

Подкина А.С., Юшкевич П.С. Психологическая реабилитация сотрудников Следственного комитета Российской Федерации посредством верховой езды // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2019. – №5 (май). – АРТ 412-эл. – 0,2 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>

РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

УДК 798.23

Подкина Анна Сергеевна
Юшкевич Полина Сергеевна
студентки 1 курса, факультет подготовки специалистов
Научный руководитель: Рогожников М.А., к.п.н., доцент кафедры
физической и специальной подготовки
ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургская академия Следственного комитета
Российской Федерации»
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация
e-mail: ushkevich24@gmail.com, vvp@podkin.ru

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ СОТРУДНИКОВ
СЛЕДСТВЕННОГО КОМИТЕТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПОСРЕДСТВОМ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЫ**

Аннотация: В статье рассмотрены проблемы психологического здоровья сотрудников Следственного комитета Российской Федерации, их влияние на профессиональную деятельность. В качестве решения проблем предлагается проведение занятий по верховой езде среди следователей для придания им уверенности в себе и своих силах, решения проблемы синдрома эмоционального выгорания.

Ключевые слова: верховая езда, лошади, синдром эмоционального выгорания, психологическое здоровье, реабилитация.

Podkina Anna, Yushkevich Polina
1st year students, faculty of specialist training of Law institute
Supervisor: M. Rogozhnikov, PhD, Associate Professor of the Department of
Physical and Special Training
FGKOU VO "Saint-Petersburg academy of Investigative committee of the
Russian Federation"
Saint-Petersburg, Russian Federation
e-mail: ushkevich24@gmail.com, vvp@podkin.ru

PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF EMPLOYEES OF THE PERFORMANCE COMMITTEE OF THE RUSSIAN FEDERATION THROUGH THE SUPREME DRIVE

Abstract: The article deals with the problems of psychological health of employees of the Investigative Committee of the Russian Federation, their impact on professional activities. As a solution to the problems, it is proposed to conduct riding lessons among investigators to give them confidence in themselves and their abilities, to solve the problem of emotional burnout syndrome.

Keywords: horse riding, horses, burnout syndrome, psychological health, rehabilitation.

О том, что лошади лечат тело, знают многие. Существует отдельное направление в медицине – иппотерапия. Однако, мало кто задумывается о том, что общение с этими прекрасными и благородными животными способно оказывать благотворное воздействие и на психическое состояние человека. Рассмотрим степень положительного влияния общения с лошадьми на психологическую реабилитацию сотрудников Следственного комитета РФ.

С какими проблемами сталкиваются сотрудники СК РФ в сфере психического здоровья? В первую очередь - это стресс. Стрессовое состояние является неотъемлемым спутником значительной части

следователей, так как их деятельность связана с общением с людьми и работой с документами и компьютером, с сидячим образом жизни и ненормированным графиком. Вторая серьезная проблема — это эмоциональное выгорание. Третья проблема – неумение расслабиться в нерабочее время так, чтобы могло отдохнуть не только тело, но и разум. Следователь практически всегда находится мыслями на своей работе, что не дает его психике восстановиться после напряженного рабочего периода.

Одной из возможностей решения данных проблем выступают занятия верховой ездой. Наблюдая за спортсменами (особенно за теми, кто занимается выездкой) на соревнованиях, кажется, что всадник практически не двигается в седле и как будто ничего не делает. Все дело в том, что человек управляет лошастью собственным телом, поэтому во время верховой езды тренируются чуть ли не все группы мышц. Во-первых, подтягиваются и укрепляются мышцы ног. Шенкеля все время двигают лошадь вперед, внутренняя поверхность бедер плотно прижимается к седлу. Это заставляет работать прямую мышцу бедра и икроножную мышцу, они подтягиваются и становятся более рельефными. Кроме того, езда верхом тренирует и глуболежащие мышцы – гребешковую, подвздошно-поясничную и тонкую, до них сложно добраться, занимаясь другими видами спорта. Все это устраняет жировые прослойки на бедрах и помогает в борьбе с ненавистным целлюлитом. Во-вторых, в процесс управления включена вся рука, в том числе плечевые суставы, поэтому развиваются бицепсы и трицепсы, а также тренируются кисти и пальцы рук. Сами по себе занятия конным спортом даже на нерегулярной основе окажут положительное влияние на физическую подготовку сотрудника Следственного комитета Российской Федерации, так как во время них задействуются все группы мышц, улучшается вентиляция легких, оттачивается координация

движений, внимание и память. Мы же в данной статье рассмотрим влияние верховой езды на психологическое здоровье следователей.

Как и многие другие животные, лошади умеют настраиваться на психоэмоциональный фон человека, с которым находятся в контакте. Например, спортивная лошадь всегда чувствует состояние своего всадника перед выполнением того или иного упражнения: готов он к нему, сомневается в своих силах или, наоборот, уверен в удачном исходе действия. В свою очередь человек неосознанно настраивается на своего четвероногого партнера и может ощущать то, что лошадь не в состоянии передать, так как лишена дара речи. Таким образом, создается эмпатическая связь, в которой оба партнера делятся друг с другом своими эмоциями, приводя своеобразную систему к балансу.

Лошади, своим спокойствием, грациозностью, внешней мощностью, помогают человеку достичь внутреннего равновесия. И, безусловно, общение с лошадьми позволяет выработать ряд достаточно важных качеств, которые необходимы следователю как в процессе работы, так и в рамках психологической реабилитации после несения службы.

Известно, что люди, проводящие много времени с лошадьми, более спокойны, уравновешены, менее подвержены влиянию стресса. Общение с лошадью нормализует психические процессы, человек становится более жизнерадостным и активным, исчезает чувство напряжения. Любые стрессовые состояния подвластны влиянию лошади – она может избавить вас от навязчивых мыслей, помочь забыть о проблемах и неудачах. Для следователей, которые мыслями практически всегда находятся на работе, это является существенным подспорьем, так как при общении с лошадьми они смогут отвлекаться и переключать свое внимание.

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) является одной из самых распространенных проблем в профессиональной деятельности следователя. Усталость, ненормированный рабочий день, работа с людьми, постоянный стресс, чувство ответственности за каждый свой шаг – постоянные спутники сотрудника Следственного комитета Российской Федерации. Отсюда исходит чувство неуверенности в себе, замкнутость, нервозность. В этом вопросе верховая езда является существенным подспорьем, так как возможность общаться, управлять и заботиться о таком животном дает человеку возможность почувствовать свои возможности в реальной ситуации. Во время занятий верховой ездой человек переключается с осмысления своих эмоций, на лошадь и ее чувства, так как невозможно заставить ее осуществлять какое-либо действие, не понимая, что она думает о нем и как она на него отреагирует. Таким образом, следователь в ходе занятия по верховой езде забывает о своих насущных проблемах, расслабляется и, позднее, может проанализировать их, будучи эмоционально отдохнувшим.

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод о том, что для сотрудника Следственного комитета Российской Федерации занятия верховой ездой являются возможностью для психологической реабилитации во время несения службы.

Список использованной литературы:

1. Герввек, Г. Психология лошади. Нрав, чувства, поведение / Г. Герввек. - М.: Аквариум-Принт, 2013. - 128 с.
2. Керн, Ю. Я учусь ездить верхом / Ю. Керн. - М.: Аквариум, 2013. - 301 с.

3. Конах Я.А. «Эмоциональное выгорание» женщин следователей.// Научный вестник Омской академии МВД России – 2010. - №4. С. 70-74.

4. Эскин В.Я., Левицкая Т.Е. Иппотерапия как комплексный метод реабилитации и восстановления.// Сибирский медицинский журнал (Томск) – 2009. - №2. С. 61-63.

Дата поступления в редакцию: 12.05.2019 г.

Опубликовано: 13.05.2019 г.

© Академия педагогических идей «Новация». Серия «Студенческий научный вестник», электронный журнал, 2019

© Подкина А.С., Юшкевич П.С., 2019