экспериментальной группы, чем военнослужащих контрольной группы, табл. 6.

Таблица 6 – Реакция сердечно-сосудистой системы на выполнение дополнительного стрессобразующего упражнения (M±m)

Группы	ЧСС нормальные условия	ЧСС (метание по вспышкам)	ЧСС (физические нагрузки)
Экспериментальная группа	75±5	84±3	115±5
Контрольная группа	89±5	109±8	131±8

Эффективность применения разработанных педагогических условий по формированию высокого уровня стрессоустойчивости доказана результатами эксперимента. Достоверность изменений оценивалась путем расчета показателя критерия Пирсона. В экспериментальной группе из 11 военнослужащих с низким уровнем стрессоустойчивости и 36 военнослужащих со средним уровнем стрессоустойчивости на начало эксперимента, к его окончанию был отмечен только один военнослужащий, имеющий низкий уровнем стрессоустойчивости и 26 военнослужащих со средним уровнем стрессоустойчивости ($p<0,05$). В контрольной группе результаты практически не изменились. Из 8 военнослужащих с низким уровнем стрессоустойчивости и 39 военнослужащих со средним уровнем стрессоустойчивости на начало эксперимента к его окончанию было выявлено 36 военнослужащих со средним уровнем стрессоустойчивости и 8 военнослужащих с низким уровнем стрессоустойчивости ($p>0,05$).

Проведенные в формирующем эксперименте упражнения по освоению приемов саморегуляции (выработка навыков мышечной релаксации и освоение специальных дыхательных упражнений) позволили значительно противостоять развитию эмоциональной напряженности перед выполнением контрольных упражнений, что непосредственно отразилось на результатах учебой деятельности военнослужащих (рис. 8).

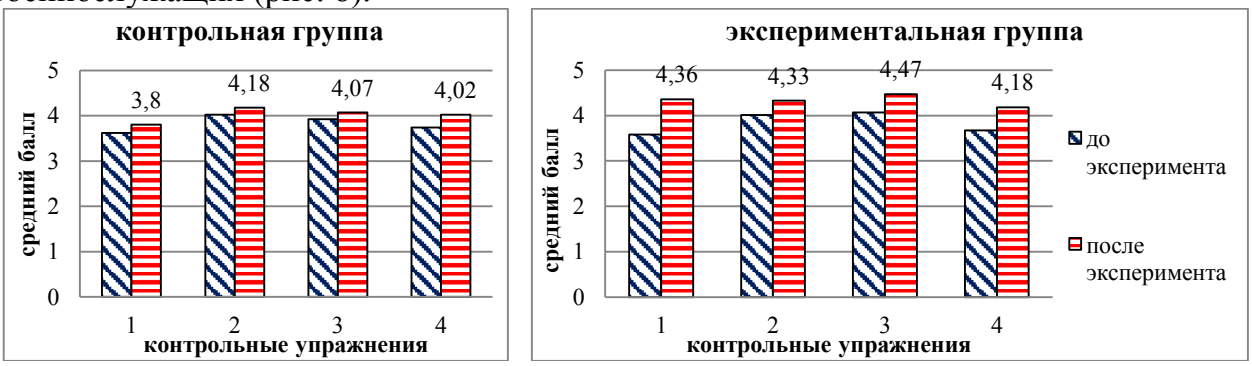


Рис.8. Результаты успеваемости военнослужащих до и после педагогического эксперимента

1 - Приемы рукопашного боя; 2 - ОКУ на ЕПП; 3 - Прыжок ноги врозь через коня в длину; 4 - Плавание в обмундировании с оружием.

Таким образом, выполненное теоретическое и эмпирическое исследования подтвердили исходную гипотезу, что позволяет сделать следующие выводы:

1. Уточнено понятие стрессоустойчивость военнослужащих, как - психофизиологического качества личности, определяющего готовность к действиям в ситуациях, связанных со значительными физическими, интеллектуальными, волевыми и эмоциональными нагрузками (перегрузками) и обусловлена особенностями воинской службы.

2. Установлено, что уровень сформированности стрессоустойчивости определяется степенью развития волевого, мотивационного и саморегуляционного компонентов являющихся психофизиологической основой структурной модели стрессоустойчивости военнослужащих:

- волевые качества: упорство, терпение, способность к психической регуляции движений, целеустремленность, решительность и смелость, выдержка и самообладание;

- мотивационные качества: стремление к активному проявлению профессиональных качеств, наличие потребностей, интересов, целей, ценностных ориентаций в самореализации личности, высокая психологическая устойчивость, готовность к выполнению сложных и ответственных задач в новой обстановке и способность результативно, с высокой эффективностью выполнять служебные обязанности и достигать конкретных результатов. Также наличие потребностей в добровольном выборе своей судьбы: стремление преодолеть себя в интересах выполнения задачи или в спасении чужой жизни;

- саморегуляция: способность к контролю своего поведения в сложной обстановке, умение оставаться сдержанным и внимательным к мельчайшим изменениям; сосредоточенность (внимание, умение управлять своей мимикой, способность к координации дыхания.

Их активизация для перехода на новый (более высокий) уровень должна осуществляться с помощью включения в состав упражнений дополнительных стресс-факторов, что непосредственно будет отражаться на общем уровне формируемого качества.

3. Разработан способ выявления наиболее сложных упражнений программы обучения по стрессообразующим воздействиям, требующих наличия у обучаемых высокого уровня стрессоустойчивости (комплексная оценка методов социологического опроса и экспертной оценки).

Отмечено, что стрессовые факторы могут быть связаны непосредственно с военно-профессиональной деятельностью (экстремальностью условий, повышенной ответственностью, дефицитом времени для принятия решения и т.д.), или вызваны свойствами личности самого военнослужащего.

4. Обосновано применение соционической методики для разделения обучающихся по группам стрессоустойчивости - опросник Холмса и Раге. По итогам сравнительного анализа отмечена высокая корреляцию на уровне 0,76 – 0,9 с результатами тестирования программно-методического обеспечения «Гранит».

5. Выявлены особенности реагирования функциональных систем организма перед выполнением сложного упражнения программы обучения у курсантов с низким уровнем стрессоустойчивости - доминирование процессов торможения в центральной нервной системе, гипотоническая реакция сердечно-сосудистой системы.

Наилучшие результаты по выполнению физических упражнений отмечаются у военнослужащих с высокими показателями уровней готовности сердечно-

сосудистой, дыхательной и нервной систем организма, а также у военнослужащих, обладающих высоким уровнем саморегуляции эмоциональных состояний.

При снижении работоспособности нервной системы в результате проявления негативных стрессовых эмоций отмечается увеличение тормозных процессов, выражающихся в снижении скорости реакции, рассеивании внимания, нарушении техники и слитности выполняемого упражнения (техники действия). А возникающие перед стартом скачки пульсового артериального давления и увеличение частоты сердечных сокращений происходят в результате внутренних переживаний (высокого проявления импульсивных и генерализированных реакций), сопровождаемые изменением (учащением поверхностного) дыхания приводят к быстрому истощению резервных запасов организма, снижению всей работоспособности и к серьезным негативным последствиям.

6. Разработан интегральный показатель для оценки уровня стрессоустойчивости состоящий из четырех составляющих: физиологического (ЧСС, АД), психомоторного (сила нервной системы), соционического типа личности, состояния здоровья.

7. Доказана возможность использования методик аутогенной тренировки и диафрагмального дыхания в обучении военнослужащих регуляции стрессовых состояний, возникающих на занятиях по физической подготовке. Стрессоустойчивость - качество, которое можно развивать (повышать) тренировкой на занятиях по физической подготовке, созданием дополнительных стрессовых факторов в обстановке опасности и риска, в условиях учений, занятий, максимально приближенны к боевым. В условиях повседневной деятельности формировать стрессоустойчивость представляется возможным с помощью индивидуальных тренингов, ориентированных на развитие навыков саморегуляции.

8. Теоретически и экспериментально обоснованы педагогические условия формирования стрессоустойчивости военнослужащих на занятиях по физической подготовке:

- формирование стрессоустойчивости является одной из целей занятий по физической подготовке;
- разделение на подгруппы в ходе учебного процесса должно осуществляться на основе выявленного соционического типа личности военнослужащих (стрессонеустойчивые, стрессотормозные, стрессоустойчивые, стрессотренируемые);
- определение уровня стрессоустойчивости необходимо осуществлять интегрально, используя четыре показателя: физиологический (ЧСС, АД), психомоторный (сила нервной системы), соционический тип личности, состояние здоровья;
- в содержании учебных занятий по физической подготовке, для каждой из групп, с неблагоприятным соционическим типом личности, определяются индивидуальные маршрутные задания;
- в каждом разделе физической подготовки выделены упражнения по стрессобразующему признаку: рукопашный бой (приемы с макетами оружия), гимнастика и атлетическая подготовка (выполнение сложных координационных упражнений), преодоление препятствий, военно-прикладное плавание;
-для групп с низким и средним показателем уровня стрессоустойчивости проводятся специальные тренинги по овладению навыками диафрагмального дыхания и аутотренинга;
- моделирование стрессовых служебных ситуаций осуществляется на завершающем этапе формирования стрессоустойчивости.

9. Анализ результатов формирующего эксперимента показал, что применение разработанных педагогических условий формирования стрессоустойчивости способствовало изменению структуры экспериментальной группы по социономическим типам личности. Увеличился процент лиц отнесенных к стрессотренируемому и стрессоустойчивому типам. У военнослужащих с неблагоприятным соционическим типом личности повысились показатели психической надежности, достоверно изменились формально-динамические характеристики эмоциональных переживаний, улучшились показатели саморегуляции, что отразилось на улучшении результатов выполнения контрольных упражнений.

Таким образом, исследование подтвердило эффективность разработанных педагогических условий формирования стрессоустойчивости военнослужащих средствами физической подготовки.

Перспективы дальнейшего исследования связаны с развитием темы в следующих направлениях:

- изучение динамики стрессоустойчивости у военнослужащих различных категорий;
- проведение мероприятий по повышению стрессоустойчивости в период командировок и войсковых стажировок в регионах со сложной оперативной обстановкой.

Основное содержание диссертации отражено в публикациях:

Научные статьи в ведущих научных изданиях, рекомендованных ВАК для публикации основных результатов диссертации

1. Фарафонов, А.Ю. Исследование стрессоустойчивости военнослужащих срочной службы / А.А. Зайцев, А.Ю. Фарафонов // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России: гуманитарные естественнонаучные знания. – 2017. – №2 (48). – С. 90–93.

2. Фарафонов, А.Ю. Учет изменения вегетативных показателей в методике обучения военнослужащих упражнениям по преодолению полосы препятствий / А.А. Зайцев, А.Ю. Фарафонов // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: здоровье сберегающие технологии. – 2017. – №1 (39). – С. 168–171.

3. Фарафонов, А.Ю. Комплексное использование методик аутогенной тренировки и диафрагмального дыхания в обучении военнослужащих методам регуляции стрессовых состояний, возникающих на занятиях по физической подготовке / А.А. Зайцев, А.Ю. Фарафонов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур – Санкт-Петербург: ВИФК, 2017. - №4 (39). – С. 49-53.

Научные статьи

1. Фарафонов, А.Ю. Педагогические основы воспитания курсантов вузов ФСБ России средствами физической подготовки / А.Ю. Фарафонов // Актуальные проблемы реализации компетентностного подхода в ведомственном вузе. НМС № 34 Часть 2. – Калининград: КПИ, 2014. – С. 154-159.

2. Фарафонов, А.Ю. Повышение стрессоустойчивости сотрудников органов безопасности средствами физической подготовки / А.Ю. Фарафонов // Труды КПИ: Серия гуманитарная. Выпуск № 12. – Калининград: КПИ, 2015. – С. 16-20.

3. Фарафонов, А.Ю. Роль средств физической подготовки в определении и формировании стрессоустойчивости военнослужащих / А.Ю. Фарафонов // IV

МЕЖДУНАРОДНЫЙ БАЛТИЙСКИЙ МОРСКОЙ ФОРУМ [Электронный ресурс]: материалы Международного морского форума. – Калининград: Изд-во БГАРФ, 2016. – С. 752-758.

4. Фарафонов, А.Ю. Исторический анализ руководящих документов по физической подготовке: применительно к развитию физических и психических качеств военнослужащего / А.Ю. Фарафонов, Н.В. Федюшин // Актуальные проблемы совершенствования образовательной деятельности в специальном вузе: материалы … научно-практической конференции. – Калининград: КПИ, 2017. – С. 67-69.

5. Фарафонов, А.Ю. Влияние занятий по физической подготовке на формирование стрессоустойчивости сотрудников органов безопасности / А.Ю. Фарафонов, В.Е. Новиков Материалы VIII Межвузовской научно-практической конференции курсантов и студентов. НПС № 8. Часть 2. – Калининград: КПИ, 2016. – С. 184-190.

6. Фарафонов, А.Ю. Педагогические условия формирования стрессоустойчивости военнослужащих средствами физической подготовки / А.Ю. Фарафонов // Актуальные проблемы совершенствования системы качества образования. – Научно-методический сборник №37. – Калининград: КПИ, 2017. 388 с.

7. Фарафонов, А.Ю. Стрессовые ситуации в профессиональной деятельности. Стрессоустойчивость как психофизическое качество личности военнослужащего / А.Ю. Фарафонов // Актуальные проблемы совершенствования системы качества образования. – Научно-методический сборник №38. – Калининград: КПИ, 2017. 483 с.

8. Фарафонов А.Ю. Экспериментальное обоснование применения средств повышения стрессоустойчивости военнослужащих срочной службы / А.А. Зайцев, А.Ю. Фарафонов// Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании [Электронный ресурс]: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Красноярск: Изд-во СибЮИ МВД России, 2017. – С. 41-45.

9. Фарафонов А.Ю. Методика распределения обучающихся по группам стрессоустойчивости с применением основных методик соционики / А.А. Зайцев, А.Ю. Фарафонов // Теория и практика физической подготовки в Вооруженных силах РФ: опыт и перспективы [Электронный ресурс]: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 180-летию со дня рождения П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург: ВИФК, 2017. – С. 38-42.

ФАРАФОНОВ АРТЕМ ЮРЬЕВИЧ

Педагогические условия формирования стрессоустойчивости военнослужащих средствами физической подготовки

Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Подписано в печать 15 декабря 2017 г.
Усл.печ.л. 1,4
Тираж 100 экз. Зак. №

Отпечатано в типографии
Издательства Балтийского федерального университета им. Иммануила Канта
236029, г. Калининград, ул. Гайдара, 6