**ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ**

***Бойцов Платон Андреевич***

***Шамарин Александр Александрович***

***ВУНЦ ВВС ВВА им. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина***

Для военных специалистов в современном мире бурно развивающейся военной науки и техники, коммуникационных, информационных технологий, небывалого ускорения темпа жизни, перехода армии на контрактную основу, изменения стратегий и тактик ведения боевых действий актуальным является вопрос о физической подготовке военнослужащих.

Специализированным методам психофизиологической помощи по сохранению психического и физического здоровья военнослужащих, их обусловленности с деятельностью военнослужащих, претворению в системе морально-психологического обеспечения деятельности войск, как источника повышения уровня морально-психологического состояния, не уделено достаточного внимания.

Нам хотелось бы остановиться на телесно-ориентированном подходе к сохранению физического и психического здоровья человека, как одном из важных направлений современной психотерапии. Телесноориентированный подход связан с такими именами, как Вильгельм Райх, Александр Лоуэн, Моше Фельденкрайз, Матиес Александер и Ида Рольф. Они считали, что между физическими параметрами человека и складом его характера и личности имеется тесная связь, в то время как хроническая блокировка спонтанного тока энергии отражается в позах, движениях и телосложении.

В биосинтезе описаны три группы качеств, присущих здоровому человеку. Приведем их, как необходимые составляющие физического и психического здоровья военнослужащих.

**Соматические аспекты здоровья**: дыхание регулярно, ритмично, сопровождается свободными движениями грудной клетки; перистальтика не спастическая, но и не вялая, сопровождается ощущением «внутреннего благополучия»; мускулы готовы легко переходить от напряжения к расслаблению; кровяное давление нормальное, пульсация в конечностях хорошая; кожа теплая, с хорошим кровоснабжением; лицо подвижно, мимика живая, голос и взгляд выразительны, «глаза контактны»; оргазмические функции не нарушены.

**Психические аспекты здоровья:** способность связывать внешнюю экспрессию с внутренними потребностями; готовность действовать для удовлетворения основных жизненных потребностей и возможность отличать их от «вторичных пристрастий»; способность к контакту с людьми без идеализации и проекций (или других психологических защит, искажающих взаимодействие); способность по собственному выбору контейнировать (удерживать), либо выражать свои чувства, когда этого требует или позволяет ситуация; свобода от тревоги, когда нет опасности; способность действовать, когда опасность есть [4].

Внутреннюю канву биосинтеза составляет работа по достижению соматического, психического и духовного здоровья; внешнюю – работа по восстановлению интеграции действия, мысли и чувства, утраченной на ранних этапах развития. Терапевтическое воздействие состоит в том, чтобы раскрыть внутренние ресурсы здоровья военнослужащего.

Телесно-ориентированную практику по терапевтическим целям и приемам терапии В.Н. Никитин разделяет на две части: 1) психофизическая;

2) этико-культурологическая. Первая предполагает непосредственную работу с телом через дыхание, активную и «пассивную» манипуляцию мышцами и суставами, движение и голосоведение. Вторая – это целостное включение личности в эмоциональное креативное действие, предполагающее ломку поведенческих и культуральных стереотипов [2].

Для работы с военнослужащими возможно применение различных методов телесно-ориентированной терапии. Например, метода Фельденкрайза, где основное внимание уделяется позам. Основная цель метода – выработка «правильных» привычек, развитие самосознания и повышение самооценки [3]. В методе Александера предусматривается исследование человеком своих привычных поз и осанки, изменение их путем формирования правильных психических установок. В структурной интеграции (рольфинге), применяются прямые манипуляции с телом, которые нацелены на изменение состояния мышечных фасций и соответствующих изменений во всем теле. Первичная терапия, разработанная Артуром Яновом, акцентирует усилия участников на высвобождение примитивных чувств, которые были заблокированы в раннем детстве.

Классическая телесная терапия направлена на расширение самосознания и развитие возможностей военнослужащего, на восстановление естественной грации и свободы движений, утверждения образа «Я». Исследования показали, что характер индивида отражается на соматическом уровне в строении и движении тела. «Телесная экспрессия есть соматическое проявление типичной эмоциональной экспрессии, которая на психическом уровне представляет собою характер» [1].

В группах телесной терапии для военнослужащих возможно применение дыхательных упражнений, которые имеют цель усилить циркуляцию энергии и высвободить подавляемые чувства. Проблемы с подвижностью можно выявлять с помощью напряженных поз, например лоуэновской арки.

Нам представляется необходимым создание и осуществление в современных условиях практически нацеленных программ для военнослужащих с целью совершенствования их физической подготовки, комплексной реабилитации лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья, вмещающих в себя все стороны оздоровительно-развивающего подхода, от физического до социального.

**Список литературы**

1. Лоуэн А. Физическая динамика структуры характера. / А. Лоуен. – М.: Изд. фирма «Компания Пани», 1996. – 320 с.
2. Никитин В.Н. Энциклопедия тела //Психология, психотерапия, педагогика, театр, танец, спорт, менеджмент. / В.Н. Никитин. – М.: Алетейя, 2000. – 224 с.
3. Фельденкрайз М. Осознание через движение. / М. Фельденкрайз. – М.: Ин-т общегуманитарных исследований, 2009. – 224 с.
4. Хрестоматия по телесно – ориентированной психотерапии и психотехнике. / Ред.- сост. В.Ю. Баскаков. – М.: Ин-т общегуманитарных исследований, 2006. – 192 с.

УДК 796