Телесно-ориентированный подход в физической подготовке военнослужащих: от функциональности к осознанности

***Пахтубаев Д. Г. Шамарин А. А.***

ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта», г. Воронеж, РФ *xom-62@mail.ru*

Аннотация: В статье рассматривается актуальность интеграции телесно-ориентированного подхода (ТОП) в систему физической подготовки военнослужащих. Анализируются ключевые принципы, потенциальные преимущества и практические методы применения ТОП для повышения боевой эффективности, профилактики травматизма и улучшения психофизиологического состояния личного состава.

---

Введение

Современные условия ведения боевых действий предъявляют исключительно высокие требования к физической и психической готовности военнослужащего. Традиционная физическая подготовка (ФП) в вооруженных силах часто делает акцент на развитии силовых, скоростных качеств и выносливости, не всегда учитывая целостность организма и связь тела с психикой. Однако эффективность бойца определяется не только его мышечной массой или способностью пробежать километр, но и такими факторами, как телесная осознанность, экономичность движений, стрессоустойчивость и скорость восстановления. Именно эти аспекты позволяет развить телесно-ориентированный подход.

1. Что такое телесно-ориентированный подход?

Телесно-ориентированный подход — это система методов и практик, направленных на развитие осознанного восприятия собственного тела, его возможностей и ограничений. Ключевая идея ТОП заключается в неразрывной связи физического и психического состояния. В контексте военной подготовки этот подход не заменяет традиционную ФП, а обогащает ее, добавляя следующие измерения:

· Осознанность (проприоцепция): Способность точно чувствовать положение своего тела в пространстве, напряжение и расслабление мышц.

· Дыхание: Использование дыхательных техник для управления психоэмоциональным состоянием, повышения концентрации и оптимизации энергозатрат.

· Функциональность и естественность движений: Акцент на движениях, применимых в реальных боевых и полевых условиях, а не на изолированных упражнениях.

· Восстановление: Целенаправленная работа с телом для ускорения восстановления после нагрузок, профилактики травм и снятия хронического напряжения.

2. Ключевые преимущества для военнослужащих

Внедрение элементов ТОП в программу ФП может привести к значительным улучшениям:

1. Снижение травматизма. Повышение осознанности позволяет бойцам распознавать первые признаки перенапряжения и неправильной биомеханики движений, что является основной причиной травм опорно-двигательного аппарата.

2. Повышение эффективности в стрессовых ситуациях. Дыхательные практики и навыки быстрого телесного расслабления помогают сохранять ясность ума и точность действий под давлением обстоятельств.

3. Экономизация энергозатрат. Осознанное, эффективное движение требует меньше усилий. Это критически важно в условиях длительных марш-бросков, несения дежурств и выполнения задач при ограниченных ресурсах.

4. Ускоренное восстановление. Техники миофасциального релиза (например, с использованием роллов), стретчинг и дыхательные упражнения способствуют более быстрому выводу продуктов метаболизма и снижению мышечной боли после интенсивных нагрузок.

5. Улучшение психологической устойчивости. Работа с телом — доказанный инструмент для снижения уровня тревожности и профилактики посттравматических стрессовых расстройств (ПТСР).

3. Практические методы интеграции ТОП в учебный процесс

Интеграция подхода может быть поэтапной и не требующей кардинальной перестройки существующих программ.

· Разминка и заминка нового формата:

· Разминка: Вместо механических махов и вращений — комплекс упражнений, направленных на «пробуждение» тела и активизацию нейромышечной связи (например, элементы суставной гимнастики и динамической растяжки с акцентом на ощущениях).

· Заминка: Обязательное включение статической растяжки, элементов йоги и дыхательных упражнений для перевода организма в состояние покоя.

· Тренировка осознанности:

· Включение в программу коротких блоков (5-10 минут) по развитию проприоцепции: упражнения на баланс, выполнение силовых упражнений с закрытыми глазами (под контролем инструктора), работа на нестабильных платформах.

· Дыхательные практики:

· Обучение техникам диафрагмального (брюшного) дыхания для снятия стресса перед выполнением ответственных задач.

· Использование ритмичного дыхания (например, синхронизация вдоха-выдоха с бегом или маршем) для повышения выносливости.

· Методы саморегуляции и восстановления:

· Обучение военнослужащих базовым навыкам самомассажа и использованию массажных роллов (фоам-роллеров) для работы с мышечными зажимами.

Заключение

Телесно-ориентированный подход представляет собой современный и научно обоснованный вектор развития физической подготовки в вооруженных силах. Он позволяет перейти от простого «натаскивания» на нормативы к целостному развитию бойца как сложной психофизической системы. Внедрение принципов осознанности, функциональности и восстановления не только повысит индивидуальные показатели военнослужащих, но и положительно скажется на боеспособности подразделения в целом, снизив небоевые потери из-за травм и повысив устойчивость личного состава к стрессу. Дальнейшие исследования и практическая апробация методов ТОП в военной сфере являются перспективным направлением для специалистов по тактической медицине, физической подготовке и военной психологии.