

Чтобы ребенку с ограниченными возможностями здоровья, классу и самому учителю было комфортнее, существуют специальные люди, которые приходят в класс вместе с ребенком. Такой человек заранее учится и проходит практику несколько лет, с работой над детьми с ограниченными возможностями здоровья. К примеру, если ребенок с ограниченными возможностями здоровья гиперактивный и ему надо каждые десять минут выходить из класса, чтобы побегать или отдохнуть, за этим ребенком закрепляется человек, который будет следить за его потребностями, дабы не нарушить дисциплину в классе. Благодаря таким дополнительным педагогам обеспечивается комфорт для всех. Делая вывод из всего вышесказанного, можно сказать, что инклюзивное образование лиц с ограниченными возможностями здоровья – это актуальная проблема в наши дни. Мы не должны закрывать глаза на нее. Мы должны помогать и поддерживать людей с ограниченными возможностями здоровья, ведь если мы их не поддержим, то кто еще кроме нас, сделает это? Мы должны всегда помнить о людях, у которых есть проблемы со здоровьем, мы всегда должны защищать их. Делая все это, мы сами становимся лучше, и благодаря людям с ограниченными возможностями здоровья, мы начинаем смотреть на мир с другой точки зрения и видеть, что мир не так прост, как кажется, что есть проблемы, которые решаются не один год.

**Королев С.А., Сорокина Л.В.**

Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина,  
Тамбов, Россия

### **КОРРЕКЦИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ, НАХОДЯЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ СТРЕССА**

*Аннотация.* Показана необходимость учета при анализе вариабельности сердечного ритма, индивидуально-типологических особенностей вегетативной регуляции. Целью работы явилось изучение динамики психических и функциональных состояний военнослужащих в зависимости от индивидуально-типологических особенностей вегетативной регуляции и коррекция данных состояний донологическими методами.

*Ключевые слова:* военнослужащие, психические и физические нагрузки, экстремальные условия.

**Korolev SA, Sorokina LV.**

Tambov State University named after GR Derzhavina,  
Tambov, Russia

## **FUNCTIONAL CORRECTION OF MILITARY PERSONNEL UNDER STRESS**

*Abstract.* The necessity of taking into account in the analysis of heart rate variability, individual-typological characteristics of autonomic regulation. The aim of the work was to study the dynamics of mental and functional states servicemen depending on individual typological features of autonomic regulation and correction of these conditions donozologicheskims methods.

*Keywords:* soldiers, mental and physical stress, extreme conditions.

Проблемы устойчивости организма к психическим и физическим перегрузкам в экстремальных условиях военной деятельности относятся к числу наиболее актуальных проблем современной военной психологии и медицины. Доказано, что специфическая деятельность военнослужащих сопровождается весьма сложными морфофункциональными перестройками, возникающими на фоне выраженного физического и психоэмоционального напряжения. Именно поэтому одним из путей решения этой проблемы является совершенствование форм, методов и средств подготовки военнослужащих. Эффективное отслеживание профессиональной деятельности военнослужащих и принятие научно обоснованных решений по его оптимизации невозможно без комплексной психофизиологической диагностики и коррекции функционального состояния.

Для комплексной оценки функционального состояния человека используются нейродинамические, вегетативные и психологические показатели. Они служат маркером при отборе кандидатов на караульную и внутреннюю службу, а их мониторинг может способствовать гармонизации прохождения военной службы с учетом динамического здоровья военнослужащих.

Подготовка военнослужащих к стратегическим командно-штабным учениям представляет собой системный многофакторный процесс, который определяется его целевой направленностью, системным и целенаправленным характером каждого занятия. Этот процесс включает в себя следующие компоненты: обучение; теоретическую подготовку; общую и специальную физическую и функциональную подготовку; морально-волевую подготовку.

Целью нашего исследования стало изучение динамики психических и функциональных состояний военнослужащих в зависимости от индивидуально-типологических особенностей вегетативной регуляции и коррекция данных состояний донозологическими методами. Для участия в исследованиях были отобраны 40 военнослужащих в возрасте 20-28 лет. Исследование проводилось перед началом учебно-тренировочных сборов накануне стратегических командно-штабных учений. Для оценки состояния механизмов вегетативной регуляции в условиях интенсивного тренировочного процесса использовался анализ variability сердечного ритма (ВСР).

По данным вариационной пульсометрии вычислялся ряд показателей: мода, амплитуды моды – доля подобных кардиоинтервалов (АМо), стресс-индекс – индекс напряжения регуляторных систем (SI).

Расчет показателей спектра сердечных сокращений был выполнен с помощью алгоритма быстрого преобразования Фурье и сглаживания спектральным окном Хемминга. Исследование функционального состояния опорно-двигательного аппарата военнослужащего осуществлялось с помощью прибора «Миофасциографа». На основании полученных измерений, по усредненным значениям совокупности полученных точек строился посегментарный профиль функционального состояния позвоночно-двигательных сегментов и соответствующих сегментарных мышц.

Для объективной оценки эмоционального состояния, стрессоустойчивости, типологических особенностей индивида, ведущих черт характера, было проведено психологическое исследование с применением следующих методик: индивидуально-типологические свойства, жизнестойкость, перфекционизм, самооценка тревожности и фрустрированности, агрессивности и ригидности, тест С.Розенцвейга, 16-ти факторный личностный опросник Кеттела (форма С).

Результаты анализа ВСР в исходном состоянии (перед началом учебно-тренировочных сборов) внутри группы военнослужащих выявили значимый разброс показателей, указывающий на наличие ярко выраженных индивидуально-типологических особенностей вегетативной регуляции и свидетельствующий о том, что дальнейшая правильная интерпретация психофизиологических показателей невозможна без учета состояния систем регуляции. Были выделены 4 группы военнослужащих, имеющих различный уровень напряжения регуляторных систем. К I и II группам были отнесены исследуемые с умеренным и вы-

раженным преобладанием центральной регуляции сердечного ритма, с умеренным и выраженным преобладанием автономной регуляции – соответственно к III и IV. Подготовка военнослужащих к стратегическим командно-штабным учениям «Кавказ-2012», показала, что 13% из них, имеют I тип регуляции, 6% – II, 74% – III, 7% – IV. В то время как подготовка другой группы военнослужащих к следующим стратегическим командно-штабным учениям «Запад-2013», установила, что 28% из них, имеют I тип регуляции, 5% – II, 43% – III, 24% – IV.

I группа характеризуется умеренным преобладанием симпатической и центральной регуляции сердечного ритма, снижение активности автономного контура регуляции и в целом умеренным напряжением регуляторных систем. Психологические характеристики I типа регуляции указывают на то, что данные личности интровертированы, склонны к уединению и аутоагрессии. Обладают самоорганизацией, дисциплинированность и аккуратностью. Однако, медленно включаются в работу. Тревожность выражена в неуверенности в себе. Самооценка неадекватная, со склонностью к занижению. Предпочитают партнерские формы взаимоотношений.

Для II группы характерно выраженное преобладание симпатической регуляции сердечного ритма с резким увеличением активности центральной регуляции по отношению к автономной, снижение функционального состояния регуляторных систем, состояние вегетативной дисфункции. Личности экстравертированы, пытаются занять лидерские позиции. Не всегда доводят до конца начатую работу. Выражены агрессия и в меньшей дисциплинированность. Тревожность минимальна из-за уверенности в личностной исключительности.

У исследуемых III группы отмечается умеренное преобладание парасимпатической активности, позволяющее характеризовать состояние регуляторных систем как оптимальное. Подобное состояние - это нормальный уровень тренированности. У лиц с III типом регуляции более выражена адаптивная способность к экстремальным условиям. Самооценка адекватная.

Военнослужащие IV группы имеют выраженное преобладание парасимпатического отдела вегетативной нервной системы над симпатическим. Данный тип регуляции в большей степени может отражать как хорошую физическую подготовку, так и свидетельствовать о выраженном утомлении в результате перетренированности организма. Лица с невысокими адаптивными возможностями и гибкостью поведения в стрессовых ситуациях. Ответственно подходят к выполнению работы.

Результаты психологического исследования военнослужащих обнаруживают следующее: 1 группа - обладают низким уровнем психопатизации, обладают осмотрительностью, ориентированы на выполнение поставленных задач со стороны вышестоящего руководства. 2 группа - свойственны доминирующие эмоции, обладают повышенной психической активностью, оптимизмом, жизнерадостностью, инициативностью и предприимчивостью. Стремятся к лидерству в любых обстоятельствах.

На основании проведенного исследования можно рекомендовать следующие методы психотерапии военнослужащих: суггестивные (гипноз), психоаналитические (психоанализ), поведенческие (ролевой тренинг, БОС), феноменологические (клиент-центрированная терапия К. Рождерса).

Динамический контроль за согласованностью в работе регуляции сердечного ритма и особенностями протекания скоростных процессов в ЦНС позволил управлять тренировочным процессом и избежать срыва механизмов адаптации. Это дало возможность боевой группе в программе Кавказ-2012 проявить мужественные качества и стать положительным стимулом к подготовке следующих военнослужащих к выполнению учебных и боевых задач в программе «Запад-2013».

#### *Литература*

1. Данилова, Н.Н. Психофизиологическая диагностика функциональных состояний / Н.Н. Данилова. - М.: Изд-во МГУ, 2002. - 192 с.
2. Королев, С.А. Обучение технико-тактическим действиям в восточных боевых единоборствах на основе смыслового проектирования и решения двигательных задач.: учеб. Пособие / С.А. Королев. – Тамбов: Изд. дом ТГУ им Г.Р.Державина, 2011. - 240 с.
3. Сафонов, В.К. Диагностика нейродинамических особенностей / В.К. Сафонов. - СПб.: Изд-во С.-Пб. ун-та, 2007. - 68 с.

**Коротков В.П.**

Черниговский национальный технологический университет,  
Чернигов, Украина

## **СИСТЕМНОЕ ТРЁХМЕРНОЕ УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КОЖНОГО АНАЛИЗАТОРА КАК ПЕРВЫЙ ШАГ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ**

*Аннотация.* Раскрыты аспекты использования кибернетической модели "получёрного ящика" для усовершенствования кожного анализатора человека. Эмпирические исследования подтверждают необходимость использования подсистемы самоуправления, предназначенной для снятия хронических напряжений в теле человека, для тренировки кожного анализатора.