

# ВОЕННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ И НАЦИОНАЛЬНАЯ ОБОРОНА

УДК 155.9

**ВАНЕСЯН АШОТ САРКИСОВИЧ  
ИДРИСОВ КЕРИМ ЛАЗИМОВИЧА,  
ПЕТРОВ ЮРИЙ ЕВГЕНЬЕВИЧ**

## ПОВЫШЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ – ЗАЛОГ УСПЕШНОЙ ОБОРОНОСПОСОБНОСТИ РОССИИ

### АННОТАЦИЯ

Рассматриваются сравнительная характеристика стрессоустойчивости студентов военной кафедры и курсантов учебного военного центра Уфимского государственного авиационного технического университета УГАТУ и возможности её повышения с помощью метода АМЭРСО (активной мобилизации энергетических резервных систем организма), как основы их подготовки к воинской службе в рядах Вооружённых Сил Российской Федерации.

**Ключевые слова:** активная мобилизация энергетических резервных систем организма (АМЭРСО); неинвазивный термоваскулярный анализатор крови (НТАК).

**VANESYAN A. S.,  
IDRISOV K. L.,  
PETROV YU. E.**

## INCREASING RESISTANCE TO STRESS THE KEY TO SUCCESSFUL SERVICEMEN OF RUSSIA'S DEFENSE CAPABILITY

### ABSTRACT

The article deals with the comparative characteristics of stress resistance of students of the military Department and cadets of the USATU military training center and the possibility of its increase with the help of the AMERSO method (active mobilization of energy reserve systems of the organism) as the basis of their preparation for military service in the Armed forces of the Russian Federation.

**Keywords:** active mobilization of energy reserve systems of the organism (AMERSO); termolecular non-invasive blood analyzer (TNBA).

Условия, в которых живут и действуют военнослужащие с полным правом можно назвать экстремальными, стимулирующими развитие стресса, поскольку эта служба связана с многочисленными факторами и угрозами, в том числе политическими, информационными, социально-экономическими, экологическими, природными. Различные нервно-психические перегрузки усугубляются нарушениями привычного режима суточной жизнедеятельности и вынужденным отказом от отдыха.

Всё это закономерно приводит к развитию стойких состояний психической напряженности,

эмоциональной неустойчивости, появлению различного рода невротических реакций и психосоматических функциональных расстройств.

В этой связи формирование стрессоустойчивости является важным условием сохранения психического здоровья.

В настоящее время в России и за Рубежом существует множество психологических методов, использующих традиционные схемы, имеющие существенный недостаток, базирующийся лишь на результатах тестирования клиентов. Клиентам предлагают ответить на ряд вопросов, в количе-

стве 100 и более, после чего выдаётся заключение. Вполне понятно, что данное заключение является субъективным и не отражает всю полноту картины его психосоматического состояния.

Применяющиеся в настоящее время психотерапевтические методы, как в России, так и за рубежом, также не лишены серьёзного недостатка, так как основополагающим моментом проведения психотерапевтического сеанса является приведение клиента в гипнотическое состояние. Клиент полностью зависит от действий психотерапевта и не в состоянии сам себе оказать помощь.

Оказание врачебной помощи не позволяет вывести пациента из стресса.

Лекарства воздействуют лишь на следствие, но не на причину заболевания. Кроме того, многие лекарства имеют ряд противопоказаний, вызывают аллергические реакции, привыкание, «встраиваются» в обменные процессы, вызывая зависимость от них, нередко являются дорогостоящими и неэффективными.

На кафедре клинической психологии БашГУ совместно с кафедрой физического воспитания УГАТУ был разработан метод АМЭРСО (активная мобилизация энергетических резервных систем организма), позволяющий формировать и повышать стрессоустойчивость, включающий в себя музыкальную терапию (МТ) и вербальный тренинг [2,3]. Имеются публикации, свидетельствующие об оптимизирующем влиянии МТ на регуляцию ритма сердца, функций мозга и расширение резервных возможностей организма [1,4].

Целью настоящей работы явилось изучение сравнительной характеристики стрессоустойчивости студентов военной кафедры и курсантов учебного военного центра Уфимского государственного авиационного технического универси-

тета (УГАТУ) с использованием и без применения метода АМЭРСО и на основе полученных результатов провести оценку его эффективности для дальнейшего внедрения в Вооружённые Силы Российской Федерации.

Нами были проведены исследования по диагностике стрессоустойчивости у 85 студентов военной кафедры и 85 курсантов военного учебного центра УГАТУ с помощью НТАК (неинвазивного термоскулярного анализатора крови), позволяющего за 5–7 минут диагностировать стойкость к стрессам, а также риски сердечнососудистых нарушений за 30–45 дней до их возникновения с целью проведения профилактических мероприятий (табл. 1).

Согласно представленным в таблице 1 данным, показатели стрессоустойчивости в состояниях ярко выраженного напряжения и кризиса саморегуляции регистрировались у 51 курсантов, что составило 60%.

Вместе с тем, данные показатели, свидетельствующие о дезадаптации устойчивости эмоциональной системы обследуемых к различным стрессам, отмечались у 46 студентов военного факультета УГАТУ, составив только 54,1%.

Нормальные показатели стрессоустойчивости регистрировались у 29 студентов военной кафедры, составив 34,1%, в то время как данные значения наблюдались лишь у 21 курсанта, составив соответственно 24,7%.

Выраженные показатели хронического стресса у курсантов учебного военного центра УГАТУ можно объяснить за счёт недостаточного ночного отдыха в связи с большим объёмом учебной нагрузки, невозможностью полностью подготовиться к следующему учебному процессу из-за отсутствия или малого количества времени на подготовку.

Таблица 1.

Сравнительная характеристика стрессоустойчивости у студентов военного факультета и курсантов учебного военного центра УГАТУ

№№ n/n	Группы обследуемых		
	Студенты	Курсанты	
1	Умеренное напряжение	10 (11, 8%)	13 (15,3%)
2	Норма	29 (34,1%)	21 (24,7%)
3	Ярко выраженное напряжение	22 (25,9%)	23 (27,1%)
4	Кризис саморегуляции	24 (28,2%)	28 (32,9%)

Повторные исследования показателей стрессоустойчивости были проведены у 83 студентов военной кафедры и 82 курсантов учебного военного центра через 14 дней с момента первоначальных измерений (табл. 2). Всего было выполнено 335 исследований.

За период времени до начала повторных измерений все обследуемые получали аудиозаписи метода АМЭРСО для прослушивания их перед сном, в течение 20–25 минут.

Студенты и курсанты были разделены на 3 группы (регулярно использующие метод АМЭРСО, использующие нерегулярно метод АМЭРСО, не применяющие метод АМЭРСО).

Согласно полученным данным 27,7% студентов военного факультета и 24,4% курсантов учебного военного центра смогли сохранить стрессоустойчивость и существенно её повысить до нормальных показателей.

21,7% студентов и 15,8% курсантов, не использующих регулярно метод АМЭРСО, не смогли добиться нормальных показателей стрессоустойчивости.

У 50,6% студентов и 59,8% курсантов, не применяющих метод АМЭРСО (не прослушивающих аудиозаписи перед сном), регистрировалось резкое ухудшение стрессоустойчивости до кризиса саморегуляции или стрессоустойчивость оставалась

Таблица 2.

Сравнительная характеристика отдельной стрессоустойчивости студентов военной кафедры и курсантов учебного центра УГАТУ, использующих и не применяющих метод АМЭРСО (активная мобилизация энергетических резервных систем организма – прослушивание аудиозаписей)

№№ п/п	Категория обучающихся студентов и курсантов  Характеристика стрессоустойчивости	Студенты и курсанты, использующие регулярно метод АМЭРСО		Студенты и курсанты не использующие регулярно метод АМЭРСО		Студенты и курсанты не применяющие метод АМЭРСО	
		Студенты	Курсанты	Студенты	Курсанты	Студенты	Курсанты
1	Резкое ухудшение с нормы или умер. напряж. до ярко выраж. напряж. или кризиса саморегуляции					17	17
2	Ухудшение с ярко выраженного напряжения до кризиса саморегуляции					11	3
3	Ухудшение до состояния умеренного напряжения			4	5		
4	Без изменений в состоянии умеренного напряжения			3	5		
5	Без изменений в состоянии ярко выраженного напряжения или кризиса саморегуляции					14	29
6	Норма, стрессоустойчивость сохранена	13	7				
7	Улучшение до состояния умеренного напряжения	2	3				
8	Улучшение с кризиса саморегуляции до ярко выраженного напряжения			11	3		
9	Резкое улучшение с ярко выраженного напряжения или кризиса саморегуляции до нормы	8	10				
10	Итого	<b>23</b> <b>(27,7%)</b>	20 (24,4%)	<b>18</b> <b>(21,7%)</b>	13 (15,8%)	42 (50,6%)	49 (59,8%)

без изменений на уровне ярко выраженного напряжения или кризиса саморегуляции.

У 2-х студентов военного факультета и 4-х курсантов военного учебного центра до начала занятий по методу АМЭРСО при первоначальном их обследовании регистрировались показатели высокого риска течения сердечнососудистых нарушений и опасность развития сердечной недостаточности, которые исчезли при повторном их обследовании после прослушивания здоровьесберегающих аудиозаписей.

С учётом полученных результатов предлагается широкое внедрение метода АМЭРСО в Вооружённые Силы Российской Федерации для формирования и повышения стрессоустойчивости с целью профилактики различных правонарушений военнослужащих и укрепления боевого духа при возникновении различных военных конфликтов.

#### Список литературы

1. *Быков А. Т., Маляренко Т. Н., Маляренко Ю. Е.* Роль пролонгированных воздействий специаль-

но подобранной музыки в оптимизации хронотропной функции сердца // *Вопр. курортол., физиотерап. и лечебн. физкульт.* – 2003. – № 2. – С. 10–16.

2. *Ванесян А. С., Мокеев Г. И., Шестаков К. В.* Новые подходы к подготовке спортсменов высшего спортивного мастерства // *Учёные записки университета им. П.Ф.Лесгафта.* Санкт-Петербург. – 2016. – № 10(140). – С.232-238.

3. *Ванесян А. С.* Возможности подготовки спортсменов различного квалификационного уровня с помощью метода АМЭРСО // *Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: X международная научно-практическая конференция.* – Уфа, 2016. – С.334 – 338.

4. *Маляренко Т. Н.* Пролонгированное информационное воздействие как немедикаментозная технология оптимизации функций сердца и мозга: Дис. докт. мед. наук / Т.Н. Маляренко. – Сочи, 2004. – 328 с.

*Статья поступила в редакцию 10 марта 2018 г.*