

Региональная общественная организация ученых
«БАЛТИЙСКАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ»

Секция интенсивных методов обучения
Научное издание

**ВЕСТНИК
БАЛТИЙСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
АКАДЕМИИ**

Вып. 42. - 2001 г.

**Актуальные проблемы
развития образования,
психологии воспитания,
охраны здоровья, спорта**

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Редакционная коллегия выпуска:

Доктор психологических наук, профессор И.П.Волков; доктор педагогических наук, профессор Ю.А.Гагин; доктор психологических наук, профессор В.Н.Панферов; доктор психологических наук, профессор М.К.Ту-тушкина; доктор биологических наук, профессор Д.Н.Давиденко.

Ответственный за выпуск:

Ученый секретарь БПА,
кандидат психологических наук,
доцент. кафедры психологии
СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта,
доцент И.Г.Станиславская

Редакция вестника:

Главный редактор - И.П.Волков
Зам. гл.редактора – Д.Н.Давиденко
Секретарь – И.Г.Станиславская

Адрес редакции вестника:

190121. Г. Санкт-Петербург. Ул.Декабристов, 35
СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта. Кафедра психологии.
Тел. 114-66-27. Факсы 114-10-84; 550-02-11.
E-mail: Volkov_bpa@rambler.ru

В 36 © *Балтийская Педагогическая Академия*
© **Волков И.П.**

- Печатается на средства авторов статей и членские взносы в БПА по секции интенсивных методов обучения

В 43162014 – 75 Без объявления
С 96 (03) – 2001

ISBN 5-85029-077-X

«ВЕСТНИК БАЛТИЙСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ АКАДЕМИИ»
Научное издание (сокращенное название: «Вестник БПА»)

Основан в июле 1995 года.
в г. Санкт-Петербурге.

Гос.лицензия ЛП СПб
№ 78-005832.Рег.2160\2000

Подписано к печати 25.12. 2001 г.
Печать ризографическая. Зак. 05. Тираж 100 экз. Формат бумаги 60x90. Изд. БПА.

СОДЕРЖАНИЕ:

От редакции	3
-------------------	---

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ:

Арсеньев Д.Г. Современные тенденции развития международного образования в России	5
Воскобойников Фред (США) О необходимости обучения молодых специалистов искусству ведения деловых переговоров.....	11
Григорьев В.И. Социально-педагогический мониторинг ценностных ориентаций студенческой молодежи	15
Зинковский А.В., Капитонова Т.И. Современные педагогические технологии адаптации студентов-новичков к вузовскому обучению в России	18
Костюченко В.Ф. Актуальные проблемы совершенствования вузовской подготовки специалистов физической культуры и спорта.....	21
Антонов С.Г., Шустер О.С. Влияние социально-экономических факторов на развитие спорта в странах Западной Европы.....	27

**ПСИХОЛОГИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
В СФЕРЕ ОБРАЗОВАНИЯ И СПОРТА:**

Лозовая Г.В. Типы удовлетворенности профессиональной деятельностью тренеров по спорту.....	30
Таймазов В.А. Английский бокс: смысловая структура среднестанционного поединка.....	33
Николаев А.Н. Как изучать склонность тренеров к творческой педагогической деятельности.....	37
Олюнин А.П. Особенности психологической подготовки лыжника-гонщика высокой квалификации	41
Антонов С.Г., Шустер О.С. Мотивационные аспекты выбора спортивной специализации у подростков.....	43
Волков О.И. Влияние средств массовой информации на формирование самосознания юных спортсменов старшего школьного возраста	46

НОВЫЕ НАУЧНЫЕ КОНЦЕПЦИИ УЧЕНЫХ БПА:

Зацепин В.И. (Австралия) Социологическая типология личности.....	49
Прохоров А.О. Системная концепция психических состояний человека.....	60
Смирнов Б.Н. О разном научном понимании психологами природы воли	63

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВАЛЕОПРАКТИКИ И
ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ:**

Алексеева Е.Б. Психологическая коррекция взаимоотношений педагогов и детей в дошкольном учреждении.....	67
Домбровская Оксана (Польша). Валеопрактика в местах с сильной природной энергетикой (из опыта экспедиции в Непал).....	72
Кринова Н.С. Валеологическая ценность психологического анализа сновидений человека.....	76

Станиславская И.Г., Захарова М.В. Комплексная методика психокоррекции заниженной самооценки женщин с использованием шейпинга.....	78
Чиковани М.В. Дыхание человека как естественное для человека средство валеопрактики.....	81
Анникки Алхо (Финляндия), Иванова И.Н. Семейная психокоррекция в реабилитационных центрах для детей и подростков Финляндии.....	85

И Н Ф О Р М А Ц И Я П Р Е З И Д И У М А Б П А :

Итоги проведения конкурса научных трудов чл. БПА за 2001 г.....	87
Избрания, присвоение званий за 2000- 2001 гг... ..	89
Сведения об авторах	90

ОТ РЕДАКЦИИ

Настоящий выпуск «Вестника БПА» подводит итог научной, педагогической, исследовательской и издательской деятельности ученых Балтийской Педагогической Академии за истекший 2001 год. *Слава богу*, - год для нас был удачным! Ученые БПА сумели в течении ушедшего года провести 4 творческих заседания секций и отделений БПА: заседания состоялись в отделении практической психологии и личностного развития (проф. М.К.Тугушкина), в секции интегративных методов обучения (проф. И.П.Волков), в секции проблем управленческой деятельности (доцент Т.Э. Круглова), в отделении валеологии и психофизиологии (проф. Д.Н. Давиденко), в отделении педагогической акмеологии (проф. Ю.А. Гагин), в отделении духовного развития и трансперсональных практик (доцент И.В. Курис). Способности ученого-организатора ярко проявил *вице-президент БПА*, доктор биологических наук, руководитель отделения валеологии и психофизиологии, профессор, академик БПА *Дмитрий Николаевич Давиденко*, организовавший и проведший, наряду с заседаниями своего отделения, две крупномасштабные регионально-городские конференции ученых: - 1) годовую сессию БПА (СПб, 25.05.01) и 2) совместную с БПА научно-практическую конференцию ученых Военно-Медицинской Академии РФ, посвященную 80-летию со дня рождения проф. А.С.Мозжухина (СПб, 20-21.09.01.) В 2001 году БПА приняло участие в организации и проведении Регионального научно-практического семинара по проблемам валеологии, целительства, энерго-информатики и в ряде других крупномасштабных конференций. Ученые БПА проводили исследования, выступали на международных конференциях, вели преподавательскую деятельность в Германии, Испании, Польше, Греции, Латвии, Австралии, США, Финляндии, Непале и др.

За истекший 2001 год отделения и секции БПА издали пять выпусков «Вестника БПА», авторами материалов явились 203 ученых, из которых 178 являются членами БПА, в 52 в возрасте до 40 лет. Отрадно видеть среди авторов статей «Вестника» за 2001 год не только знакомых нам ученых, но и лидеров современной политики РФ в области совершенствования образования и развития массового спорта, стремящихся к вдумчивому научно-практическому анализу своего богатого личного и жизненно-профессионального опыта в государственной политике развития России: (см. *Александр Карелин*. Интегральная система комплексной подготовки высококвалифицированных борцов // Вестник БПА. – 2001. Вып. 41. – с. 48-55).

В 2001 году БПА приступила к образовательной деятельности на основании полученной *государственной лицензии* для дополнительного профессионального образования по специальностям - *валеология, психология, акмеология*. Осуществляется очная годовая и заочная двухгодичная подготовка специалистов в объеме 500 ак\час. с присвоением квалификаций: практический психолог - валеолог, практический психолог - консультант, практический психолог-акмеолог. Преподавание по указанным специальностям осуществляют ученые БПА - кандидаты и доктора наук.

Мы публикуем материалы в «Вестнике БПА» бесплатно для аспирантов и на максимально-льготных условиях (до 50 руб. за один лист публикации, объемом 1800 знаков, кегль 14, через 2 интервала, 3- 4 стр. со списком литературы) для членов БПА и ученых, обращающихся к нам. Милости просим!

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ:

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ МЕЖДУНАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Д.Г. Арсеньев

Переосмысление традиционных мировоззрений в различных областях человеческих знаний стало наиболее характерным процессом конца 20-го – начала 21-го века. Многосложные и многоуровневые качественные изменения в конце ушедшего века произошли в образовательной практике не только в отдельно взятых странах, но и на межнациональном уровне в целом.

Бурное развитие техники и электронных технологий, политические и экономические реформы в целых регионах, демократизация общества и либерализация экономики привели к резкому усилению интеграционных процессов на всех направлениях развития общества. Качественные изменения затронули не только области наукоемких технологий и промышленного производства, но и гуманитарную и информационную сферу. Этому процессу немало способствовали такие факторы как глобализация мировой экономики, развитие и переход на качественно новый общепланетный уровень информационных технологий СМК¹, изменение значения и роли интеллектуальных знаний и др.

В этом аспекте качественно новое значение приобрело и *высшее образование* как процесс передачи, приобретения и овладения профессиональными знаниями. Это выразилось в развитии и качественно новом понимании такого понятия, как «*интернационализация образования*» и развития отдельной части высшего образования – *международного образования*.

Развитие международного аспекта в сфере образования, как составной части высшего образования в целом, имеет достаточно долгую историю своего становления. Большинство вузов в различных регионах мира накопили богатый опыт организации совместных научных исследований и реализации программ межвузовского обмена преподавательскими кадрами и студентами. Возникли новые, в т.ч. социально-психологические проблемы, обучения иностранных студентов по различным программам. Однако, именно в последнее десятилетие 20-го века изменилось внутреннее содержание самого понятия «международное образование», которое стало не только частью образовательного процесса отдельных университетов, но и фактором *геополитического и экономического влияния* в многоаспектных взаимоотношениях государств и регионов.

Возникновение самого понятия «интернационализация» в отличие от ранее существовавшего термина «международное сотрудничество» обусловлено тем, что интеграционные процессы в области образования перешли в качественно другое состояние и в настоящее время являются неотъемлемым фактором существования учебного заведения, меняющими и иногда определяющими структуру университета, его персонал, учебные и научные программы.

Постоянное развитие и качественные изменения в сфере *международного образования* предопределяют отсутствие единой теории и неразвитость самого понятия «интернационализация». В качестве одного из определений *интернационализации* можно принять определение Дж. Найта (J. Knight), данное им в 1993 году как

¹ СМК - средства массовой коммуникации.

процесса внедрения международного аспекта в исследовательскую, образовательную и обслуживающую функцию высшего образования.

В качестве основного отличия от ранее принятых определений следует отметить неразрывную взаимосвязь всех функций высшего образования в процессе интернационализации, с одной стороны, и комплексное влияние интернационализации на эти функции, с другой. Детальное описание интегрированного процесса интернационализации достаточно сложно, однако можно отметить основные тенденции в мировом образовательном пространстве, возникшие в конце 90-х годов прошлого века и ярко проявляющиеся в настоящее время.

Образование в целом, и, прежде всего высшее образование, стало особым видом *продуктом, подчиняющимся рыночным законам*. Рассматриваемое ранее как общественный элемент государственной политики и структуры, в последнее десятилетие образование принимает формы продукта, имеющего свою потребительскую стоимость, и, следовательно, имеющего право фигурировать на рынке в качестве продаваемого *товара*. Эта тенденция в большей степени характерна для потребления на внутренних рынках, реализация на внешних рынках в форме обучения студентов из других стран находится в процессе постоянного изменения и развития.

Под реализацией образования как *рыночного продукта* следует понимать не только предоставление образования на платной основе, что имеет место в ограниченном количестве стран, но и внедрение в управление образованием традиционных *рыночных методов* и механизмов маркетинга. На практике эта ситуация реализуется в виде развития теорий менеджмента и рекламы образования, практического применения существующих теорий управления к сфере образования. В тех случаях, когда финансирование образования происходит из государственного бюджета и покрывается непосредственно обучаемым лишь частично, объем этого финансирования все в большей степени зависит от *конечной полезности* для общества подготовленного квалифицированного специалиста в конкретной области труда. Косвенным подтверждением этого является введение в качестве оценочного фактора *рейтинга университета* в целом таких критериев как престиж профессии, трудоустройство и средняя зарплата выпускников.

Международное образование на правительственном уровне ныне рассматривается как важнейший элемент расширения экономических, культурных и экономических отношений с другими странами в условиях развивающейся глобализации экономики. Программы международного сотрудничества в образовании реализуются на основе практикуемой государственной политики, основным мотивом которой является поощрение и поддержка *студенческой мобильности*, как фактора государственного политического влияния и интеграции с другими странами. При этом особое значение придается в рамках государственной политики рассмотрению образования как *экспортного товара* с учетом возрастающего значения и роли торговли услугами в мировом торговом обороте.

Принимая во внимание возрастающую потребность в обучении за рубежом с целью приобретения интегрированных профессиональных знаний, с одной стороны, и физические и финансовые трудности, усложняющие этот процесс для отдельных индивидуумов, – с другой, создание курсов и программ для иностранных студентов рассматриваются государствами как важнейший элемент продвижения образовательных услуг на международном рынке. Это особенно характерно для англоязычных стран, таких как США, Англия, Канада и Австралия.

В России также происходят вышеуказанные социальные процессы в сфере образования, имеет место развитие сферы платного образования для иностранных студентов, что является следствием снижения объемов бюджетного финанси-

ния для обучения иностранцев. Одной из мер, направленной на компенсацию недостатка денежных средств, стало получение университетами права активно проводить набор студентов, полностью оплачивающих свое обучение. К примеру, в некоторых англоязычных странах набор иностранных студентов стал весомым источником самофинансирования деятельности университетов. Однако набор иностранных студентов следует рассматривать в неразрывной связи с другими аспектами международной деятельности, такими, как создание международных образовательных программ, повышение квалификации преподавательского и обслуживающего персонала, организация совместных научных исследований и стажировок для студентов.

Вопреки ожиданиям, либерализация прав университетов на самостоятельный набор иностранных студентов и установление стоимости их обучения, полностью покрывающей все расходы, привело не к уменьшению количества иностранцев, поступающих на обучение, а к значительному увеличению этого числа. В качестве причин этого явления можно назвать интенсивные интеграционные процессы в мировой экономике, увеличение потребности в *качественном образовании*, снижение социальных ограничений на получение образования, связанное с ограниченным объемом государственного финансирования обучения иностранцев, экономическое развитие стран тихоокеанского и азиатского регионов.

Изменения произошли и в направлении потоков студенческой мобильности. Так основными наиболее привлекательными центрами обучения иностранных студентов стали США, Великобритания, Австралия и в меньшей степени другие англоязычные страны. Поставщиками студентов в основном стали развивающиеся страны азиатского и тихоокеанского регионов. При этом страны Африки, в течение долгого времени являвшиеся стабильными поставщиками студентов, перестали играть значительную роль. Причинами этого являются экономические проблемы африканских стран и снижение политического значения африканского региона в целом в связи с окончанием холодной войны. В то же время либерализация экономики в этих странах и неудовлетворенность уровнем национального образования привели к тому, что обучение за рубежом стало привлекательным, но лишь для отдельных наиболее обеспеченных слоев общества этого региона.

Увеличение количества студентов, прибывающих на обучение в англоязычные страны, связано с традиционно высоким уровнем *качества образования* в этих странах. Нужно отметить и растущий интерес к обучению именно на *английском языке*, ставшим одним из основных языков международного общения.

Следствием возросших темпов научно-технического развития стран евроазиатского региона стала растущая потребность в краткосрочных международных образовательных программах. Это обуславливает необходимость создания программ на иностранных языках, прежде всего, английском, что вызвано и неадекватными временными затратами на изучение иностранного языка, составляющими в среднем один год, и продолжительностью самих краткосрочных образовательных программ, в основном осуществляемых сроком до одного семестра. Результатом развития ситуации стало создание ряда программ на английском языке в таких европейских странах, как Голландия, Швеция, Финляндия, Франция и других. В основном финансирование создания таких программ производится из средств государственного бюджета или собственных средств университетов. В качестве примера использования интереса к английскому языку, как языку международного образования, можно отметить развитие образования как экспортного товара в Индии, сделавшей международный аспект одним из приоритетных направлений государственной политики в образовании.

Произошел весьма значительный рост количества международных программ, предлагаемых в *заочной форме* с использованием мировых информационных сетей «Интернета», что явилось следствием бурного развития информационных технологий. Более низкая стоимость таких программ по сравнению с программами студенческой мобильности делает их привлекательными для потребителей со средним и низким уровнем дохода, однако *дистантное образование* не может быть полноценным заменителем программ очной формы обучения студентов.

Среди недостатков следует отметить и неразвитость нормативной базы для дистанционных программ, отсутствие научно-исследовательского компонента, необходимого при подготовке специалистов, в особенности инженерных специальностей, отсутствие влияния культурной и национальной среды.

Свидетельством растущей значимости и важности процесса интернационализации может служить также анализ количественных данных о состоянии студенческой мобильности в мире в последние годы. В 1998 г. Совет по международному образованию Великобритании (The Council for International Education - UKCOSA) на основании данных, предоставленных ЮНЕСКО, провел исследование студенческой мобильности в различных регионах мира. Страны, отправляющие студентов на обучение, классифицированы в зависимости от индекса развития HDI – Human Development Index, соответственно по уровням: высокий, средний и низкий. Страны, принимающие студентов, разделены на следующие группы: Африка, Северная Америка, Азия, Европа, Океания. В качестве анализируемого периода принят временной промежуток между 1990 и 1996 годами. Согласно данным отчета увеличение студенческой мобильности, т.е. количества студентов, выезжающих на обучение за рубеж, в целом по всем указанным регионам составило 37%. Большинство студентов (в совокупности 89%) выезжали в страны Северной Америки и Европы. В то время, как увеличение по странам Северной Америки составило всего 18%, увеличение количества студентов, принятых в Европе, составило 47%. Количество иностранных студентов, принятых в азиатских и африканских странах номинально составляет всего 2% от общего количества студентов, не смотря на довольно значительное (189%) увеличение мобильности в 1996 г. по сравнению с 1990 г. Страны Океании (Австралия и Новая Зеландия) увеличили приток студентов более чем в 2 раза, достигнув общего числа 97254, что составляет 9% от общего количества студентов.

Наибольшее количество студентов по данным на 1996 г. (509495 чел.) выезжало на обучение за границу из стран с высоким уровнем HDI, со средним уровнем HDI – 439993 чел, что составило соответственно 46% и 40% от общего количества. Интересно отметить, что в 1990 г. это соотношение составляло соответственно 40% и 45%. Наиболее приоритетными направлениями практически для всех групп стран являются Северная Америка и страны Европы, однако темпы роста студенческой мобильности в эти регионы различны и составляют для стран с высоким HDI соответственно 76% и 32%, страны со средним HDI – 21% и 10%. В странах с низким HDI наблюдается снижение темпов роста, однако, в целом указанные направления преобладают в общей статистике студенческой мобильности. При незначительном количестве студентов из этих стран, направляемых в страны Океании (204 в 1990 г., 1864 в 1996 г.), следует отметить быстрый и значительный рост рынка.

Как уже упоминалось выше, введение в некоторых странах оплаты за обучение с одновременным снятием ограничений на прием иностранных студентов, не только не уменьшило количества иностранных студентов, что ранее предполагалось, но наоборот, значительно его увеличило. Так Австралия в период с 1990 по 1996 гг. увеличила прием иностранцев на обучение с 32000 до 92000, Великобрита-

ния достигла еще более значительных результатов – увеличение составило 148% с 80000 до 199000 студентов. Осознание необходимости поиска дополнительных источников финансирования стало результатом активных маркетинговых исследований в этих странах.

Дисбаланс как среди принимающих, так и отправляющих стран является другой тенденцией современного международного образования. В 1996 г. США являлись крупнейшим центром международного обучения, принимающего около 40% всех студентов, обучающихся за рубежом, Великобритания приняла около 18% студентов. Пять стран (Великобритания, Канада, Новая Зеландия, Россия и Индия) приняли на обучение почти третью часть от всего количества студентов. Хотя расходы среди отправляющих стран не так значительны, однако половина от всего количества студентов была направлена всего из 16 стран, более 75% студентов прибыли из стран Азии и Европы. Так в отношении отдельных континентов можно говорить о формировании устойчивых приоритетов в направлениях студенческой мобильности. Например, количество принимаемых студентов в процентном соотношении от общего количества прибывающих студентов распределяются по континентам следующим образом: Азия - 2%, Европа – 43%, Северная Америка – 46%, Океания – 9%. В то же время цифры для выезжающих студентов составляют соответственно для Азии – 41%, Европы – 36%, Северной Америки – 6%, Океании – 2%.

Практическая польза от проведения исследований в области международного образования для российских университетов может состоять в разработке и реализации профессиональных маркетинговых стратегий работы на внешних рынках. В качестве наиболее важных компонентов международного маркетинга в области образования можно отметить целевой выбор регионов, определение критериев оценки конкурентоспособности российских образовательных программ, оптимизация усилий и затрат на проведение рекламно-выставочных мероприятий, создание новых образовательных программ, наиболее полно удовлетворяющих потребности в получении международного образования. Практическим результатом может стать не только обеспечение устойчивого финансирования деятельности отдельных университетов за счет реализации международных программ и привлечение финансовых средств в смежные отрасли, но и повышение престижности высшего образования в России в целом, изменение имиджа страны на международной арене, усиление политического влияния в различных регионах мира.

Приведенные выше данные и факты свидетельствуют о серьезных качественных изменениях в области международного образования в начале 21-го века, выражающиеся в развитии процесса интернационализации образования, как неотъемлемой части общего процесса глобализации мировой экономики.

Успешное функционирование высшего учебного заведения в мировом образовательном и экономическом пространстве становится невозможным без проведения последовательных целенаправленных исследований в сфере международного образования, разработки и внедрения современных методов управления, базирующихся на современных экономических принципах и положениях. Многообразие процессов, сопровождающих сам *процесс интернационализации образования* на различных уровнях, и концептуальные изменения в этой области обуславливают необходимость разработки и развития *теории международного образования*, внедрения новых методологий, рассматривающих образование как неотъемлемый элемент мировой экономической системы.

О НЕОБХОДИМОСТИ ОБУЧЕНИЯ МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ ИСКУССТВУ ВЕДЕНИЯ ДЕЛОВЫХ ПЕРЕГОВОРОВ

Фред Воскобойников (США, Сан-Франциско)

По мере развития современных форм высшего *международного образования*, расширения сфер и масштабов международного обмена специалистами, растет нагрузка на коммуникативную компетентность специалистов, умение строить деловое общение и договариваться на основе общего интереса к согласию и деловой выгоде. Современные образовательные программы подготовки специалистов в подавляющем большинстве университетов западных стран включают учебные курсы и психологические тренинги по технике ведения переговоров. Искусство переговоров становится важным элементом профессиональной подготовки специалистов не только в сфере гуманитарных профессий, но прежде всего в технической сфере, в спорте, в экономике и политике. Ниже я излагаю свои взгляды на данную проблему с позиций практического психолога, занимающегося консультированием бизнесменов и менеджеров по проблеме переговорных технологий.

Известный в США специалист по искусству переговоров *Хёрб Коэн* в своем бестселлере «Вы можете добиться в переговорах всего чего хотите» пишет: « Успешный результат переговоров лежит в способе найти то, что противоположная сторона действительно хочет. Далее, - указать им как они это могут получить, в то же время получая то, что Вы хотите, На первый взгляд» это кажется невозможным, так как если одна сторона получает, то другая должна потерять. Действительно,, если речь идёт только о деньгах и в переговорах не фигурируют никакие другие факторы, то одна сторона должна проиграть, Хотя, даже если деньги — единственный фактор, то, как правило, продающий запрашивает цену выше той, которую рассчитывает получить и, получив ниже запрашиваемой, может остаться удовлетворённым. Покупатель, в свою очередь, "сбивая" цену и получив цену ниже той, которую запрашивал продавец, не чувствует себя проигравшим» (Х.Коен, 1999)

В большинстве случаев *в любых переговорах в сфере бизнеса*, помимо денег, вовлечены и другие факторы: сроки, кредиты и прочее. Если никакие другие факторы не обсуждаются в процессе переговоров, то нужно стараться их придумать, активизируя на это другую сторону. Скажем, если Вы покупатель и продающая сторона не уступает в цене, спросите у них: "Что Вы еще можете мне предложить для того, чтобы я согласился на Вашу цену?" Как правило, противоположная сторона постарается найти что-нибудь, если хочет реализовать свой товар. Например, автодиллер в такой ситуации может предложить Вам что-либо, что ему ничего не стоит, либо стоит по оптовой цене, а Вам может стоить намного дороже. Это может быть бесплатный профилактический осмотр машины на определённый срок, продлённая гарантия на ремонт, дополнительные шины по оптовой цене и так далее.

Хёрб Коэн предлагает простой и уникальный подход к проблемам возможной конфронтации при переговорах: «Поскольку,— пишет он,— природа сделала нас всех отличными друг от друга, наши потребности неодинаковые. Таким образом, каждая сторона может быть в выигрышном положении, если найти что-то такое, что нужно другой стороне, получив, при этом то, что нужно нам. Это могут быть какие-то другие компенсаторные условия и факторы могущие удовлетворить другую сторону».

Психологическая *техника переговоров* ведет свое начало от древнегреческого философа Сократа. Сократ никогда не говорил оппоненту, что тот неправ, никогда не критиковал его. Он никогда не задавал оппоненту вопросов, которые могли бы вызвать ответ «нет». Техника его переговоров базировалась, во-первых, на согласии с доводами оппонента поначалу, а затем, на том, чтобы задавать вопросы, на которые оппонент вынужден отвечать «да». Получая ответ «да» на вопрос за вопросом, Сократ приводил оппонента в состояние согласия по вопросу, на который ещё минуту назад оппонент ответил бы «нет».

Ошибочно полагать что переговоры ведут только политики, решая международные проблемы и бизнесмены, обсуждая деловые сделки, В нашей повседневной жизни мы ведём переговоры гораздо чаще, чем отдаём себе в этом отчёт. Например, на работе, в семье, с друзьями, с представителями общественных организаций и так далее. Так, обсуждение с подчинёнными сроков выполнения заданий — это переговоры, обсуждая обязанности детей в семье — это переговоры, и так далее. Добиться того что Вы хотите в переговорах легче, зная что хочет другая сторона. Необязательно для этого использовать силу и власть. Существует единственный способ вызывать у людей желание делать то, что Вы хотите. Добиться этого можно только давая людям то, что они хотят. Самый эффективный способ влиять на людей — это говорить о том, что их интересует, а не о том, что Вас интересует. Вы заинтересованы в том, что Вы хотите, но никто не заинтересован в том, что Вы хотите. Все остальные заинтересованы, точно как и Вы, в том, что они хотят. Поэтому чтобы добиться от людей того, что *Вы хотите*, нужно дать им то, что они хотят.

Ральф Валдо Эмерсон, известный американский литератор и поэт, живший в XIX веке, однажды пытался со своим сыном загнать телёнка в стойло. Они вдвоём делали то, что они хотели - загнать теленка: Эмерсон толкал, его сын тянул, но телёнок делал то, что он хотел — он упёрся и ни за что не хотел идти в загон. Проходившая мимо служанка, несмотря на то что она не умела писать книги и поэмы, имела в данной ситуации больше здравого смысла, чем знаменитый Эмерсон и его сын. Служанка подумала о том, что хочет телёнок и ткнула свой палец ему в рот, давая ему его пососать, и спокойно ввела телёнка в загон.

В старом советском кинофильме шестидесятых годов прошлого века "Джентельмены удачи" один из героев фильма, директор детского сада, в исполнении актёра Леонова, применяет подобный прием, чтобы уговорить детей во время обеда. Он не пользуется своей властью, не кричит и не приказывает, а наоборот, совсем неожиданно провозглашает: "Сегодня обед отменяется". Дети мгновенно замолкли и насторожились. В Америке такой приём называется "reverse psychology" - "обратная психология". Директор продолжал: "Обед отменяется, сегодня мы все летим в космос. Мы должны заправить наши космические ракеты. Мы берем свои космические ложки и приступаем к заправке". Дети опустошили тарелки в минуту. Директор, для того чтобы получить то, что хотел, дал детям то, что они хотели. Он дал им то, что дети хотят всегда — игру, и результат был достигнут легко, дети угомонились, обед прошёл быстро и без шума.

Известный по кинофильму «Крестный отец» Дон Карлеоне, отец итальянской мафии начала XX века в Америке, учил членов своей семьи: "Никогда не держи зла на людей. Никогда не угрожай, веди себя с людьми резонно." И это говорил человек обладавший безграничной властью, уважением и авторитетом в криминальном мире. Почему же люди, живущие легитимно, до сих пор не владеют элементарными навыками переговоров?

Факторы, о которых нельзя забывать, приступая к переговорам: власть ситуации, информация, время — важнейшие факторы в переговорах. Правильное использование этих факторов помогает добиться успеха в ведении переговоров.

Власть ситуации. Приведем пример использования этого фактора. Известный в Америке телекомментатор Лэрри Кинг в одном из своих выступлений рассказал забавную историю, произошедшую с ним и двумя его друзьями накануне окончания последнего класса школы. Они решили в актовом зале пошутить и распространили слух о том, что погиб их товарищ и, что в его память они начинают *сбор денег* в фонд его имени. В разгар собрания в актовый зал школы вошёл ...этот ученик. Остальное можно себе только представить. Разъярённый директор тут же объявил, что вся тройка будет исключена из школы без права окончания и получения аттестата. Ситуация из забавной превратилась в более чем серьёзную. Вести переговоры с директором в манере извинений и просьб было бы явной ошибкой. Тогда, один из "великолепной" тройки, Хёрб Коэн, впоследствии известный психолог-специалист по переговорам, упомянутый выше, повёл разговор с директором с *позиции силы*. На жаргонном русском языке это называется "качать права". Он сказал директору школы в коридоре примерно следующее: "Мы понимаем что совершили очень плохой поступок. Допустим, Вы исключите нас из школы. А подумали ли Вы о том, какие неприятности ожидают Вас? Вы, как директор, не предприняли ничего, чтобы удостовериться в истинности информации, которую мы Вам "подсунули". Что подумает о Вас Ваше начальство? Вам нужно будет писать отчёты с объяснениями, отсиживаться на различных комиссиях и так далее. Вас могут понизить в должности, а ведь Вам всего несколько лет до пенсии. Зачем Вам все эти хлопоты? Простите нас за эту злую шутку!". Директор понял, что ему, как говорится, некуда деваться в этой ситуации и процедив сквозь зубы: "Убирайтесь вон!" отпустил проказников с миром. Это как раз и была *власть ситуации*, которой воспользовались провинившиеся школьники.

Информация. Вряд ли стоит доказывать, что чем больше информации мы имеем о другой стороне, тем уверенней мы чувствуем себя в процессе переговоров. Зная, чего хочет другая сторона, можно, "играя" на этом, провести переговоры в своё преимущество. Например, если дом выставленный на продажу, стоит пустой, это означает, что владельцы дома продолжают платить банку процент за заём. В то же время, предположительно, они одновременно платят где-то и за другой дом или квартиру, где проживают сейчас. Другими словами, они "несут" двойные платежи и, естественно, хотят продать дом как можно быстрее. Для покупателя это благоприятная ситуация, и, как говорят в Америке, имеется "room for negotiation" - в Америке, как правило, люди вносят наличными лишь 10-20 процентов при покупке дома, остальные 80-90 процентов берут в заём в банке под дом. то есть имеется простор для компромиссов. В данном случае не нужно было прилагать никаких усилий для получения этой полезной информации — это было очевидно и так, Когда же это не так очевидно, то проделав "домашнюю" работу для получения максимальной информации о другой стороне, с которой Вы собираетесь вести переговоры, вы сможете быть более уверенным и проведете переговоры с большим успехом.

Как узнать, что нужно другой стороне? Иногда для этого нужно (небольшое-немного) как задать оппоненту ряд вопросов. Даже если Вам не понравится информация, которую Вы получите, это всё равно лучше, чем быть в неведении и вести переговоры вслепую. Любая информация поможет в направлении поисков того, что нужно другой стороне для того чтобы, в конечном итоге, получить то, что Вы хотите.

Время. В переговорах никогда не раскрывайте другой стороне лимит времени, отведенный вам на завершение переговоров. Противоположная сторона, зная это» будет стараться оттянуть обсуждение вопросов, как говорится, до последней секунды, Никогда не говорите и не показывайте что вам "нужно это срочно" или что-либо в этом роде. Опытные "нэгошиэйторы"(переговорщики) обязательно постараются использовать подобное обстоятельство, поставив вас в ситуацию принятия решений в "горячке" временного цейтнота, а же, с вашей стороны, зная временную ситуацию противоположной стороны, можете вести переговоры в более жёсткой манере. Например, в Америке, машины моделей будущего года прибывают на стоянки автодиллеров в сентябре-октябре текущего года. Понятно, что выбор машин текущего года на стоянках не такой, как в начале года, но, зато можно выторговать цену, которую диллер уплатил заводу. Причина этого очень проста — диллеры хотят скорее вернуть инвестированные деньги и освободить место для моделей будущего года. Так используется фактор времени в переговорах.

Вот ещё забавный, но поучительный пример использования *фактора времени*, который приводит Хёрб Козн в своем бестселлере "Вы можете добиться в переговорах всего чего хотите" В первые годы своей работы в одной адвокатской конторе он получил задание, о котором давно мечтал. Его направили в Японию для ведения переговоров по одной важной сделке, В Японии его встретили как самого почётного гостя, возили по достопримечательностям Токио, кормили в лучших ресторанах, развлекали с японским почтением и гостеприимством. Каждый раз, когда он упоминал о контракте, он слышал в ответ примерно одно и то же: "Не волнуйтесь, у нас есть ещё масса времени". Наконец, в последний день, буквально за считанные часы перед отъездом в аэропорт ему, расслабленному и расконцентрированному, подсунили контракт для подписи, который он, конечно же, не был в состоянии внимательно изучить. Впоследствии, в фирме, где он работал, долго шутили, что это была первая победа японцев с времени их поражения на Пирл Харборе в 1941 году.

Один мой приятель и деловой партнер запомнил этот урок Х.Козэна. Будучи в ответственной зарубежной командировке он вел длительные переговоры с одной компанией по многомиллионному контракту. Ситуация с *фактором времени* повторилась, его обхаживали и ублажали, но он методично согласовывал каждый пункт контракта в течении нескольких дней. Наконец, все пункты контракта были оговорены к обоюдному согласию сторон. На предложение подписать окончательный вариант, ему было сказано: «Не волнуйтесь, у нас еще есть масса времени, контракт будет привезен Вам в гостиницу!». Незадолго до отъезда в аэропорт контракт был ему представлен на подпись в гостинице. Просматривая контракт перед подписанием он вдруг обнаружил ряд неточностей, снижающих ценность сделки для его партнеров. Эти «неточности» были допущены другой стороной в расчете, что мой приятель, будучи в ситуации *временного дефицита* перед отъездом в аэропорт, подпишет (или по русски «подмахнет») контракт, не вникая в детали текста. Однако, вспомнив случай с Х.Козэном в Японии, он, в присутствии представителей этой компании, снял трубку телефона и позвонил в аэропорт с целью переноса полета на другой день. Видя, что «номер» не проходит и, как говорят русские, «на мякине его не проведешь», они тут же извинились за допущенные неточности. Исправленный вариант контракта был доставлен ему в гостиницу в течении часа. Отменять вылет домой не пришлось.

Итак, *переговоры* — это проигрывание роли, которую нужно играть так, чтобы создать понимание, уважение и доверие. Манера вашего разговора, тон вашего голоса, отношение с которым Вы убеждаете своего оппонента, методы кото-

рые Вы используете, есть демонстрация Вашего понимания и уважения чувств и потребностей другой стороны.

В переговорах всегда старайтесь увидеть проблему с точки зрения другой стороны. Не подготавливайте контраргументы в то время, когда другая сторона говорит, а слушайте, беря в учёт то, что как Вы отреагируете, повлияет на ответ, который Вы получите. В психологии этот процесс думания за оппонента называется *рефлексией*. Старайтесь избегать категоричности в Ваших ответах и комментариях, старайтесь не говорить оппоненту «нет». Научитесь начинать ответ словами "Если я не ошибаюсь, Вы сказали... , или: "Я так понял, Вы сказали, что ..." и так далее, Подобные "лабриканты" работают как смазка для мотора, смягчают процесс *коммуникации* и сводят трения в процессе переговоров на нет.

Всегда старайтесь *строить переговоры* не в стиле каких-то хитрых маневров, манипулируя сознанием другой стороны, а скорее, в плане *создания взаимного понимания*, основанного на доверии, где обе стороны выигрывают. Не обольщайтесь недооценкой своих оппонентов или, как сказали бы в Одессе, "не имейте их за дураков" Люди чувствуют, когда их стараются ввести в заблуждение и тогда с ними трудно о чем-либо *путном* договориться.

Успешные переговоры заключаются в нахождении того что нужно другой стороне, в то же время получая то, что нужно Вам.

Литература:

1.Карнеги.Д. Как приобретать друзей и оказывать влияние на людей. – М.: Прогресс, 1990. - 476 с.

2.Зарайский Д.А. Управление чужим поведением.– М.: Феникс, 1997.– 272 с

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ МОНИТОРИНГ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

В.И.Григорьев

В период осуществления реформы высшей школы особое значение приобретает социально-педагогический мониторинг, как форма обратной связи в системе управления учебно-воспитательным процессом в вузе. Предполагалось в этой связи, что исследование ценностных ориентаций студенческой молодежи позволит не только повысить ее когнитивную активность в сфере физкультурного образования, но и спроектировать в целом социодинамику организационного развития физической культуры в вузе.

Целью проведенных исследований является углубленное изучение группы взаимосвязанных социокультурных и технологических факторов, лимитирующих креативность неспециального физкультурного образования студентов вузов Санкт-Петербурга в период осуществляемых реформ высшей школы. В комплекс исследовательских задач наряду с разработкой комплексной методики социально-педагогического мониторинга входила экспертная оценка осуществляемых изменений в содержании учебного процесса, его информационного, ресурсного и кадрового обеспечения. В этой связи с использованием клирингового метода был проведен сравнительный анализ двух видов тезауруса: во-первых, реального, сформированного по результатам экспертных оценок преподавателей вузов; во-вторых, идеально-проективного, сформированного на гипотетических самооценках студентов,

позволяющего оценить направляющую роль преподавателя в формировании ценностных ориентаций студентов в сфере физической культуры.

В результате проведенного анализа дихотомических признаков устойчивости предикативных связей между показателями, характеризующими мотивационно-ценностные ориентации студентов в сфере физической культуры, выявлена важная роль группы факторов, отражающих возрастные и социокультурные особенности респондентов и их социальный статус.

Установлено, что в группе 347 обследованных студентов, юношей и девушек в возрасте 17 – 19 лет, преобладает смешанный синтезаторско-прагматический ментальный тип (71,5 %), для которого характерно стремление к экспериментированию и новациям в учебной деятельности и организации активного досуга. Давая сравнительно низкие оценки образовательного потенциала методико-практических занятий по физическому воспитанию, более 58% респондентов связывают это не только с чрезмерной дидактичностью учебного процесса и автократичным стилем управленческой деятельности преподавателя, но и традиционным для вузовской практики игнорированием индивидуальных особенностей студентов и ортодоксальностью используемых средств и методов физического воспитания. Тем не менее, более 68 % респондентов отмечают сильное влияние меры их вовлеченности в активную физкультурно-спортивную деятельность (в качестве действующего спортсмена или зрителя) на уровень личностных притязаний в сфере физкультурного образования, обусловленное во-первых, особенностями межличностных отношений, характеризующими социальный статус студентов и их стратификационное поведение; во-вторых, средовыми условиями реализации целей их физкультурной деятельности, обусловленными наряду с развитостью в вузе инфраструктуры физической культуры, имеющимися ресурсами и способами их мобилизации.

В группе обследованных девушек отдается предпочтение таким социально востребованным видам спорта, как аэробика, фитнес и теннис. Мера удовлетворенности результатами этих занятий связана с субъективным восприятием и самооценкой трудности выполняемых практических заданий в уроке: 47% респонденток отмечают, что занятия даются им без особого труда; 46% студенток испытывают затруднения и 7% девушек выполняют задания с большим трудом. Игровая и физкультурно-ориентировочная деятельность студенток открывает перспективы качественной коррекции их статусно-ролевых характеристик в учебных группах, обеспечивающих наряду с улучшением их психофизических и телесных кондиций, существенное возрастание социальной мобильности девушек, проявляясь таким образом в качестве одной из действенных форм их социализации.

В группе обследованных юношей выявлен повышенный интерес к атлетизму, рукопашному бою и баскетболу (стритболу), где доминирующая деятельностьная мотивация сопоставления сил, тесно связанная с получением удовлетворения от эмоционально насыщенной двигательной деятельности, предоставляет студентам возможность самоидентификации достигнутого уровня физического развития. Реализация указанных мотивов предопределяет в этой связи темпы формирования их духовно-ценностного сознания, обеспечивая таким образом внутрисоциальную идентификацию в системе культурных ценностей.

В комплексе выявленных причин недостаточной активности студентов в сфере физической культуры указывается собственная неорганизованность (59 % респондентов), недостаточная физическая работоспособность, обусловленная низким уровнем школьной подготовки (21 %) и дефицит свободного времени (16 %). Идеально-проективная модель профессионального «портрета» преподавателя физического воспитания, определяющая группу профессионально значимых качеств, ко-

торые бы хотели видеть студенты в личности педагога, характеризуются четырьмя аспектами: во-первых, его физическими кондициями (соразмерным сочетанием атлетического развития, возраста и культуры движений, позволяющими ему принимать непосредственное участие в физкультурно-спортивной деятельности); во-вторых, уровнем его профессиональной компетентности (способности к использованию в уроке инновационных педагогических технологий, моделированию на занятиях игровой и соревновательной деятельности; в-третьих, его ценностного отношения к содержанию физкультурно-образовательной деятельности (личного творческого потенциала, его инициативности и толерантности к организационным новациям в сфере физической культуры); в-четвертых, проявлением его способности к коммуникативной диалогизации учебного процесса (гибкости в общении, готовности к диалогу и творческому сотрудничеству со студентами).

В результате проведенного социологического опроса 126 преподавателей физического воспитания вузов Санкт-Петербурга определена группа профессионально значимых способностей, предопределяющих меру креативности их профессиональной деятельности. Установлено, что в группе обследованных преподавателей доминирует аналитико-реалистический ментальный тип (67 %), для которого характерно стремление к достижению поставленных целей, конструктивный анализ учебно-воспитательного процесса. Более 52 % респондентов отметили, что формирование потенциала физической культуры реализуется в процессе социального импринтинга, что указывает на сложный высокотехнологичный характер их педагогической деятельности, требующий наряду с проявлением высокого уровня профессионального мастерства, существенных физических, интеллектуальных и эмоциональных затрат. По уровню значимости на передний план респондентами выдвигается уровень профессиональной компетентности педагога, характеризуемый мерой владения учебным материалом, наличием собственной активной позиции и стажем педагогической деятельности в вузе. Высоко оценивается в этой связи уровень его профессионально-прикладных умений и навыков, организационных и проективных способностей, а также владение методами педагогической диагностики, учета и контроля. На третий план выдвигается совокупность личностных качеств преподавателя: его коммуникативных способностей, интеллектуального развития и физических кондиций. Установлено, таким образом, что преподавательский тезаурус ограничен социокультурными рамками традиционно унитарной «модели» педагога середины 80-х годов, для которой характерна склонность к консерватизму и авторитарному стилю управленческой деятельности, низкая инновационная активность.

Результаты проведенного клирингового анализа показывают, что выявленные различия между реальной и идеально-проективной моделью профессионального «портрета» преподавателя физического воспитания вуза, обусловленные рядом взаимосвязанных социально-педагогических факторов (культурным потенциалом, инновационной активностью, особенностями ментальности), являются объективной основой возникновения проблемных ситуаций в сфере неспециального физкультурного образования.

СОВРЕМЕННЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-НОВИЧКОВ К ВУЗОВСКОМУ ОБУЧЕНИЮ В РОССИИ

А.В. Зинковский, Т.И. Капитонова

Адаптация студентов к обучению в зарубежных университетах является актуальной проблемой международного образования. Ее значение постоянно возрастает

тает в связи с развитием идей академической мобильности, а также в связи с ухудшением показателей физического и психического здоровья молодежи, в том числе и российской.

Традиционно *педагогика высшей школы* развивается в направлении совершенствования средств и методов обучения. В основе же успехов, достигнутых в последние годы, лежит прогресс в области компьютерных обучающих технологий, применения активных методов обучения и различных технических средств обучения. При этом остается без достаточного внимания психологическое и физическое состояние *самого обучаемого*, состояние его здоровья и обусловленная этим возможность в конкретный период обучения с успехом воспринимать предлагаемый учебный материал.

Исследование причин отчисления студентов, проведенное во многих вузах, свидетельствует о том, что, в основе большинства случаев лежат причины, прямо или косвенно-связанные с состоянием здоровья и проблемой адаптации студентов. Психическое и физическое здоровье на последующих этапах жизни человека во многом зависит от того, насколько безболезненно для состояния здоровья были преодолены проблемы адаптации в студенческие годы. Фактические данные характеризуют сложность периода адаптации у российских студентов.

Как показали наши исследования, у иностранных студентов -сложность этого периода на порядок выше. Иностранцам студентам необходимо адаптироваться к совершенно новой для них среде обучения и проживания. С первых шагов жизни в новых условиях за рубежом студенты испытывают ряд разнообразных трудностей в своей жизнедеятельности. Так, социально-психологические трудности связаны с вхождением в новую среду (образ, стиль и качество жизни, нормы поведения в малых группах студентов, их межличностные отношения в учебной группе, умение рационально распределить и использовать свободное время и др.).

Трудности биологического аспекта адаптации приезжих студентов, в т.ч. иностранцев, к условиям обучения в вузе связаны и со сменой климата (температура воздуха, влажность, световой режим, ионизация и пр.) и с изменением характера питания (минеральный состав воды, продуктов питания и пр.). Смена климата является также сильным раздражителем для организма, нередко пробуждает дремлющую патологию и обостряет выявленные хронические болезни.

Дидактические трудности означают необходимость осваивать новые знания большого объема, методы и организацию обучения. Стандартная педагогическая технология обучения фундаментальным дисциплинам, в особенности в университетах, носит в значительной мере *шоковый характер*, когда академическая строгость изложения материала сочетается со строгостью зачетных и экзаменационных требований, предъявляемых преподавателями к студенту-новичку. Для иностранцев трудности адаптации зачастую приобретают непреодолимый характер, вплоть до попыток суицида, делая невозможным дальнейшее обучение в российском вузе.. Таким образом, необходима особая «адаптационная» психолого-педагогическая *технология обучения иностранцев*, элементы которой были бы полезны и для российского студенчества.

Иностранные учащиеся на начальном этапе обучения в российском вузе прежде всего сталкиваются с «языковым барьером», от быстрого преодоления которого зависит успех их дальнейшего обучения. Они начинают изучать русский язык от нуля и уже в первые месяцы испытывают острую потребность в общении с носителями языка в бытовой и учебной сферах общения. Одной из специфических особенностей их подготовки по русскому языку в этот период является тот факт, что русский язык из объекта изучения должен стать средством обучения, т.е. рабо-

чим языком их будущей специальности. В этом состоит специфика обучения русскому языку нефилологов. За короткий срок (9-10 месяцев) они должны овладеть русским языком как: а) средством общения; б) средством ознакомления с новой действительностью и культурой; в) рабочим языком будущей специальности.

В этой связи представляется целесообразным рассмотреть основные *функции русского языка* и выделить наиболее значимые и ведущие с точки зрения методики обучения русскому языку как иностранному:

- Гностическая (русский язык является средством познания действительности), культурологическая функция. Язык - средство познания культуры и истории страны, образа жизни людей изучаемого языка.

- Коммуникативная (русский язык - средство общения в стране пребывания); помогает в общении с носителями языка, устраняет барьеры непонимания и дискомфорта в новом окружении, предупреждает фрустрацию и депрессию, облегчает или устраняет ностальгию, дает возможность почувствовать себя полноценным членом нового национального социума, способствует пониманию через общение национального характера народа, образ жизни, культуру, историю народа и т.д.

- Инструментальная (русский язык - средство, инструмент обучения, средство решения профессиональных задач).

- Адаптивная (русский язык как условие более быстрой адаптации к новой действительности, новому образу жизни, новой культуре, к новым социальным нормам поведения в новом социуме и т.д.

Процесс адаптации иностранных студентов и аспирантов происходит при одновременном действии целого ряда факторов и поэтому может рассматриваться как адаптация к комплексному стресс-фактору, включающему в себя следующие виды адаптации:

1. Языковую;
2. Формальную (приспособление к требованиям системы высшей школы);
3. Социально-психологическую (приспособление к новой культурной и социальной среде, языку общения, к учебной группе);
4. Дидактическую (усвоение форм, методов и организации учебной работы);
5. Биологическую (приспособление к климату, новому временному поясу, среде обитания и режиму двигательной активности).

Известно, что пусковым сигналом комплексного стресс-фактора является психо-эмоциональное напряжение, связанное с языковым барьером. Оно вызывает возникновение фрустрирующих ситуаций, длительные фрустрации приводят к синдрому хронической усталости, депрессивным расстройствам, нарушению общего физического состояния человека.

Важнейшим путем преодоления *стресс-факторов* является реализация *адаптивной функции языка* и быстрое включение обучаемого в сферу общения в новой языковой среде.

В этом смысле для иностранных студентов и аспирантов важнейшим путем овладения русским языком в кратчайшие сроки (имеется в виду начальный этап - первые 3-4 месяца обучения и первый год обучения) является интенсивный путь, экстенсивное же обучение ведет к возникновению фрустрирующих ситуаций и стресс-фактору. При этом важно организовать коммуникативность обучения.

Коммуникативность обучения – это такая организация и направленность учебных занятий по языку, при которой цель обучения связана с обеспечением коммуникативности, т.е. общения на изучаемом языке во всех или нескольких видах речевой деятельности и в разных сферах общения (бытовой, учебной, профессиональной, социально-культурной).

Одним из ведущих принципов коммуникативного и интенсивного обучения является *личностно-деятельностный подход*, который предполагает, что в процессе обучения максимально учитываются национальные, возрастные, индивидуально-психологические особенности обучаемого как личности. Этот учет осуществляется через содержание и форму самих заданий, через характер общения с учащимися.

Можно утверждать, что названный подход к обучению «направлен на активизацию внутренних резервов самой обучающейся личности и оптимизацию ее учебной деятельности и поэтому он может рассматриваться как необходимое условие повышения эффективности этого процесса» (1).

Для начального обучения иностранных учащихся, изучающих русский язык от нуля, на наш взгляд, целесообразным является проведение интенсивных курсов для быстрого включения их в сферу общения на русском языке, для снятия языковых барьеров.

После интенсивного курса обучение может строиться по разным системам и методам, однако оно должно быть интенсифицированным. «Интенсифицировать учебный процесс значит увеличить количество прорабатываемого на занятиях материала и обеспечить прочность его усвоения за единицу времени, т.е. добиться более высокого качества обучения, максимальной производительности педагогического процесса» (2).

При использовании современных компьютерных систем в режиме «человек-машина» реализуется фактор «гипермнзии» - сверхзапоминания информации, обусловленный явлением суггестивного воздействия, возникающего под влиянием авторитета источника информации (физиологический механизм доминанты А.А. Ухтомского).

Кроме того, при работе с новейшими компьютерными системами у обучаемого возникает высокая степень мотивации, активизируются резервы памяти, возникает повышенный интерес к предъявляемому материалу. «Интенсификация при работе с компьютером возникает также за счет использования разных анализаторов, не только слухо-зрительных, увеличивающих восприятие в 2,5 и более раз, но и различных цветовых тонов, воздействующих на обучаемого через зрительный канал».

Таким образом, применение новейших технологий обучения позволяет существенно интенсифицировать учебный процесс, раскрыть и активизировать резервные возможности личности обучаемого, резервы памяти, позволяющие человеку без напряжения запоминать и усваивать объем материала, значительно превышающий традиционные нормы. Однако следует отличать использование технических средств в среде изучаемого языка и вне ее.

Наш многолетний опыт работы и собственные исследования показали (2, 3, 4, 5, 6,), что *оптимизация адаптации студентов к обучению в зарубежных университетах* с успехом реализуется, если в учебном процессе используются современные *мультимедийные средства* и адаптационные технологии в системе «человек» - информационная обучающая среда», учитывающие психофизиологическое состояние студентов в различные периоды их адаптации к требованиям вузовского обучения.

Литература:

1. Зимняя. И.А. Личностно-деятельностный подход в обучении русскому языку как иностранному. «Русский язык за рубежом», 1985, № 5.

2. Капитонова, Т.И., Щукин А.Н. «Современные методы обучения русскому языку иностранцев», М., «Русский язык», 1987, с. 156.

3.Щуревич . Г. А., Зинковский А. В., Пономарев Н.И. Адаптация молодежи к высшей школе. - СПб,1994. –226 с.

4. Зинковский А. В. Адаптация иностранных студентов к обучению в университетах России // Обучение иностранных студентов: состояние и перспективы. СПб. 1997. С. 37-43.

5.Васильев Ю.С., Арсеньев, Д. Г., Зинковский А.В., Капитонова Т.И. Проблемы адаптации . - СПб., СПбГТУ, 1999.

6.Капитонова Т.И. Интенсификация учебного процесса путем комплексного использования АВСО и ТСО // Русский язык для студентов-иностранцев» / Сб.статей, М.» 1987»

: АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВУЗОВСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

В.Ф. Костюченко

В настоящее время мои научные интересы связаны с проблемами совершенствования вузовского физкультурно-педагогического образования и более широким внедрением физической культуры в повседневную жизнь населения в условиях развивающегося рынка услуг специалистов физического воспитания и спорта. Эти проблемы являются актуальными и в связи с правительственными мерами по охране здоровья нации, подъему патриотического воспитания молодежи средствами спорта, что органически связано с необходимостью качественного улучшения в масштабах страны всех форм образования, и прежде всего возрождения спортивного воспитания учащейся и студенческой молодежи.

По сравнению с населением цивилизованных стран мы, - представители российской физической культуры и спорта, *выглядим дикарями* в отношении к своему здоровью, к международным формам образования и к малоиспользуемым возможностям подготовки специалистов в сфере спорта и физической культуры, которая, как нам всем хорошо известно, является безальтернативным средством гармонического развития тела и психики человека как организма и личности, поддержания и укрепления его здоровья с помощью физических упражнений и рационального образа жизни.

К настоящему времени в стране кардинально поменялись социально-экономические и педагогические условия получения образования, осуществления воспитания, промышленного и педагогического труда. Резко изменился и рынок труда в сфере физической культуры, а, следовательно, возник и новый социальный заказ относительно услуг, оказываемых специалистами физической культуры. Специалисты старой советской формации нередко оказываются в состоянии фрустрации, неспособны "найти себя" в условиях вариативных и прагматичных рыночных отношений. Для многих из нас очевидным стало острое противоречие между возрастающими потребностями общества в здоровом образе жизни (ЗОЖ) и, следовательно, в услугах специалистов по ЗОЖ, и неготовностью специалистов сферы физической культуры активно воздействовать на ментальность населения и формировать рынок услуг в сфере физической культуры и спорта. Исследования маркетинга в сфере спорта у нас единичны (см. работы В.Б.Мяконькова), социальная психология рынка в сфере спорта не изучается, специалисты по менеджменту в спорте в физкультурных вузах не готовятся. Попытки организовать подготовку менеджеров для физической культуры и спорта в стенах СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта пока находятся в стартовой стадии, учебные программы еще не апробированы и пр.

Вышесказанное создает большие сложности в подготовке кадров для физической культуры и спорта (ФКС) в новых условиях нашей реальной, а не демонстрируемой по телевидению, социальной действительности. Руководителям физкультурных вузов, специалистам и функционерам ФКС различных уровней важно осознать, что страна находится на грани "физкультурного бескультурья". В повседневной жизни населения недостаточно реализуются оздоровительный и культурологический потенциалы физической культуры. По данным, которые почему-то не публиковались в нашей печати, в стране отношение к физической культуре такое, какое было в странах Запада примерно 80 лет назад. В странах Запада около $\frac{2}{3}$ населения занимается массовыми видами спорта, в то время как в нашей стране, в зависимости от региона, — от 8 до 10% (Krawczyk Z., 1998). Это свидетельствует о том, что население все еще не осознает важности и безальтернативности оптимального двигательного режима для сохранения и укрепления функциональных и регулирующих систем организма. При пассивном поведении эту нишу заполняют различные дельцы, оказавшиеся более социально активными, промышленяющие на ниве "здравоохранения".

Отсюда вытекает логичная посылка о необходимости пересмотра существующих в нашей стране принципов и организационных форм подготовки специалистов для сферы физической культуры, туризма и спорта России. В Санкт-Петербургской государственной академии физической культуры уже сформировалось и проявилось реалистичное отношение к данной проблеме - стране необходимы физкультурные кадры новой формации, — социально активные, предпринимательные, коммуникабельные, с творчески-реалистическим подходом к делу, профессионально вооруженные практическими знаниями и умениями для педагогического труда в условиях рыночной экономики, с фундаментальной теоретической и двигательной подготовленностью. Подтверждением сказанному явилось единогласное решение Совета ректоров вузов Санкт-Петербурга поддержать инициативу СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта (ректор, проф. В.А.Таймазов) о включении этого прославленного учебного заведения, которому исполнилось 105 лет, в «Свод особо ценных объектов культурного наследия народов России». Действительно, именно физическое воспитание и спорт, при их правильной государственной постановке дают молодому человеку уверенность в себе как гражданину и личности, создают платформу для успешности его последующих усилий по овладению избранной профессией, а в случае необходимости и по защите своего Отечества.

Участники *Всемирного саммита* (Берлин, 3-5 ноября 1999 г.) по физической культуре под патронажем МОК, ЮНЕСКО и ВОЗ были единодушны во мнении об огромной социальной роли физической культуры. Физическая активность молодежи значительно приводит к значительному сокращению негативных явлений среди подрастающего поколения (стресс, гиподинамия, наркомания и т.п.). Физическая культура является интегративным предметом в школьной программе и вносит существенный вклад в общий процесс образования детей, воспитания гармонически развитой личности. Физическая культура является мощным фактором и механизмом социализации и нравственного формирования личности. В процессе физкультурной деятельности протекает непрерывный процесс формирования собственного "я" по укреплению здоровья, повышению самооценки и чувства самодостаточности. Одной из важнейших задач педагогики физической культуры в деле социализации и

нравственно воспитания личности является пропаганда здорового образа жизни с использованием средств «масс медиа»².

Степень реализации воспитывающе-формирующего личность педагогического потенциала физической культуры определяется в первую очередь профессиональной подготовленностью выпускников физкультурных вузов и факультетов. Традиционно профессиональная ориентация выпускников вузов физической культуры была связана с *тренерской деятельностью*, т.е. готовились специалисты для сферы спорта. В прежние годы спортивные достижения на международной арене являлись важной частью государственной идеологии. Государственная поддержка спорта на протяжении советского периода позволяла обеспечивать привилегированные условия прежде всего *спортивному компоненту* физической культуры и подготовки специалистов для спорта, вовлекая в этот процесс большую часть молодого поколения. Такая государственная политика, начиная с первых декретов Советской власти, способствовала формированию в нужном направлении социальных и морально-патриотических ориентиров в физическом и нравственном воспитании учащейся и студенческой молодежи и поэтому позволяла многие десятилетия иметь в СССР практически неограниченный резерв в спорте. Такая ситуация во многом обуславливала и результативность в работе спортивных педагогов.

Охрана здоровья населения с помощью физической культуры и массового рекреационного спорта - это золотой прииск государства. На лечение люди денег тратят больше, чем на оборону. Когда люди болеют, они не скупятся, тем более, когда болеют дети. В любой стране имеется огромное профессиональное сословие людей, которые живут за счет больных. И это сословие заинтересовано, чтобы больные не переводились, что число их росло, а болезни умножались, чтобы лечение стоило дороже и дороже. Может быть именно поэтому медики игнорируют не только физическую культуру и спорт, но и валеологию - науку о здоровье человека, новый образовательный госстандарт которой именно благодаря медикам был заблокирован на стадии обсуждения в Минобразовании РФ и не вошел в перечень специальностей по вновь принятому образовательному госстандарту.

В сфере физической культуры работают специалисты, которые не заинтересованы в больных людях, цель ФКС - развитие человека и сохранение его здоровья. Простуда за последние сто лет осталась простудой, но цены на ее лечение выросли более чем в сто раз. Доказано, физкультурники и спортсмены болеют простудой в 10-12 раз реже людей, игнорирующих закаливание, физкультуру, спорт (Гаврилов С., 1998).

Знаменитый Л.Полинг (биолог, единственный дважды лауреат Нобелевской премии) советует: "Дамы и господа! Хватит ходить в поликлинику, чтобы вас там выслушивали и утешали. В поликлинике вас обязательно начнут лечить, дорого и долго. Лечебные учреждения — опасное место. Хватит считать врачей богами! ...Занимайтесь защитой своего здоровья сами! Никто лучше вас не знает вашего организма. Когда вы заболите, думать о здоровье будет уже поздно. Начинайте сейчас" (Цит. По С.Гаврилову, 1998).

Кто должен заниматься пропагандой валеологических ценностей физической культуры, как не специалисты ФКС? В СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта валеология уже давно стала учебным предметом, пользующимся популярностью у студентов. При этом, в курсе валеологии большой удельный вес занимают знания и методики изучения и тренинга общения специалистов ФКС с разными группа-

² <http://w.w.w.medialaw.ru/british/oftel12.htm>

ми населения в целях приобщения людей к здоровому образу жизни. Следовательно, одним из путей модернизации учебного процесса в физкультурных вузах является обучение студентов навыкам эффективного общения в каждом виде спорта – это чисто «человеческий резерв» повышения качества многих видов профессиональной деятельности.

Американский практический психолог Д.Карнеги (1991) выделяет *коммуникативность* как ведущее качество *в работе с людьми*. Умение тренера по спорту устанавливать контакт с занимающимися, умение использовать устную речь при общении, умение управлять своим поведением при общении с людьми, то есть те качества, которые характеризуют *коммуникативные возможности педагога*, — следует рассматривать как важное *педагогическое умение*. Для XXI века нужен новый тип педагога, который может взять на себя роль руководителя не только физиологического совершенствования организма человека, но и совершенствования его как личности, т.е. с психолого-педагогических и социальных позиций гуманистического подхода к развитию современного образования.

Труд работников физической культуры и спорта в современных условиях рыночных отношений тесно связан с трудом *маркетолога* (Черепов В.А., 1998), ибо маркетинг в сфере спорта это умение предложить услуги спортивных специалистов населению и заинтересованным организациям. Очевидно, что образовательные учреждения должны быть нацелены на подготовку специалистов новой формации. Возрастает значимость социальной активности и личностных качеств, организаторских и коммуникативных способностей специалистов физкультурного профиля. Сейчас оказывается недостаточным уметь только обучать и тренировать. Наряду с этими умениями, важным является способность формировать убеждение и потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями. Решение данной проблемы неразрывно связано с совершенствованием организационных форм, структуры и качества профессионального физкультурного образования.

Знание о физической культуре, здоровом образе жизни положительно влияют на познавательный компонент отношения и на рост мотивации к занятиям физическими упражнениями. Например, в Швеции, когда низкая заинтересованность населения в занятиях физической культурой стала предметом беспокойства правительственных структур, данная проблема была благополучно решена путем повышения информированности населения, главным образом молодежи, через национальные СМИ. Были подключены все информационные каналы для формирования в определенном направлении менталитета учащихся, то есть формирования их мотивации к работе над укреплением здоровья и гармоническом развитии. Были разработаны программы по рекреационной и оздоровительной физической культуре, подготовлен учебник по физической культуре, что обусловило заинтересованность и повышение активности в занятиях физическими упражнениями, начиная с 1995 г. (Pawlucki A., Olszewska-Pawlucka I., 1996).

Как отреагировала отечественная система подготовки кадров для ФКС на изменившиеся социально-экономические условия и рынок труда? Приходится констатировать, что отреагировала только негативными эмоциями, - в наших специализированных вузах мало что принципиально изменилось по сравнению с серединой прошлого века. Имеется в виду структура учебного процесса, традиционные и неэффективные методы преподавания, устаревшая система отбора абитуриентов. По существу структура отбора абитуриентов и подготовки специалистов в области физической культуры сформировалась к середине 30-х годов XX века. Именно тогда были выделены в самостоятельные структуры выпускающие кафедры (приказом № 66 по ИФК им.П.Ф.Лесгафта от 22 марта 1934 г.). С тех пор, несмотр-

ря на проводимые частичные инновации учебного процесса, в учебных планах доминирующим является предмет «теории и методики избранного вида спорта», который состоит лишь из трех основных разделов: анализ спортивной техники, методика обучения, методика тренировки. Раздела по психологической подготовке, как правило, в учебных программах по видам спорта нет, а ведь каждый вид спорта с психологической точки зрения специфичен. Нет в учебных программах выпускающих спортивно-педагогических кафедр и валелогического раздела, раскрывающего закономерности и методику обучения специалистов по спорту, восстановлению после нагрузок, сохранению здоровья спортсменов.

Вместе с тем, с 30-х годов прошло не только много времени, но и произошло множество качественных перемен радикально-социального характера, и накопились научные данные, позволяющие переосмыслить методические подходы и организационные формы вузовской подготовки специалистов по конкретным видам спорта. В контексте расширения функций физической культуры и необходимости отхода от узкоспециализированной подготовки специалистов ныне правомерно использовать избранный вид ФСД в качестве реальной модели или примера для интеграции знаний, полученных по другим учебным дисциплинам в вузе.

Необычайную актуальность приобретает проблема адаптации всех теоретических дисциплин (особенно дисциплин медико-биологического профиля) к современным условиям физкультурной и спортивной деятельности. Если не могут адаптироваться (или не хотят) преподаватели, то студенты тем более не могут интегрировать их знания, полученные по отдельным предметам и «упакованные» ими в конкретные организационно-методические технологии, читаемые в отдельных курсах по кафедрам анатомии, физиологии, спортивной медицины, гигиены и пр. Все это хорошо и нужно, но польза осталась в прошлом, а ныне порождает лишь мозаичное знание у студентов. Нужно быть гением, чтобы свести в своем уме всё то, что преподают в физкультурном вузе. Традиционный консерватизм, присущий любой кафедре вуза и принятой этой кафедрой методики подготовки специалистов в вузах, имеющий место и сегодня, остается основным сдерживающим фактором совершенствования процесса подготовки специалистов на основе комплексного, имерджентного, системного подхода к совершенствованию вузовского образования.

До сих пор при отборе в вуз одним из важнейших критериев отбора остается спортивный результат в избранном виде специализации. Даже испытания по ОФП остаются второстепенными, не говоря уже о мотивации абитуриентов к профессиональной организаторско-педагогической деятельности в сфере физической культуры. Двигательная подготовленность будущих студентов по другим, в том числе и базовым, видам физкультурной деятельности остается как бы невостребованной. В мировой практике существует положительный опыт, когда абитуриенты кроме оценки ОФП и технической подготовки по базовым видам двигательной деятельности, в письменной форме объясняют мотивы выбора физкультурного вуза, например, кандидаты в студенты Виндзорского университета (Канада) заполняют мотивационные листы, либо имеют поручительства-рекомендации специалистов-практиков (Франция); и во многих вузах различных стран абитуриенты помимо конкурсных экзаменов проходят собеседование (Weese W., 1993). Комплексная оценка подготовленности абитуриентов, с одной стороны, ориентирует их на овладение широким кругом двигательных умений и навыков на этапе довузовской подготовки, а с другой стороны, хорошая двигательная подготовленность по базовым видам физкультурной деятельности позволяет формировать учебный план факультета таким образом, чтобы больше уделять внимания организационно-

методическим аспектам в процессе обучения в вузе. Кроме этого, комплексная оценка подготовленности абитуриентов позволяет нивелировать проблемы, связанные с усвоением студентами программного материала по дисциплинам гуманитарного и естественнонаучного блоков.

С завистью и грустью приходится вспоминать студентов-лесгафтовцев формации 50-60-х годов, которые могли "поработать" и на ринге, и на борцовском ковре, и прыгнуть на лыжах с трамплина, не говоря уже об игровых видах и видах, связанных с проявлениями выносливости. Из их среды набирались на кафедры способные и самостоятельные в НИР аспиранты, из их числа вышли талантливые ученые. К сожалению, в настоящее время, уже начиная с детского возраста в ДЮСШ, происходит лишь узкая специализация, "натаскивание" на результат, теряется отечественная школа разносторонней технической и физической подготовки начинающих атлетов. Дело доходит до того, что даже в специализированных физкультурных вузах у абитуриентов возникают проблемы при выполнении нормативов по ОФП, которые соответствуют нормативам бывшего комплекса ГТО и даже БГТО, будущий студент АФК не может подтянуться на перекладине 5-10 раз будучи мастером по бильярду или бальным танцам. Обучение в АФК и ИФК ныне таково, что умения, приобретенные по одной дисциплине, не помогают в усвоении учебного материала по другим дисциплинам учебного плана. Закон положительного переноса навыка не действует. Такие студенты ограничены рамками лишь собственного узкоспециализированного спортивного опыта.

Надежды на достижение успехов в профессиональной деятельности следует связывать со всесторонне развитыми, отвечающими всем требованиям современной модели специалиста.

Современные условия выдвигают новые требования к профессиональной подготовленности специалистов. Овладение современными информационными технологиями становится приоритетным направлением в профессиональном образовании специалистов высшей квалификации.

Дальнейшую перспективу совершенствования профессионального образования в физкультурных вузах страны ныне следует связывать не только с подготовкой тренеров по отдельному виду спорта, что также важно, но в большей степени с разработкой и внедрением в учебный процесс обучающихся педагогических и психологических технологий, с расширением международных контактов и коммуникативных возможностей с целью оперативного обмена информацией и человеческими ресурсами.

Очевидна необходимость интернализации физкультурно-педагогического образования, повышения его качества путем гуманизации и психологизации, развития кооперации между различными физкультурными вузами нашей и зарубежных стран, следствием чего будет создание единого образовательного пространства, возможность получения нострифицированного образования в любой его точке. Данное обстоятельство будет также способствовать повышению профессиональной мобильности выпускников вузов в современных условиях "прозрачности" межгосударственных границ. Это возможно при условии широкого внедрения в учебный процесс современных электронных средств передачи образовательной информации, овладения студентами методами информатики и компьютерной грамотностью.

Литература:

1. Марищук В.Л., Шашкин Г.А., Романин Н.В., Колодий О.В. О необходимости совершенствования образования в физкультурных вузах России с учетом их специфики // Вестник БПА. – Вып. 29, 2000. – с. 22-27.

2. Утишева Е.В., Дудоров В.В. Аксиологический аспект профессиональной подготовки специалистов по физической культуре // Вестник БПА. – Вып. 33 (№ 3), 2000. – с.32-36.

3. Черепов В.А. Спортивный менеджер / Социально-педагогические основы управленческой деятельности в спорте. – СПб.: Изд. Игослав, 1994. – 170 с.

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА РАЗВИТИЕ СПОРТА В СТРАНАХ ЗАПАДНОЙ ЕВРОПЫ

С.Г. Антонов, О.С. Шустер

Экономические факторы являются одними из ведущих в формировании престижности спорта. Результаты контент-анализа российской и зарубежной прессы показывают, что в современном мире возрастает количество людей, занимающихся спортом. В связи с этим спорт в XX веке стал важной отраслью экономики многих стран. В него вкладываются значительные финансовые средства и большое количество рабочей силы. Постоянно совершенствуются существующие и разрабатываются новые модели управления и финансирования спорта. Вместе с тем усиливающиеся тенденции и профессионализации спортивной деятельности, с одной стороны, а также острая конкуренция вокруг бюджетных средств, с другой, свидетельствуют о том, что спорт, как развивающийся социальный институт, должен научиться самостоятельно извлекать прибыль из имеющихся в его распоряжении ресурсов. По данным бюллетеня спортивной информации «Клиринг Хаус», в Европе на спорт тратится около 2 миллиардов американских долларов.³ Население в 12 странах Европы тратит на спортивные товары и услуги около 68 миллиардов долларов, а местные органы власти вкладывают в спорт 17 миллиардов. По результатам исследования источников финансирования и назначений спортивных фондов в 12 странах Европы, проведенным *Французским министерством молодежи и спорта*, спорт финансируется в основном за счет следующих пяти источников- *государство через различные министерства, региональные и местные органы власти (общественный сектор): население, корпорации и средства массовой информации (частный сектор)*. Кроме того, вносит вклад в финансирование работа волонтеров. При этом нужно отметить, что частное субсидирование является более значимым, чем общественное. Самым крупным источником финансирования являются *доходы населения*. За ним следуют дотации местных органов власти. Государство и корпорации значительно от них отстают. «Клиринг хаус» приводит данные по объему общественно-государственного и частного финансирования по отношению к валовому национальному продукту в различных странах Европы. Доля в процентах общественного (государственно-муниципального) и частного финансирования спорта по отношению к *валовому национальному продукту* у разных западных стран колеблется в значительных пределах. Эти данные приведены в таблице 1.

Анализируя опыт финансирования и управления спортом в зарубежных странах, можно выделить несколько основных моделей развития спорта: 1) преимущественно государственное финансирование; 2) коммерческое финансирование за счет частных вложений; 3) преимущественно муниципальное, т.е. смешанное финансирование.

³ Кирххоф Ф. Спонсор-донор местной экономики // Спорт для всех. – 1998. - № 3-4, с. 40-44.

Таблица 1

Доля общественного и частного финансирования спорта в западных странах в процентах к национальному валовому продукту

Страна	Обществен. финансиров.	Частное финансиров.
Швейцария	0,20	3,17
Дания	0,22	0,31-0,34
Италия	0,20	0,76-0,84
Испания	0,23	1,45
Швеция	0,81	0,48-0,62
Великобритания	0,24	1,17-1,25
Венгрия	0,28	0,28-0,32
Финляндия	0,33	0,75-0,84
Франция	0,42	0,63-0,68
Бельгия	0,36	0,75-0,80
Германия	0,35	0,88-0,93
Португалия	0,61	1,04-1,16

Так, в Германии финансирование спорта высших достижений осуществляется, в основном, за счет частных ассигнований; прежде всего это - спонсорство крупных фирм. Фирмы вкладывают деньги в спорт прежде всего для рекламы производимых товаров.

По данным немецкого исследователя Ю. Кирххофа (1998), на первом месте на рынке спонсирования спорта стоит «Байер АУО», выделяющее 12 млн. марок в год, затем идет «Опель» (10 млн.) и «Коммодоре» (8 млн.). С 1986 до 1997 года вложения частной экономики на рекламу в спорте возросли от 350 млн. марок до полмиллиарда. Большей частью крупные фирмы отдают предпочтение спорту высших достижений, причем самым популярным видам спорта, оставляя без внимания остальные.

В целях рекламы спонсируются только крупные состязания. Таким образом, *спонсорское воздействие* оказывается в основном в коммунальной экономической структуре больших городов, в которых имеются структуры спортивных ведомств, имеются в распоряжении широкомасштабные спортивные сооружения. Кроме того, крупные города, обладая финансовыми средствами, сами проводят за счет своих частных обществ спортивные состязания и обеспечивают для этого дотации от спонсоров, отдавая им права на рекламу на спортивных сооружениях и на спортивных состязаниях входные билеты на привилегированные места и т.п.

Интерес предъявляет также *испанская концепция* финансирования спорта. В последние годы происходит бурное развитие испанского спорта, что потребовало особого внимания государственных структур к спортивной жизни, разработке нового законодательства.

Законодательство в спорте находится в Испании в процессе становления: несмотря на то, что спорт был включен в Испанскую Конституцию. Тем не менее, ряд положений, в том числе и относящихся к финансированию, не определен с достаточной точностью. Однако власти делают все возможное, чтобы граждане Испании получили доступ к массовым занятиям спортом. Бюджет Высшего совета по спорту, по новому законодательству, никоим образом не будет зависеть от спортивных лотерей, а будет составлять определенную часть государственного бюджета.

В Испании существует три основных типа финансирования спорта: а) *частное* (со стороны отдельного спортивного клуба и с помощью соглашения с организацией, являющейся инициатором); б) *смешанное* (осуществляется совместно каким-либо частным учреждением и соответствующей администрацией); в) *государственное* (полностью осуществляется административным органом, - либо непосредственно, либо с помощью какого-либо автономного органа: фонда, попечительского совета и т.д.).

Финансирование частных спортооружений в Испании осуществляется частными организациями коммерческого характера. Они получают свои доходы непосредственно за счет членских взносов и рекламы. Во многих случаях муниципалитеты контролируют деятельность такого рода, что, в частности, проявляется во взимании налогов, переоценке платы за земельные участки соответствующей зоны и т.д. Одним из способов финансирования является установление контроля над расходами на спорте ооружения. В настоящее время в Испании преобладает смешанный тип финансирования спорта, в котором доминирующую роль играют муниципалитеты. Решение же относительно типа финансирования и субсидий принимается с учетом специфики каждого отдельного случая. (Из доклада «О финансировании спорта в муниципалитетах Испании» на международной конференции).

Во Франции главенствующую роль в управлении спортом занимает государство и местные (муниципальные) власти (В.В.Савин, 1996) Работа осуществляется в тесном контакте со спортивными федерациями, которые получают субсидии на их содержание за счет средств госбюджета. За счет средств госбюджета осуществляется преимущественная круглогодичная централизованная подготовка для 16 000 спортсменов. Для сравнения, в России круглогодичную централизованную подготовку проходят лишь около 5 000 спортсменов - учащихся училищ Олимпийского резерва.

В 1975 году во Франции был создан «Национальный центр олимпийской подготовки» (ИНСЕФ). В центре проходят круглогодичную централизованную подготовку 953 спортсмена национальной сборной команды Франции по 23 видам спорта. Спортивную подготовку ведут 170 федеральных тренеров. Спортсмены тренируются в условиях олимпийского лагеря 25-30 часов в неделю с 2-разовыми тренировками в день. Обучение спортсменов идет по направлениям (специальностям). Количественный состав сильнейших спортсменов по видам спорта, проходящих централизованную подготовку в центрах, определяется федерациями по видам спорта. Годовой расход центра составляет 1 миллион франков (20 процентов госбюджетных средств выделяется министерством спорта, остальные вносят спортивные федерации, которые, в свою очередь, частично финансируются министерством спорта).

Сильнейшие спортсмены Франции проходят подготовку преимущественно за счет государственного бюджета. Кроме того, спортсмены получают стипендию в размере до 1000 долларов в месяц. Центр осуществляет Международные связи со спортивными организациями, учреждениями, центрами 19 стран. Там стажировались спортсмены из 32 стран, а также ежегодно проходят переподготовку 50 руководящих работников спорта.

Роль министерства спорта Франции определена *законом о спорте*. В 1993 году был издан *декрет о спорте*. Структура министерства по делам молодежи и спорта включает в себя два управления по спорту, шесть бюро - финансовое, международное, спорта высших достижений, политики развития видов спорта, управления учреждениями централизованной подготовки спортсменов, науки, спортивного инвентаря и оборудования. Министерство спорта заключает договора со спортивными федерациями и выделяет им госбюджетные средства под конкретные программы, Отдельные спортивные федерации полностью финансируются министерством спорта. Проекты утверждаются национальной комиссией, в состав которой входят министр спорта и президенты федераций. Спортивные федерации, в свою очередь, заключают договора с центрами подготовки спортсменов и финансируют их. У федераций есть свои партнеры, которые могут быть спонсорами. Федерации в своей деятельности самостоятельны, имеют свои офисы.

Большое внимание во Франции уделяется *социальной защите* спортсменов (страхование спортсменов, размеры выплачиваемых стипендий, организация учебы и профессиональной подготовки, медицинское обеспечение, питание). В особенности это касается вопросов образования. В этом плане осуществляется тесный контакт Министерства образования и Министерства спорта. В частности, план подготовки национальной сборной команды Франции к Олимпиаде в Атланте был утвержден именно этими министерствами. Таким образом, можно отметить большое сходство французской модели и модели финансирования и развития спорта в бывшем СССР.

В современной России государство имеет гораздо меньшее значение в плане управления спортом, чем в СССР и поэтому существуют большие проблемы с финансированием спорта, подготовкой квалифицированных тренеров и с социальной защитой спортсменов. Нуждается в коренной реорганизации вся система устаревших форм и методов физкультурно-педагогического образования с целью подготовки молодых специалистов для спорта с учетом нарастающих тенденций интернализации и развития рыночной инфраструктуры в сфере спорта.

=====

ПСИХОЛОГИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СФЕРЕ ОБРАЗОВАНИЯ И СПОРТА:

ТИПЫ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ ТРЕНЕРОВ ПО СПОРТУ

Г.В. Лозовая

С целью выявления типов удовлетворенности у тренеров по спорту испытуемые предварительно были разделены на две группы: на удовлетворенных и на неудовлетворенных профессиональной деятельностью в целом. Различия между этими двумя группами оказались достоверными при $p < 0,001$. Затем обе группы по от-

дельности были подвергнуты процедуре ротации. В результате факторного анализа удалось вывить два типа удовлетворенности и два типа неудовлетворенности профессиональной деятельностью у тренеров по спорту.

Первый тип удовлетворенности профессиональной деятельностью включает в себя удовлетворенность собственным профессионализмом, своим профессиональным статусом, отношениями с руководством и деятельностью в целом. Этот тип можно было бы охарактеризовать как «удовлетворенность собой в профессиональной деятельности» или «удовлетворенность самоутверждением в профессиональной деятельности», поскольку, как отмечает С.А. Лебедев (2001), самоутверждение направлено на реализацию разнообразных личностных амбиций, на повышение своей значимости, на достижение определенной статусной позиции, на приобретение и усиление чувства уверенности в себе, на достижении определенных результатов деятельности и утверждения на этой основе своей общественной и личной значимости. Вполне отчетлив психологический портрет тренеров, испытывающих удовлетворенность данного типа. Это тренеры - старшие по возрасту, с большим стажем. Они обладают высокой самооценкой как личностных, так и профессиональных качеств, ставят реально достижимые цели, о чем свидетельствует небольшая величина разрыва между уровнем притязаний и самооценкой. Интересно, что эти тренеры наиболее успешными оказались в образовательном плане. Вероятно, уверенность тренера в себе способствует их успешности в передаче необходимых знаний и умений.

Второй тип удовлетворенности профессиональной деятельностью включает в себя удовлетворенность перспективами карьерного роста, престижностью профессии, возможностью для самосовершенствования и своей профессиональной подготовкой. Этот тип удовлетворенности можно было бы характеризовать как «удовлетворенность возможностями профессиональной деятельности» или же «удовлетворенность возможностью самореализации» в ней, поскольку, как отмечает С.И. Бузукин (2001), самореализация осуществляется в деятельности и раскрывается в ней и предполагает совершенствование и реализацию человеком своих способностей, умений, навыков и при этом важной составляющей является профессиональный рост человека, его становление как специалиста.

Среди личностных характеристик тренеров отмечены высокий профессиональный уровень притязаний, высокая внешняя положительная мотивация (ориентация на карьеру), высокая внутренняя мотивация (ориентация на саму деятельность). Тренеры, обладающими этими качествами, как оказалось, наиболее успешны в соревновательном плане, что может быть объяснено их высоким честолюбием.

Факторный анализ также был проведен и на группе тренеров, в целом не удовлетворенных своей профессиональной деятельностью. Полученные два типа неудовлетворенности тренеров своей профессиональной деятельностью, эти типы сходны с типами удовлетворенности, как бы их «зеркальное отражение».

Первый тип неудовлетворенности профессиональной деятельностью включает в себя неудовлетворенность перспективами карьеры и престижностью своей профессии. В рамках этой профессиональной деятельности их удерживает удовлетворенность возможностью широкого общения в ее рамках, удовлетворенность профессией в целом и удовлетворенность возможностью творчества. В целом, данный тип неудовлетворенности можно охарактеризовать как «неудовлетворенность возможностью карьерного роста». Тренеры, переживающие данный тип неудовлетворенности, молодого возраста, с небольшим стажем педагогической деятельности, обладающие высоким уровнем притязаний (как общим, так и профессиональным),

высокой внутренней и внешней отрицательной (ориентация на избегание всевозможных неприятностей) профессиональной мотивацией. Можно сделать вывод, что эти тренеры обладают *завышенными амбициями*, которые, по их мнению, невозможно удовлетворить в рамках данной профессиональной деятельности. Однако, именно тренеры этой категории оказались наиболее успешными в воспитании своих учеников, что связано с их направленностью на творчество и общение со спортсменами.

Второй тип неудовлетворенности профессиональной деятельностью тренера по спорту включает в себя неудовлетворенность деятельностью в целом и своими результатами. В рамках своей профессиональной деятельности их удерживает удовлетворенность содержанием деятельности, соответствием профессии своему характеру, возможностью для самосовершенствования в ней. Этот тип неудовлетворенности можно охарактеризовать как «неудовлетворенность собой» в профессиональной деятельности. Тренеры с данным типом неудовлетворенности отличаются *низкой самооценкой* своих личностных и профессиональных качеств, *низкой внешней отрицательной мотивацией* и большим разрывом профессионального уровня притязаний и самооценки (ставят нереально высокие планы и низко оценивают степень их реализации). Эти тренеры неуверенны в себе и, как следствие, мало ценят свои профессиональные достижения. Данный тип тренеров оказался наиболее успешным в оздоровлении своих учеников, что может быть объяснено их мягкостью и гуманностью.

Таким образом, существуют *два типа удовлетворенности* (самоутверждением и возможностью самореализации) и *неудовлетворенности* тренеров по спорту (возможностью карьеры и собой как профессионалом) своей профессиональной деятельностью.

Тренеры, склонные к переживанию их, характеризуются некоторыми особыми личностными чертами и успешны в различных сферах учебно-тренировочной деятельности. Полученные данные можно использовать в целях коррекции тех аспектов профессиональной деятельности, которые являются источниками неудовлетворенности тренеров с учетом их личностных особенностей.

АНГЛИЙСКИЙ БОКС: СМЫСЛОВАЯ СТРУКТУРА СРЕДНЕДИСТАНЦИОННОГО ПОЕДИНКА

В.А. Таймазов

Бой на средней дистанции, занимающий промежуточное положение между дальнедистанционным и ближним боем, имеет свой диапазон боевых действий и самостоятельное боевое и психологическое значение для спортсменов. Ограничен этот диапазон применением дальнебойных прямых ударов без *полудистанции* шага, но, в случаях разрыва дистанции одним из боксеров, атаки идут с небольшим шагом. Ведя бой прямыми ударами, каждый из боксеров, применяя защиты и контратакуя боковыми и ударами снизу, сближается с противником, т.е. боковые и особенно удары снизу несколько короче прямых. При атаке боковыми и ударами снизу сближение идет за счет подшагивания. Таким образом, в средней дистанции создается как бы еще одна дистанция боковых ударов.

Но продолжительное время вести бой на средней дистанции короткими ударами очень сложно, боксеры не всегда успевают реагировать на удары и поэтому, как правило, снова возникает очередной незначительный разрыв дистанции на рас-

стоянии прямых дальнобойных ударов. Механизм взаимодействия в средней дистанции очень тонок, рисунок боя очень красив своей легкостью, законченностью линий, использованием красивых защит и нанесением большого количества легких ударов различного тактического назначения, сочетаемых с жесткими ударами. Каждый из боксеров, исходя из тех или других тактических соображений может разорвать среднюю дистанцию боя до дальнедистанционной или войти в ближний бой из очень удобных для этого исходных положений. Это подчеркивает самостоятельное боевое значение боя в средней дистанции.

Ряд особенностей боя в средней дистанции определяется несоответствием продолжительности сложной реакции и времени нанесения удара. Это обстоятельство осложняет защиты, требуя кропотливой работы по уменьшению времени латентного периода сложной реакции и созданию условий для ее приближения по структуре к простой реакции. Кроме того, формирование самих защит, улучшение их технического выполнения, экономичности, точности и своевременности приобретает в этих условиях особое значение. Использование разнообразных защитных средств, усиливающих неуязвимость боксера, требует приобретения необходимого боевого опыта и непрерывной работы над "школой".

Среднедистанционный бой характерен обостренной способностью боксера к определению дистанции и времени и, следовательно, четкому дифференцированию ударов по их дальнобойности, скорости и силе. "Игра" этих особенностей ударных средств требует очень четкой, быстрой и согласованной работы ног, принимающих участие почти во всех движениях и действиях боксеров. А это, в свою очередь, связано с удобной для средней дистанции стойкой, расположением ног, соответствующей постановкой и работой стоп. Вся смысловая и технико-тактическая "организация" боксера среднедистанционного боя должна представлять собой хорошо сконструированный, отлаженный боевой механизм, безусловно работающий в очень сложных, скоростных условиях боевой деятельности.

Бой на средней дистанции характерен способностью боксера держаться от соперника на расстоянии прямого удара без шага, сближаясь на дистанции ближнего боя или уходя на дальнюю дистанцию, в основном, из тактических соображений.

Наиболее существенным обстоятельством, затрудняющим обучение и ведение боев на средней дистанции, является способность использования защитных средств. Недостатки же защитных средств, в свою очередь, приводят к обеднению боя ответными ударами, преимущественному применению атакующих ударов, что при одновременном использовании их обоими боксерами выглядит как бездумный и травматический обмен ударами. Встречные удары, используемые в этой ситуации, положения не меняют, т.к. бой приобретает еще более жесткий встречный характер. В данном случае исход боя зависит, в основном, от выносливости, силы и способности "держаться" удары.

На дальней и ближней дистанциях вопрос с защитами обстоит не так остро, как в средней дистанции. В первом случае время на атаки увеличивается и опытный боксер успевает принимать защиты, а, следовательно, и контратаковать; во втором случае применение защит облегчается тем, что боксер, кроме зрительных ощущений, получает "кинестетическую информацию" о действиях противника. В средней же дистанции время прямого удара без шага лежит в пределах 0,07 - 0,10 сек., время же реакции, выбора ее длительности находится в пределах 0,20 - 0,30 сек.

Казалось бы, что защиты, и тем более соединения их с ответными ударами или применение встречных ударов в этих условиях невозможны. Но практика бокса со всей убедительностью свидетельствует о способности боксеров высокого класса точно взаимодействовать, а следовательно, и защищаться на средней дистанции.

Н.А.Худадов, исследовавший реакции боксера, объясняет это "с одной стороны, большой быстротой защитной реакции выдающихся боксеров, а с другой - тем, что благодаря тонко развитому восприятию и большому опыту они мгновенно схватывают типовые положения противника, которые служат сигналом для немедленного действия еще до начала атаки или контратаки. (Н.А. Худадов. 1968, с. 27.) Это мы видим у мастеров высокого класса. А как же быть с начинающими боксерами? Может быть бой на средней дистанции удел талантов?

Вывод однозначен: при подготовке боксеров, в особенности к бою на средней дистанции, не должно быть спешки, натаскивания на боях, форсирования результатов, так как совершенствование реакций и приобретение необходимого опыта требуют времени, терпения и больших усилий по формированию "школы". Но все же, что необходимо для преодоления неблагоприятного для боксера средней дистанции, это несоответствия между временем нанесения удара и временем защитной реакции.

Совершенствование реакций идет в двух направлениях: с одной стороны последовательно усложняются атакующие движения, скорость нанесения ударов, тренируется быстрота простой реакции (уменьшение времени латентного периода реакции) при параллельном уточнении техники защитных действий. Постепенно, все с большей интенсивностью идет совершенствование сложных реакций и сложных реакций с переключением. С другой стороны, совершенствуются восприятия и увеличивается боевой опыт, помогающий предвидеть наиболее вероятные действия соперника, угадывать по определенным типовым положениям начало его атаки, пользоваться ложными атаками и вызовами на определенный удар и проч. Постоянно, при настойчивой работе, увеличивается быстрота сложной защитной реакции боксера, "реакция по структуре приближается к простой. А ее время значительно короче, чем время сложной реакции, что позволяет успешно защищаться на средней дистанции.

Следует отметить, что к системе защитных средств в бою на средней дистанции относятся не только непосредственно защиты с их разнообразием технико-тактических особенностей, различно влияющих на ход и результаты боя. Необходимо учитывать весь комплекс средств, которые дополняя и соединяясь с защитами, создают "дистанционно-временной фон" прочности, уверенности в своих действиях, существенно влияя на создание условий ведения технического боя. Этими средствами необходимо считать:

- *удобное для ведения боя* на средней дистанции исходное положение (боевая стойка) и способность вести бой легко, расслабленно, акцентируя лишь отдельные удары, "взрывая" лишь нужные в данном движении группы мышц;

- *постоянное сохранение правильного положения ног* и, в частности, стоп в любой момент боя по отношению к положению соперника;

- *очень точная, быстрая и специфическая для средней дистанции работа ног*, обеспечивающая нужную дистанцию до соперника, своевременность и быстроту выполнения как защитных, так и ударных движений;

- *переносы веса тела с ноги на ногу*, затрудняющие сопернику выбор момента нанесения удара и определения им дистанции и направления атакующих ударов;

- *легкие одиночные "нащупывающие"* прямые, повторные, двойные, финтовые, встречные удары, создающие различные технико-тактические положения для атаки или контратаки, помогающие определить дистанцию и затрудняющие сопернику захват инициативы;

- *большой размах рук ("рич")*, создающий у боксера небольшой запас дистанции и времени для опережающих действий и защит.

Своеобразным синтезом указанных защитных средств может являться умением боксера создавать для себя в бою хотя бы незначительный "запас" дистанции и времени, благодаря чему предъявляется меньше требований к времени латентного периода реакции и создаются лучшие условия для осмысления складывающихся и мгновенно меняющихся ситуаций боя. Для создания такого "запаса" дистанции и времени важно воспитать у боксера способность "играть" на преимуществах дальнобойности и чистоты выполнения гремя ударов по сравнению с меньшей дальнобойностью боковых и уларов снизу, сопоставляя их и тонко оценивая границу между достигаемыми до цели ударами противника и положением "вне боя". Способность и умение правильно воспринимать и оценивать временные микроинтервалы во время боя («чувство времени») позволяют спортсмену лучше рассчитывать дистанцию до противника, разгадать его намерения и подготовиться к ударным и защитным действиям.

Укороченная средняя дистанция, возникающая благодаря применению только коротких ударов (короткие прямые, боковые, снизу), очень осложняют применение защит, боксер пропускает много ударов, так как не всегда успевает своевременно реагировать на удары противника. Особенно этот недостаток заметен в случаях использования только коротких ударов обоими боксерами в условиях боя на укороченной средней дистанции. Если же один из боксеров способен создать для себя "дистанционный фон" с использованием прямых ударов, то он сразу же оказывается в более выгодном положении, успевая реагировать на атаки своего противника соответствующими защитами и разнообразными ударами.

Стремление боксера к ведению боя на укороченной средней дистанции проявляется в увеличении агрессивности, применении закрытой стойки, активизации атакующих действий автоматизированными сериями коротких ударов, темпом. Бой боксеров этой манеры ведения боя становится нередко грубым, травматичным и малоэстетичным зрелищем. Однако в случаях высокотехнического использования в атакующих действиях на укороченной средней дистанции сложных защит сближения, боксеры этой манеры боя могут показывать весьма высокие технические результаты. Обычно в этой манере боксируют агрессивные, плотные, меньшего роста согласно своей весовой категории, но сильные, с быстрой реакцией боксеры.

Практические соображения и приведенные данные показывают какой высокой степенью обученности двигательной культурой, "школой" должен обладать боксер, избравшей своей манерой бой в средней дистанции. Видимо этими же соображениями, исходя из многолетней тренерской практики, руководствовался Б.С. Денисов, весьма похвально отзываясь об этой манере боя. "Именно бой на этой дистанции имеет наиболее эффективный и острый характер, в нем и проявляется истинное мастерство боксера и разнообразие бокса". (Б.С. Денисов, 1949, с. 34). К сожалению, о путях достижения мастерства в бою на средней дистанции Б.С. Денисов ничего не говорит.

Вообще литература по боксу весьма бедна сведениями и какими-либо работами, касающимися вопросов боя на средней дистанции. Лишь в книге В.М. Романова (В.М. Романов, 1979) эта тема выделена в отдельную главу, в которой основной вопрос о технико-тактической организации и особенностях боя на этой дистанции имеет весьма спорный характер,

Выше нами были высказаны соображения о возможностях техничного ведения боя на средней дистанции в случаях активного использования дальнобойных прямых ударов. В.М. Романов же создает условия укороченной средней дистанции, что видно из его рекомендаций о почти фронтальной, очень закрытой стойке, которую принимает боксер, как только он войдет в среднюю дистанцию. Автор усили-

вает впечатление о значении такой стойки тем, что замечает: "Это будет первым и главнейшим (!) условием ведения боя на этой дистанции" (Там же с. 170). Стремясь усилить наступательный эффект закрытой стойкой и переводом боксера на использование боковых и ударов снизу, автор, тем самым ставит боксера почти в условия ближней дистанции и считает, что в дальнейшем "умелый и своевременный переход с ближней дистанции на среднюю дает боксеру большие возможности для атаки. Эффективность боя возрастает в геометрической прогрессии..." (Там же с. 186). Но, исключая характерное для средней дистанции применение в ней прямых ударов, автор тем самым толкает боксера на большую агрессивность атакующих действий и создает у боксера большие трудности реагирования на атаку противника, снижает значение использования защитных средств и взаимодействия на нормальной средней дистанции.

Б. С. Денисов является сторонником организации боя на средней дистанции с применением дальнобойных прямых ударов, создающих благоприятные условия для использования различных защитных средств. Он пишет: " Прямые удары особенно дальнобойные и весьма целесообразны в бою и на дальней дистанции и на полудистанции. (Там же с, 43).

В учебнике для институтов физической культуры имеется следующее замечание: "Мы не будем разделять действия на дальней и средней дистанции, так как формы основных контрдействий остаются почти одни и те же, разница лишь в том, что в средней дистанции удары короче, наносятся быстрее и поэтому их больше, чем на дальней; следовательно, доминируют защиты подставками, уклонами и нырками" (М.И. Романенко, 1978, с. 62). В данном случае мы сталкиваемся с весьма распространенным и упрощенным взглядом на среднюю дистанцию, как не имеющую самостоятельного боевого значения, она представляет собой ту же дальнюю дистанцию, но более сжатую, с теми же техническими средствами боя, но с более короткими ударами, наносимыми быстро, а поэтому их больше, чем на дальней. О временных соотношениях атакующих ударов и способности к реагированию на них защитами и контратаками автор ничего не говорит, но считает, что боксер стремится опередить контратаку своего противника, заранее предугадать его намерения". В учебнике М.И. Романенко, как и у других авторов, нет указаний на необходимость воспитания у боксеров, действующих на средней дистанции, способности точно различать дистанцию и тактическую сущность разных по дальнобойности, скорости и форме ударов, а следовательно, и совершенствовать "игры" на этих особенностях и различиях.

В учебнике по боксу для институтов физической культуры под общей редакцией И.П. Дегтярева имеются указания о неиспользовании в бою на средней дистанции "коротких прямых, боковых и ударов снизу", что говорит также о приверженности автора к ведению боя на укороченной средней дистанции. Но в то же время бой на этой дистанции рассматривается как "неотъемлемая часть дальнедистанционного боя" (Бокс, 1979, с. 57).

Е.И. Огуренков в своей книге о бое на ближней дистанции пишет, что бой на средней дистанции должен иметь "самостоятельное значение", являясь "дистанцией" перехода в ближний бой или ухода на дальнюю дистанцию". (Е. Огуренков. Ближний бой в боксе. 1959, с. 27). Тем самым автор подчеркивает значение средней дистанции для правильной технико-тактической организации боя и, в частности, для обучения бою на ближней дистанции. Е.И. Огуренков замечает, что вариант "исключения средней дистанции", предложенный в методическом пособии К.В. Градополова (1949 г.), нужно считать необоснованным".

Приведенный выше анализ и сопоставление различных мнений специалистов по боксу позволяют по новому "увидеть" в общих чертах смысловую структуру среднестандартного боя, что важно для воспитания боксеров и их психологической подготовки к соревнованиям.

Литература: - 1.Белоусов С.Н. Психологическая подготовка боксеров к соревнованиям. В кн.: Виды единоборства. Л., ГДОИФК им.П.Ф.Лесгафта, 1973. – с. 63-75.- 2.Градополов К.В. круглогодичная тренировка боксера // Теория и практика физической культуры.- 1952, № 6, с. 441-449. -3.Джероян Г.О., Худадов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксеров. – М., ФИС, 1971. - 4.Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксера. – М., ФИС, 1968.

КАК ИЗУЧАТЬ СКЛОННОСТЬ ТРЕНЕРОВ К ТВОРЧЕСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Николаев А. Н.

Креативность в традиционном для психологии ее понимании не сводится к творчеству и является своеобразной основой или возможностью его проявления в любой деятельности. Креативность порождает склонность человека к творческой деятельности.

В педагогической деятельности тренеров по спорту творчество является весьма значительной характеристикой её продуктивности. Поэтому диагностика творчества возможна только при изучении показателей деятельности и поэтому возникают проблемы при его прогнозировании. Для прогнозирования проявления творчества в тренерской деятельности необходимо обратиться к диагностике того, что является её источником и потенциалом - к изучению *креативности*.

Однако, с изучением этого явления в практической деятельности часто возникают проблемы методического характера – т.е. как изучать эту самую *креативность*?

В данном исследовании стояла задача подбора методик для изучения вербальной креативности, она более соответствует специфике деятельности и, во-вторых, по мнению В.Н. Дружинина (1995) *вербальные тесты креативности* более надежны, чем изобразительные.

Использовались следующие методики:

1.Тест легкости словоупотребления: «Напишите слова, содержащие указанную букву» (например, «о»). В данном исследовании предлагалось написать существительные, сочетающие в себе буквы «о» и «а». На задание отводилось 5 минут.

2.Тест на использование предмета: «Перечислите как можно больше способов использования каждого предмета» (например - газеты). В отечественных исследованиях этот тест получил название «Размножение» вариантов решения практических задач (Кудряшова Л. Д., 1986). В данном случае - вариантов использования предметов не по назначению (вилка, консервная банка, носовой платок). Показателем успешности «размножения» явилась сумма приведенных вариантов по трем заданиям.

3.Адаптированный Е. Е. Туник (1997) вариант опросника креативности Д. Джонсона (1979). Испытуемому предлагался список характеристик креативности и предлагалось оценить у себя уровень проявления каждого из них по пятибалльной системе (5 - постоянно, 4 - часто, 3 - иногда, 2 - редко, 1 - никогда).

Контрольный список характеристик креативности, предполагает, что творче-

ская личность способна:

- ощущать тонкие, неопределенные, сложные особенности окружающего мира (чувствительность к проблеме);
- выдвигать и выражать большое количество идей (беглость);
- предлагать разные виды, типы категории идей (гибкость);
- предлагать дополнительные детали, версии или решения (находчивость, изобретательность);
- проявлять воображение, чувство юмора и развивать гипотетические возможности (воображение, способности к структурированию);
- демонстрировать поведение, которое является неожиданным, оригинальным, но полезным для решения проблемы (оригинальность, продуктивность);
- воздержаться от принятия типичной, общепринятой позиции, выдвигать различные идеи и выбирать лучшую (независимость);
- проявлять уверенность в своем решении, несмотря на возникающие затруднения, брать на себя ответственность нестандартную позицию (самодостаточность).

Учитывая то обстоятельство, что пока не отвергнута гипотеза о порциальности креативности (Дружинин В. Н., 1995, с.182), использовались и две собственные методики креативности, проявляемые на материале профессиональной деятельности тренера по спорту.

4. Суть одной из них состоит в том, что тренер должен был предложить максимальное число приемлемых вариантов решения проблемных учебно-тренировочных и соревновательных педагогических ситуаций, которые были представлены испытуемым как педагогические задачи (деятельность тренера и состоит из последовательного и параллельного решения педагогических задач). Было предложено 12 таких заданий (8 из них позаимствованы у Н. Б. Стамбуловой, 1989). При оценке каждого из вариантов ответов использовались первые шесть признаков креативности (по Туник Е. Е., 1997, с. 9). При этом использовалась трехбалльная шкала: 0 - признак не проявляется или проявляется слабо, 1 - среднее проявление признака и 2 - сильная выраженность его проявления.

5. Вторая методика заключалась в придумывании новых видов спорта. Показателем успешности выполнения задания послужила сумма баллов: за принципиально новый вид 5 баллов, за вид позаимствованный из числа известных, но существенно измененный - 3, и за позаимствованный, но измененный незначительно - 1 балл. Время не ограничивалось. В качестве экспертов выступили тренеры (3 чел.). В итоговую таблицу записывались данные полученные как средняя арифметическая трех оценок. Данные учитывались как приемлемые лишь тогда, когда коэффициент конгруэнтности (согласия) составлял не менее 90 %.

Таким образом, использовалось 5 методик и 6 показателей креативности (6-й показатель - сводный, полученный по наименьшей сумме рангов в отношении каждой из пяти методик). Для оценки меры валидности каждой из методик высчитывались коэффициенты корреляции между этими методиками и каждой из них - со сводным показателем.

Характер взаимосвязей всех шести показателей креативности, полученных при обследовании 41-го тренера по игровым видам спорта, отражен в таблице 1.

Таблица 1

Матрица корреляций показателей креативности
(n = 41; p < 0,05 при r = 0,31; p < 0,01 при r = 0,40)*

Показатели по методикам:	№	1	2	3	4	5	6
«Придумывание слов»	1	1					
«Использование предмета»	2	06	1				
Опросник	3	17	18	1			
«Педагогические ситуации»	4	23	61**	33	1		
«Виды спорта»	5	09	79	15	52	1	
Сводный показатель	6	14	77	25	74	83	1

* Нули и запятые перед коэффициентами корреляции опущены.

** Жирным шрифтом выделены статистически достоверные корреляционные взаимосвязи.

Полученные данные (табл.1) показывают неравномерность связей между отдельными показателями креативности. По существу, получена одна, но достаточно выраженная корреляционная плеяда. В нее вошли 4 показателя 2 - 5. Показатель 3 - полученный с помощью опросника имеет лишь одну значимую корреляционную взаимосвязь с показателем 4, и то едва достигающую 95-ти процентного уровня достоверности. Оставшиеся три показателя (2, 4 и 5) взаимосвязаны между собой при $p < 0,01$ и меньше. Именно эти методики можно считать отличающимися наибольшей валидностью.

Общий показатель креативности наиболее тесно взаимосвязан именно с этими показателями (2, 4, 5). Все связи при $p < 0,001$.

Точность этих трех методик определена их спецификой. Их надежность определялась с помощью повторного исследования и установления корреляционной взаимосвязи между показателями креативности, полученными в обоих исследованиях с помощью соответствующих методик. Все три коэффициента корреляции превышали уровень достоверности 95 %.

Таким образом, есть все основания для прогнозирования проявления творчества в деятельности тренеров, изучая их креативность, использовать следующие методики: «Использование предмета» (методика № 2); «Педагогические ситуации» (№ 4) и «Виды спорта».

Литература:

1. Дружинин В.Н. Психология общих способностей. -М.:Вита, 1995. -149 с.
- 2.Кудряшова Л.Д. Каким быть руководителю. -Л.: Лениздат, 1986. -160 с.
- 3.Стамбулова. Н.Б. Анализ поведения младших школьников на уроках физической культуры. \ \ Практические занятия по психологии. -М.: ФиС, 1989, с. 58-61.
- 4.Туник Е.Е. Опросник креативности Джонсона. -СПб УПМ, 1997. -10 с.
- 5.Johnson D.L. Social interaction and creativity in communication system (SICCS). Cat. № 33770, 1979.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

А.П.Олюнин

В последние годы спортивная педагогика стала рассматривать спорт высших достижений с акмеологических позиций как особый вид творческого и напряженного труда, высшим итогом которого является спортивная карьера, публичная демонстрация и общественное признание мастерства спортсмена как специалиста в из-

бранном виде спортивной деятельности (А.А.Декач, 1997; Л.Я.Кваснюк, 1997; А.А.Крылов, 1998; И.П.Волков, 1998; А.Н.Николаев, 1998; В.Л. Кулибаба, 1998; Н.Б.Стамбулова, 1999; Л.Е.Варфоломеева, 1999; Ли Цзянь Вень, 1999; и др.).

Современные лыжные гонки на международном уровне требуют от спортсмена высочайшего технического мастерства и тренированности, гражданской сознательности, помехоустойчивости и психологической готовности к преодолению трудностей крупномасштабных соревнований.

Лыжные гонки являются олимпийским видом спорта и высшие достижения в этом популярном и массовом виде спорта являются достоянием и гордостью народов России, на просторах которой лыжный спортивный сезон может длиться круглый год. Между тем исследования в целях совершенствования научного обеспечения подготовки олимпийского резерва для национальных сборных команд лыжников-гонщиков России в последние годы практически не ведутся, что является причиной нашего отставания в мире как в научном, так и в спортивном отношениях. Личность лыжника-олимпийца, победителя и призера международных соревнований, ныне может быть сформирована и воспитана на основе профессионализации его подготовки в старших спортивных разрядах. Это может быть достигнуто на основе использования современных научных методов тренировки, методов психологической подготовки и приемов ментального психотренинга спортсменов (М.А.Бендюков, 1993; Л.И.Рябухов, 1993; Л.Э.Унесталь, 1995; П.В.Бундзен, Л.Э., Унесталь, 1997; П.В. Бундзен, В.И. Баландин, 1998; И.П.Волков, 1998; Г.Д.Горбунов, 1998; и др.).

Анализ литературных источников показал, что отношения спортсменов к факторам, влияющим на успешность соревновательной деятельности в лыжных гонках зависят от уровня их спортивной подготовленности, возраста, спортивного стажа и субъективной значимости масштаба соревнований.

Чем более значимы соревнования для спортсмена, тем сильнее влияют на его психику сбивающие факторы соревновательного стресса, тем выше чувство его ответственности за результат гонки и, соответственно, большее внимание спортсменом уделяется психологической подготовке к соревнованиям.

Общая выборка наблюдаемых нами испытуемых за период 1997-2001 г.г. составила 127 чел., из них 63 спортсмена участвовали в опросах, тестированиях и педагогическом эксперименте (МС - 16 чел., КМС – 12 чел, 1-го разряда – 21 чел, 2-го разряда – 14 чел. Средний возраст испытуемых 20,6 лет, средний стаж занятий лыжными гонками 9,5 лет.

Согласно результатам опросов для спортсменов-мастеров (МС) приоритетными являются следующие психологические факторы: вера в свои силы (*интернальная* мотивация успеха), переживаемое ими чувство психологической готовности к гонке, фактор стимулирующего влияния ободрения товарищей по команде.⁴

Качество и надежность инвентаря и смазки, качество лыжни и снега, знание дистанции гонки, равно как и хорошая погода, примерно в равной степени важны для всех категорий испытуемых независимо от разряда. Знание дистанции гонок является важным фактором успеха для всех категорий лыжников-гонщиков. Для спортсменов-разрядников приоритетную значимость прежде всего имеют: ободре-

⁴**Экстернал** действует согласно поговорке: «Чему быть, тому не миновать!». **Интернал** действует согласно поговорке: «На бога надейся, но сам не плошай!». (Данная концепция и тест на экстернальность-интеренальность принадлежит американскому психологу Дж.Роттеру. Мы использовали модификацию теста (кафедра психологии СПбГАФК им.Лесгафта - Волков И.П., 1996).

ние тренера и товарищей по команде и вера «в повезет», что характерно для экстер-нальной мотивации достижения успеха в соревнованиях.

В исследовании выявились значимые различия в само-оценках типичных неблагоприятных предстартовых состояний испытуемых в зависимости от уровня их спортивного мастерства.

Показано, что лыжники-разрядники на стате гонок более чем в два раза чаще, чем лыжники-мастера испытывают состояния *тревожного ожидания*, сильного возбуждения (предстартовая лихорадка), либо вялости, предстартовой апатии или нежелания стартовать (отложить старт).

Экстернальность свидетельствует о недостаточном уровне сознательной морально-волевой психорегуляции состояний лыжников-гонщиков, и о необходимости их обучения их приемам аутогенной тренировки как базовой методики для овладения психической саморегуляцией состояний на основе сознательного умения произвольной психомышечной релаксации (Л.Д.Гиссен, 1966,1969; А.Д.Захаров, 1971; В.А. Алексеев,1985; Г.Д.Горбунов, 1997, и др.).

У представителей группы лыжников-мастеров вышеу-казанные *неблагоприятные* предстартовые состояния (табл.3) возникают редко, либо вообще не возникают перед стартом гонки. Для данной категории испытуемых типичным состоянием готовности к гонке является оптимальный уровень возбуждения, желание стартовать и добиваться намеченной цели в соревнованиях.

В исследовании получены также данные, свидетель-ствующие о том, что состояние готовности к гонке у лыжников-разрядников значительно сильнее, чем у лыжников-мастеров, зависит от состояния погоды, качества снега и лыжни.

Изучение потребностей лыжников-гонщиков в специальных психологических методах предсоревновательной подготовки показало, что чем выше уровень их спортивного мастерства, тем более осознанной является потребность спортсмена в индивидуальной ментальной (т.е. умственной, психологической) самоподготовке к гонке. При этом опытные лыжники имеют свои личные секреты такой подготовки, о которых предпочитают не рассказывать.

Выявлено, что методы и приемы аутотренинга и идео-моторной тренировки более значимы в предсоревновательной подготовке для лыжников-разрядников, в то время как для лыжников-мастеров более значимыми являются методы ментального психотренинга с помощью умственного проигрывания тактических вариантов гонки, визуализации или умственного просмотра дистанции соревнований.

Главным психологическим механизмом ментального тренинга является *им-магинация* – визуальные представления целостного сюжета предстоящей гонки с подключением к иммагинации творческого воображения возможных картин и «острых ситуаций» соревновательной борьбы с соперниками, предвидения возможных неожиданных событий или трудностей на дистанции и др. Погружаясь в момент иммагинации в состояние внутреннего созерцания предстоящей гонки, спортсмен подготавливает себя к мобилизации своего волевого потенциала для преодоления трудностей соревнования, активизирует внутреннюю речь для идеомоторной регуляции своих функциональных состояний.

Методы *ментального тренинга* позволяют опытному лыжнику-гонщику умственно спланировать гонку так, чтобы эффективно и с максимальной отдачей использовать резервные возможности своей психики и организма на протяжении всего времени соревнования. Применение методики *идеомоторного* психотренинга имеет более ограниченный психотренирующий эффект, дающий возможность спортсмену умственно визуализировать технику своих движений и физических действий на наиболее сложных и трудных участках трассы соревнований.

Состояние *психологической готовности* лыжника-гонщика высокой квалификации к соревнованиям в значительной мере диагностируется по самооценкам их самочувствия, ощущениям работоспособности, желанию или нежеланию соревноваться, а также по самооценке их специализированных восприятий (т.н.«спортивных чувств»): чувство снега, чувство лыж и лыжни, чувство времени, чувство скольжения, ритма движений, чувство напряжения, чувство пульса) и др. Спортивные чувства развиваются и совершенствуются по мере приобретения лыжником-гонщиком спортивного опыта и мастерства на тренировках и в ответственных соревнованиях.

Педагогический эксперимент проводился нами с группой высококвалифицированных студентов-лыжников (27 чел.), включал обучающие аудиокассетные сеансы ментального психотренинга в учебном кабинете психорегуляции кафедры психологии. Эксперимент проводился для апробации и подтверждения психологической эффективности данной методики в психолого-педагогической работе с лыжниками-гонщиками. Результаты показали, что *аудиокассетная методика* ментального тренинга П.В.Бундзена-М.А.Бендюкова является эффективным психологическим средством обучения спортсменов ментальным приемам вхождения в состояние транса и иммагинации как условий для быстрого формирования и развития у спортсменов их умственных способностей к регуляции и оптимизации своих предстартовых состояний в предстоящей гонке. Данная методика, по нашим данным, положительно зарекомендовала себя и в реальных условиях предстартовой подготовки юных спортсменов к гонкам. С помощью плеера спортсмены прослушивали аудиокассету с записью сеанса за 30 минут до старта.

Опрос и наблюдение за 8-мью спортсменами, которые прослушивали фонограмму сеанса через стереонаушники накануне гонки, т.е. за 12 часов до старта, показали, что после этих сеансов у спортсменов наблюдались: снижение тревоги и чувства напряженности, оптимальная для них частота сердечных сокращений, заметно снижались и амплитудные показатели тремора пальцев вытянутых рук, возросло чувство уверенности в успехе предстоящей гонки, наблюдалось более быстрое засыпание при отходе ко сну и более спокойный ночной сон накануне соревнований. У семи из восьми наблюдаемых лыжников первого разряда было отмечено улучшение личного результата в соревнованиях. Требуется дальнейшее исследование возможностей применения данной методики в работе с лыжниками-мастерами.

МОТИВАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ВЫБОРА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ У ПОДРОСТКОВ

С.Г. Антонов, О.С. Шустер

Перед каждым человеком в определенном периоде его жизни стоит проблема выбора своего пути : кем стать? В детстве, юности, зрелом возрасте эти приоритеты самоопределения меняются соответственно познанию мира и проявлению своих индивидуальных качеств, являющихся результатом полученных знаний, умений, навыков жизненного опыта. Следовательно, формируется мотивационная дилемма: или ты нашел свою профессию, а значит и свой жизненный путь, или ты всю свою жизнь проведешь в поиске. В первом случае ты достигаешь успеха, социального положения, внутреннего равновесия, гармонии с собой и с окружающим миром. Во втором случае возможен внутренний дискомфорт, разочарование в жизни, потеря социального лица, в итоге - жизнь не сложилась...

Эта *социальная модель* профессионального самоопределения личности имеет право на прямой перенос в сферу спорта, только здесь она имеет место в начале жизненного пути и с меньшей глубиной разочарования. Каждый молодой человек хочет самореализоваться в каком-либо доступном виде спортивной или иной творческой деятельности. Под влиянием телевидения для большинства из них это спорт, так как в первом приближении все кажется просто: все умеют бегать, играть в мяч, плавать, ходить на лыжах и т.п. В зависимости от социального окружения, географических условий жизни и влияния СМИ дети приходят в спортивные секции (этот этап в теории спорта называется спортивной ориентацией), и там через некоторое время многих юных спортсменов настигает разочарование. Оказывается спорт - это тренировки и соревнования, надо интенсивно работать, оказывается, что есть кое-кто успешнее тебя, кого-то выделяет тренер и ставит на соревнованиях т. д. В итоге ребенок покидает спортивную секцию, где остались его друзья, тем самым получая первый чувствительный жизненный удар, цена которого индивидуальна. Как быть? Ведь аналогичная ситуация складывается во всех сферах социальной деятельности.

В некоторых видах творческой деятельности исторически сложились свои подходы к мотивационным проблемам выбора профессии, работающие до сих пор. Например, музыка: она по значимости и охвату желающих у детей конкурирует со спортом. Там подходы к выбору музыкального амплуа следующие: надо выявить природные качества, необходимые музыканту - слух, чувство ритма, музыкальность. Если они существуют, ребенку есть смысл заниматься музыкой, у него *есть шанс преуспеть* в этом виде искусства. Но это не что иное, как *профессиональный отбор* - прошел тестирование, иди дальше. Не прошел - свободен! А если ребенок любит музыку и хочет ею заниматься, хотя и не прошел по данным тестирования? Кто ему поможет найти в жизни свою нишу? Не обязательно быть вокалистом или великолепным инструменталистом! Можно сочинять музыку, быть диск-жокеем, можно танцевать под музыку, - ведь есть много профессий, связанных с музыкальной деятельностью. Но иногда, даже в семьях потомственных музыкантов, родители бывают бессильны приобщить ребенка к музыкальному делу, ребенок выбирает спорт. Следовательно, та же ситуация выбора существует и в сфере спортивной деятельности.

Значит, педагогам нужно выделить другие формы поиска индивидуального пути и формирования мотивации выбора своего вида будущей деятельности по душе. Эту мотивационную проблему мы и определяем понятием **выбор**. Предлагаем остановиться на этом и перейти к спорту, применительно к которому мы предложили следующее определение данному понятию: «*выбор спортивной специализации* - это начальная, предшествующая спортивному отбору система мотивов и решения субъекта приобщиться к избранному виду деятельности».

Подросток, сделавший выбор как субъект, неминуемо преобразуется в объект психопедагогических мероприятий, направленных на выявление пригодности данного индивидуума к занятиям избранным видом спорта. Дальнейшая судьба подростка, сделавшего свой выбор вида спорта, решается путем соотношения его потребностей и возможностей овладения данным видом спортивной деятельности с требованиями избранной спортивной специализации.

Для каждого вида спорта присущи свои качества: сила, быстрота, выносливость, координированность и, конечно, проявления свойств психики, то, что называется спортивно-важными и волевыми качествами спортсмена. При этом в каждом виде спорта есть их определенное сочетание. Выявление для каждого вида спорта присущих ему спортивно-важных качеств и определение способа их тестирования, является отправным моментом для научно-обоснованного выбора спортивной спе-

специализации. Если индивидуальные качества подростка соответствуют набору требований данного вида спорта, значит он сделал правильный, рациональный выбор своей спортивной специализации. Это позволит ему проявлять мотивацию достижений успеха, надеяться на успешность в избранной спортивной деятельности и сократить путь (а значит психические, временные и финансовые траты) к успеху в спорте.

В качестве наглядной иллюстрации данной концепции выбора спортивной специализации мы взяли *спортивные единоборства*, являющиеся по сути видом экстремальной спортивной деятельности, т.к. они характеризуются не только высокими требованиями к функциям организма и психике, что присуще остальным видам, но и рядом специфических требований, а именно: умением преодолевать ударные воздействия противника; устойчивостью к болевым ощущениям при ударах, бросках, захватах; способностью к высокой психической концентрации и необходимостью рассчитывать только на свои силы. Действительно, через год занятий в секции бокса остается лишь 5-7% от числа начинающих.

Исходя из нашей *концепции выбора* надо сперва дать новичку возможность самому выбрать вид спорта, а затем определить его индивидуальную спортивную пригодность к единоборствам. Под **спортивной пригодностью** нами понимается «совокупность морфологических, физиологических, психических особенностей, а также наличие необходимых специальных знаний, умений и навыков у индивида для достижения определенных результатов в избранном виде спорта».

На основе обследования большого количества спортсменов высокой квалификации по 30 показателям (боксеров, тхэквондистов и борцов вольного стиля) и математической обработки эмпирических показателей нами была создана корреляционная модель пригодности к 3-м данным видам единоборств и разработаны методы ее оценки.

Благодаря этой разработке группа новичков, сделавших выбор и желающих заниматься единоборствами, проходят обследование (тестирование) по ряду качеств и педагог определяет в баллах уровень пригодности каждого к боксу, тхэквондо или борьбе. При этом набранное количество баллов свидетельствует об индивидуальном *уровне пригодности* к конкретному из этих трех видов.

В результате проделанной работы начинающие подростки-новички условно делятся нами на 3 группы:

- пригодные* к данному виду, т.е. имевшие положительный результат в более 50% предложенных тестов;

- условно пригодные* (от 30 до 50%);

- непригодные* (<30%).

Пригодные это те, чьи выявленные качества наиболее полно соответствуют требованиям данного вида спорта и им, параллельно с тренировками, направленными на высшее спортивное мастерство, необходимо формировать и усиливать мотивацию достижений успеха в избранном виде спортивной специализации, закреплять их стремление к высшему спортивному мастерству по типу «Ты создан для этого вида спорта!».

Условно-пригодным рекомендуют оставаться в данном виде спорта при условии формирования недостающих качеств. *Им* нужна модель воздействия по типу: «Ты можешь достичь успеха, но надо упорно поработать над тем-то...!».

Непригодных (это термин мы используем лишь для рабочего употребления) тренеру с помощью родителей подростка необходимо тактично переориентировать на другой вид спорта с учетом его выявленных возможностей: «Слушай, ты же способный мальчик! Но как ты здесь оказался? Ведь ты прирожденный футболист -

мобильная психика, чувство коллективизма, умение работать на команду и т.д.» или «Ты отлично бегаешь, твое место в легкой атлетике! Из тебя получится отличный атлет!».

В качестве психопедагогических направлений и методов работы с новичками-единоборцами нами успешно применена теория **научения** (Ж.Годфруа, 1992), на базе которой создана *индивидуальная программа* психолого-педагогических воздействий, позволяющая формировать у подростка-новичка нужную мотивацию в каждой подгруппе на начальном этапе спортивного обучения в единоборствах.

Данная модель психопедагогических воздействий, применяемая на начальном этапе вхождения в спорт, позволяет, по нашему мнению, не только позволить подростку *сделать собственный субъективно-обоснованный выбор спортивной специализации*, но указывает тренеру на научно-обоснованные методы переформирования мотивов выбора спортивной специализации для *непригодных* без травмирующих психику подростка отказа приема в секцию путем управления его сознанием и «мягкого» перевода в другие виды спорта. Это особенно важно для тех молодых людей, кто стоит перед ошибочным выбором или делает выбор под давлением других людей.

Литература:

1. Антонов С.Г. Возродить научное прогнозирование в спорте на новой теоретической основе // Вестник БПА. – Вып.6, 1996. – с.54-59.
2. Антонов С.Г., Ву Сик Шин (Р.Корея). Личностный рост как акмеологическая проблема спортивного воспитания // Вестник БПА. – Вып. 19, 1998. – с.51-54.
3. Годфруа Ж. Что такое психология. - М.:Изд.Мир, 1992.

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ НА ФОРМИРОВАНИЕ САМОСОЗНАНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

О.И.Волков

Ведущим социально-психологическим процессом формирования личности в юношеском возрасте является становление самосознания и устойчивого образа «я». В русской психологии закономерности этого процесса впервые подробно были раскрыты в трудах Л.С.Выготского (3) и И.С.Кона (5). Л. С. Выготский отмечал, что *формирование самосознания* составляет квинтэссенцию и главный итог переходного возраста от отрочества к юношескому возрасту. В современном обществе формирование самосознания молодого человека в юношеском возрасте испытывает сильнейшее давление со стороны разнообразных и психологически неконтролируемых *эффектов средств массовой информации* (СМИ), что приводит к внутриличностным деформациям, формирует в личности молодых людей «мозаичное самосознание» с ращепленным «Я-образом», порождает бездуховную личность со склонностями к вредным привычкам, социальной пассивностью и скрытой агрессивностью. В современной теории и методике физического воспитания наблюдается тенденция игнорирования влияния эффектов СМИ на психику занимающихся ФКС, что особенно важно учитывать в воспитании юных спортсменов.

В теории физического воспитания указывается, что *половое созревание* - это скачок в росте, нарастание физической силы, изменение внешних контуров тела подростка, превращающегося в юношу (девушку) и т. п., что действительно ак-

тивизируют у подростка интерес к себе и своему телу. Систематические занятия физическими упражнениями и спортом в школьном возрасте могут оптимизировать и корректировать психические и физиологические процессы его социализации, сглаживая и смягчая деформирующие влияния внушающих «эффектов СМИ». Но ведь ребенок рос, менялся, набирал силу и до переходного возраста, что, тем не менее, не вызывало у него тяги к интроспекции и к попыткам ответа на вопрос: « Кто «Я» есть в этом мире ?» во время обучения в младших классах школы. Но этот вопрос во всей его остроте появляется в сознании старших школьников, что свидетельствует о формировании их самосознания.

В связи с вышеуказанным И.С.Кон пишет: “Если это происходит теперь, то прежде всего потому, что физическое созревание является одновременно социальным символом, знаком повзросления, возмужания, на который обращают внимание и за которым пристально следят другие, взрослые и сверстники “ (5, с.54).

Это особенно характерно для спортсменов-школьников, участвующих в соревнованиях. Психологическая противоречивость положения старшего подростка, превращающегося в старших классах школы в юношу или девушку, связана с изменением структуры его социальных ролей, поиском себя и с ростом уровня его притязаний, - вот что в первую очередь актуализирует вопрос: «Кто я? Кем я буду. Постановка этого вопроса в аспекте влияния СМИ на формирование самосознания школьников вполне обоснована всем предшествующим развитием их психики в семье, под воздействием родителей, дошкольных учреждений. В нашем исследовании отмечено, что дети, занимающиеся физической культурой вместе со своими родителями (например, посещение спорт-игровых площадок, бассейна, совместный туризм на природе и пр.) отличаются более зрелой, реалистичной и более устойчивой к внешним влияниям самооценкой. Отмечен рост их самостоятельности во всем, что касается самообслуживания дома, - «Я сам!» становится естественным самовыражением их развивающейся личности. Это означает не что иное, как переход от системы внешнего управления к *самоуправлению*.

Противоположным является опыт индивидуальной социализации тех детей и подростков, которые предоставлены самим себе, т.е. пытаются заниматься спортом без соответствующего родительского попечения и педагогического надзора, что порождает подростковую самонадеянность и неадекватность их самооценки реальным условиям занятий спортом. Оставленные без средств на оплату занятий в частных спортивных школах, без внимания со стороны близких и взрослых людей к вопросам их нравственного воспитания, такие подростки, в лучшем случае, большую часть свободного времени проводят дома у телевизора, но чаще их тянет на улицу, в шалую компанию таких же сверстников без родительского надзора. Это приводит их, рано или поздно, к вредным пристрастиям и вредным для здоровья и их психики привычкам, - к куреву, к сексуальной распущенности, раннему алкоголизму и наркомании. Количество заболевших СПИДОМ молодых людей в Санкт-Петербурге за последние 2 года увеличилось в 5 раз, прогнозируется тенденция к дальнейшему росту числа молодых людей, заразившихся этой неизлечимой болезнью современной цивилизации. Однако, среди заболевших СПИДОМ практически нет молодых людей, систематически занимавшихся спортом. Это свидетельствует об охранной функции спорта, чего не скажешь о воздействии на самосознание подростков современных СМИ, наполняющих мышление и память подростков отрывочными впечатлениями. Блокируется потребность в литературных знаниях, у подростков наблюдается отсутствие потребности читать книги, а общение

на улице в неформальных малых группах с такими же как и они нравственно ущербными сверстниками приучает подростков к общению на вульгарном языковом сленге. От примитивного межличностного «сленг-общения» страдает и развитие их абстрактно-логического мышления, у многих возникает умственная отсталость, вплоть до дебильности. Среди поступающих на подготовительные курсы СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта попадаются такие юные спортсмены-слушатели, которые делают в пробном сочинении на свободную тему («Моя спортивная биография») более 100 ошибок всего лишь на половину исписанной ими школьной тетради, а среди студентов есть и такие, которые делают четыре ошибки в одном слове (например, пишут слово «ощущение» как «ос-чувшение»).

Некоторые наблюдаемые нами подростки среднего и даже старшего школьного возраста, проживающие в поселках Ленинградской области, уже не учатся в школе, не умеют грамотно писать и даже плохо читают. На фоне указанных внутриличностных деформаций у школьников в нашем обществе растет подростково-юношеская преступность, снизить которую, конечно же, возможно путем приобщения трудных подростков к систематическим занятиям физическими упражнениями и организованным спортом, формирования у них путем педагогического влияния познавательных интересов и сознательно-критичного отношения к разрушающим психику эффектам современных СМИ, пропагандирующих с экранов телевизоров культ насилия, секса, войны, жажды наживы. презрения к религии и неуважения к старшему поколению.

Ценнейшее психологическое *приобретение ранней юности* — это открытие своего внутреннего мира, возникновение «Я-концепции», что равнозначно для юноши настоящей «коперниковской революции». Но что может открыть в себе старший школьник, уже стоящий на учете в наркологическом диспансере? Внутренний мир ему открывает наркотик, а не его собственное познание мира. Приняв наркотик, он блуждает в мозаично раздробленных и красочно-витые-ватых лабиринтах своих галлюцинаций, погружается своим деформированным сознанием в виртуальный мир психически больного человека.

Если для ребенка единственной осознаваемой реальностью был внешний мир, куда он проецировал и свою фантазию, то для психически здорового школьника характерны уже размышления о своем будущем. Если школьник приобщен к спорту, размышления о своем будущем чаще всего связаны со спортом, с желанием продолжать обучение в физкультурно-педагогическом вузе, что подтверждается нашими исследованиями слушателей подготовительных курсов СПбГАФК им.П.Ф. Лесгафта.

В старших классах школьник все чаще задается вопросом «кем стать?». Но вполне осознавая свои поступки, старший школьник обычно еще не осознает собственных психических состояний. Наши наблюдения показывают, что те школьники, которые приобщены к физической культуре и спорту, лучше осознают свои психические состояния, обладают более развитой системой сознательной психорегуляцией своих состояний. Они более уверены в себе на выпускных экзаменах в своей школе и при поступлении в вуз.

Школьники младше 12 лет большей частью воспринимают свои чувства и эмоции как *нечто объективно сопутствующее* их действиям и интересам. Если ребенок сердится, он объясняет это тем, что кто-то его рассердил, если радуется,- этому тоже находят внешние причины. Но для юноши или девушки внешний мир лишь одна из возможностей обогащения их субъективного опыта, средоточием теперь является их, самосознание, т.е. «Я!». Очень точно выразила это ощущение –

в беседе с нами одна школьница из спортивного класса, которая на вопрос психолога: «Какая вещь кажется тебе наиболее реальной?»—ответила: «Я сама!». Эта школьница была мастером спорта по художественной гимнастике.

Психологи неоднократно, в разных странах и средах, предлагали детям разных возрастов дописать *неоконченный рассказ* или сочинить рассказ по картинке. Результат обычно одинаков: дети и младшие подростки, как правило, описывают действия, поступки, события; старшие подростки и юноши — преимущественно мысли и чувства действующих лиц. При этом в этих описаниях психологи обнаруживают большой удельный вес образов и картин, почерпнутых из СМИ. И чем старше по уровню развития подросток, тем больше его волнует психологическое содержание рассказа, и тем меньше для него значит внешний, «событийный» контекст.

Проведенные нами лабораторные исследования восприятия и понимания рекламных сообщений молодыми людьми в возрасте 19-21 год (т.н. «прерывающая реклама на ТВ») показали, что рекламные телевизионные клипы действуют на психику и на память студентов в обход их сознания, включаются в их память через подсознание, передающее затем их в стереотипы поведения. В результате воздействия СМИ уже в старшем школьном возрасте у молодых людей формируется латентно-дезентегрированное состояние психики, что во взрослом возрасте явится потенциальной основой внутренних и внешних конфликтов, осложнений во взаимоотношениях и жизненных неудач.

Исследования социальной перцепции, проведенные проф. А.А.Бодалевым и его учениками еще в 60-70-е годы прошлого века в Ленинграде, т.е. того, как люди воспринимают и понимают друг друга, показывают, что с возрастом образ воспринимаемого человека существенно меняется. А. А. Бодалев предлагал ученикам I, V, VIII и X классов охарактеризовать знакомых сверстников, выделив главные особенности их личности. Оказалось, что пятиклассники в два раза реже первоклассников упоминали факты, характеризующие отношение к учителю; значительно реже упоминали учебную работу. Количество же упоминаний об учебе продолжает снижаться и у восьмиклассников; они реже фиксируют отношение товарищей к учителям и родителям. Эта тенденция продолжается и в X классе. Место ситуативных качеств в характеристиках старшеклассников постепенно занимают обобщенные личностные свойства. Восьмиклассники в четыре раза чаще пятиклассников отмечают кругозор сверстника, значительно чаще упоминают его способности, интеллект, эмоциональные и волевые качества, отношение к труду. Втрое чаще, чем у пятиклассников, упоминаются жизненные планы и мечты. Эти данные позволяют утверждать, что современные СМИ, с одной стороны, интенсифицируют формирование самосознания подростков, но с другой стороны, способствуют деформациям в их психическом развитии, затрудняя формирование гармоничной «Я-концепции» школьника.

Те же тенденции характерны для самоописаний, которые у подростков и юношей имеют гораздо более личностный и психологический характер и одновременно сильнее подчеркивают *отличия* от остальных людей. Наши дальнейшие исследования ориентированы на получение достоверной информации об особенностях влияния СМИ и рекламы на формирование самосознания старших школьников в зависимости от их ориентаций на ценности физической культуры и спорта (4).

Литература:

- 1.Ананьев Б.Г.Человек как предмет познания. – Л.: Изд.ЛГУ, 1968. – 339 с.
- 2.Бодалев А.А.Личность и общение.–М.:Педагогика,1983.- 272 с.

3. Выготский Л.С. Проблемы возрастной периодизации детского развития // Вопросы психологии. – 1972, № 2. – с 46-54.

4. Дудоров В.В. Формирование ценностных ориентаций в сфере физической культуры (социально-педагогические аспекты) \ автореф. дисс. канд. пед. наук. – СПб.: Изд. СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2000. – 29 с.

5. Кон И.С. Психология старшеклассника. – М.: Просвещение, 1980. – 192 с.

НОВЫЕ НАУЧНЫЕ КОНЦЕПЦИИ УЧЕНЫХ БПА:

СОЦИОЛОГИЧЕСКАЯ ТИПОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

В.И. Зацепин (Австралия, Мельбурнский университет)

Американцы, захватившие гестаповский архив в одном из провинциальных районов Германии в конце второй мировой войны, были очень удивлены, - как смог один-единственный агент- хранитель архива собрать столько материала на десятки тысяч местных жителей и столько отправить на тот свет. Оказывается, сотни “активистов” добровольно помогали ему находить “врагов рейха” по соседству. Такой тип людей, являющийся массовым, как и множество других, подобных ему, были подробно изучены западными психологами после Второй мировой войны. В результате длительных наблюдений и эмпирических исследований были разработаны довольно надежные методики диагностирования большинства из этих массовых типов людей, которые сгруппированы в том виде, как это представлено здесь, только потому, что из общей массы людей они легко различимы, легко наблюдаемы. Краткая характеристика их выглядит следующим образом.

Психопатическая личность

Крайностями этого типа являются мазохисты и садисты, так называемые “моральные имбецилы” или “моральные идиоты”. Мазохист провоцирует и играет роль «жертвы», вызывая агрессию на себя, садист же проявляет агрессию и мучает «жертву». Обычный же, рядовой их представитель именуется *психопатом*, *социопатом* или *антисоциальной личностью*. В повседневной обыденной жизни люди ругательно называют «психопатами» *невротиков*, т.е. чрезмерно эмоциональных, конфликтных, взрывчатых (и так же легко отходящих) неуравновешенных, “непредсказуемых” индивидов, что не вполне соответствует медицинскому описанию черт личности *психопата*. Психиатры называют *психопатией* разновидность болезни сознания человека, которая заключается в морально-нравственной недоразвитости его личности, в отсутствии у него эмпатии, т.е. сочувствия к другим людям, в неспособности представить себя «на его месте», войти в положение другого человека. Наиболее исчерпывающее описание этого типа личности в западной социальной психологии дал Харви Клекли (Cleckley, 1976), и сейчас уже имеются довольно надежные методики его диагностирования.

Типичный психопат, черты и свойства которого до поры до времени дремлют под покрывалом его ролевого поведения, может проявить отличные способности в учебе или в труде, демонстрировать превосходное логическое мышление, широкую эрудицию, глубокую профессиональную компетенцию в обсуждаемом вопросе и нередко становится лидером, руково-дителем в производственном или научном коллективе, главой религиозной секты или вождем политической партии. В отличие от невротика, психопат в повседневной жизни бывает очень тихим, вежливым, обходительным, даже обворожительным человеком, что настораживает, но не выражает его сущности. У довоенных девушек в России, помнится, был очень популярен душещипательный романс, в котором были такие слова: «Мужчины вы, мужчины, холодные сердца, вы любите словами, но сердцем никогда». Мне эти слова запомнились еще со службы в Советской Армии потому, что казались несправедливыми. В них было сказано не о всех мужчинах, а именно о психопатах, в т.ч и о женщинах этого типа. С эмоциональной точки зрения психопаты скорее биороботы, чем творчески думающие люди, их нельзя назвать «креативными» (по А.Маслоу). В морально-психологическом отношении они или “замороженные”, или психические «младенцы». В моменты самоутверждения они предельно эгоцентричны, нарцисстичны, демонстративны и жестоки. Чувство любви, близости к другим людям в их душе просто отсутствует, оно погибло в раннем детстве от «эмоциональной засухи», т.е. не смогло развиваться. Они могут ценить другого человека лишь как полезную вещь. Их эмоции бедны, переживать за других людей они не могут и не умеют также, как и не способны чувствовать своей вины и личной ответственности за собственные ошибочные деяния или причинение вреда другим людям.

По классификации Дж.Роттера психопаты *экстернальны*, ибо их «локус самоконтроля» вынесен за пределы их личности в социальную среду. Совершив преступление они стараются свалить свою вину на ближнего или на подставное лицо. Люди же *интернального типа*, наоборот, берут ответственность на себя, они более самокритичны. *Психопат* не может четко себе представить, что другие люди тоже имеют какие-то личные интересы, права и привилегии, ожидают к себе уважения.. Один *психопат-насильник* объяснял суду свои мотивы изнасилования девушки тем, что он сделал это «не по своей воле, а в порядке самозащиты, потому что она больно царапалась». Психопаты заряжены негативным отношением к другим людям, они постоянно проецируют свой негативизм на других людей и потому постоянно чувствуют себя во враждебном окружении, испытывают *параноальное состояние*. Изощренная ложь и искусство манипулирования сознанием других людей их стихия и атрибут психопатической личности. Часто они не помнят, что уже обманывали данного человека (потому что уже давно нашли для себя объяснение и оправдание этому) и могут искренне обижаться и возмущаться, что данный человек больше не верит их “честному и благородному слову”. При всем этом они не чувствуют себя ущербными и не особенно остро переживают неудачи, ибо приписывают причины неудач не себе, а случаю, обстоятельствам или противодействию недоброжелателей.

Ахиллесова пята *психопата* – зависимость от вредных привычек, запойная выпивка в одиночестве; она выдает, демаскирует его немедленно. Даже подчас небольшие дозы спиртного делают его задиристым, агрессивным и побуждают к агрессии или неожиданным для других людей провакационным действиям. Феминистки-экстремистки, особенно те, кто поглупее, а скорее всего попсихопатичнее, очень любят использовать случаи физической агрессии некоторых мужей для обоснования своей непримиримой войны против мужчин вообще, втайне мечтая,

подобно российской феминистке Кузнецовой, нужно “уничтожить мужской пол у растений, животных и в человеческом обществе” (под таким названием она опубликовала в 1915 году в Санкт-Петербурге свою книгу). Но *психопатия* – это привилегия не только мужчин: те жены, которые делали недавно слишком радикальное “обрезание” своим супругам, вызывая их агрессию и провоцируя на мордобой, весьма вероятно, ягоды с того же поля.

Конкретные причины психопатии еще не вполне изучены, хотя многие психиатры убеждены, что это во многом врожденная, если не генетически обусловленное свойство личности. Американский клинический психолог Клекли, в частности, считает, что психопатия может быть обусловлена каким-то “биологическим дефектом, который делает человека неспособным вполне осознавать фундаментальные истины, моральные нормы, основы человеческого общежития и адекватно реагировать на других людей” (Cleckley, 1976, p. 286). По-видимому, этот психобиологический дефект в какой-то мере укрепляется и усугубляется неадекватными для данного ребенка отношениями со стороны родителей, семьи и школы (например, равнодушие, эмоциональная холодность, жестокость или бессильный, нетребовательно-чрезмерный и всепрощающий суррогат родительской любви, родительская безответственность), которые приводят к нравственному одичанию ребенка еще в семье, а в школе приводят к “педагогическому аборту” из лона классного коллектива сверстников в силу “нравственно-психологической недоношенности” этой личности .

По официальным медицинским данным выраженные психопаты составляют примерно 2 – 3 процента населения, но с учетом выходцев из неполных и бедных семей этот процент несколько выше (Masters and Roberson, 1990, p. 319). Особенно высок процент их среди профессиональных и особо опасных преступников, политиков, работников правосудия, полицейских и в войсках особого назначения. Именно эти профессии и продуцируемые ими социальные роли привлекают *психопатов* больше всего, давая им, так сказать, питательную среду и социальное оправдание для проявления их спонтанного бездушия по отношению к другим людям, стремления к их уничтожению, геноциду «во имя Великой идеи» (Masters and Roberson, 1990). Как писал и пел Владимир Высоцкий, «надоело быть вором и бандитом, вот подался я в антисемиты!».

Авторитарная личность

Этот тип личности был подробно изучен в 30-40 годы немецким психологом Куртом Левиным, а в 40-50-е годы XX века американским психологом Адорно (T. Adorno, 1950). Этот вариант типа личности является, по существу, смягченным, или более социализованным вариантом *психопатической личности*. Создается впечатление, что в сердцевине психологической структуры авторитарного человека лежит застывший младенческий страх перед жизнью в социуме, неизжитый и неискоренимый в детстве, страх быть покинутым, оставленным на произвол судьбы в этом враждебном для новорожденного человека мире, который и взрослому авторитарному человеку часто кажется непонятным, чужим, недружелюбным и даже враждебным. По-видимому, как считают психологи, когда-то, еще в раннем младенчестве, да и в последующие годы, этому ребенку не помогли родители, они не научили его преодолевать этот страх бытия. И тревожность так и застыла где-то в ядре личности, обрекая её на вечную озабоченность отношениями силы и власти. С раннего возраста эти люди стремятся спрятаться под зонтик сильных, властных людей и бюрократических социальных организаций, они прячутся в них как мол-

люски в свою твердую и неприступную скорлупу. Власть, социальный престиж, должностное положение, буква закона – это их оборонительное и наступательное оружие, и они очень боятся быть обезоруженными в этом враждебном для них социальном мире, полном непредвиденных опасностей и тайных действий фанатиков-террористов. Но террорист сам есть *авторитарная личность*. Значит она боится и воюет против себя. Чем больше в мире силовой борьбы с терроризмом, тем более изощренным становится социальное воспроизводство авторитарного типа личности людей, поддерживающих терроризм как средство достижения социальной справедливости.

Слабая «психологическая защищенность» *авторитарной личности* при бункерно-броневой защите её тела как носителя «я», переживаемая этим человеком с детства хроническая тревожность за сохранность тела и своего «Я», делают авторитарную личность исключительно восприимчивой к строгому порядку, к дисциплине, к социальной унификации образа жизни, следовательно, и склонной к антидемократической идеологии. Как показала история тоталитарных режимов XX века *авторитарная личность* есть массовый тип, она легко и с удовольствием «ввинчивается» в понятную ей социально-политическую машину авторитарной или монархической власти и становится ее преданным винтиком, проповедником ее норм и ценностей, она без труда подчиняется сильному боссу и с удовольствием командует теми, кто «внизу» на иерархической лестнице социальной организации. В отличие от психопата у *авторитарной личности* эмоции могут быть через край, но эти эмоции хаотичны, незрелы, биполярны и аффективны, они неустойчивы и слабо контролируются сознанием и разумной волей личности. Если *психопат* нередко меланхолик, то *авторитарная личность* чаще всего холерична.

Холерическая тревожность и страх делают авторитарную личность подозрительной по отношению ко всяческим новациям, и обычно такая личность довольно консервативна и догматична, склонна терпеливо «вдалбливать» свои истины как догмы в сознание других людей. По Б.Ф.Поршневу (Б.Ф.Поршневу, 1979, с.107-109) авторитарные люди склонны к контагиозности, т.е. объединению в *замкнутый социум*, к созданию вокруг своего социума «железного занавеса», к противопоставлению своего коллективного «мы» чужому «они». Люди этого типа не любят инакомыслящих в своей среде, они не терпят «иных» даже в своей родной организации, поэтому всяческие «вольности» в высказываниях, в одежде, причёске они обычно пресекают. Этноцентризм и ксенофобия, ненависть к «чужим», – типичные черты авторитарной личности, как бы они ни маскировались в угоду официальной гуманной идеологии «дружбы и сотрудничества», «расцвета и сближения» или «многонациональной культуры» (Multicultural society).

Не всегда приятная (особенно для думающих, творческих людей) в качестве непосредственного *начальника*, авторитарная личность, тем не менее для руководителей очень удобна в качестве *подчиненного*, – причем даже для самых демократичных руководителей в силу ее скрупулезной исполнительности, любви к заведенному в организации порядку. Потому-то в управленческих аппаратах крупных социальных организаций и скапливаются люди этого типа. К сожалению, доведенная до крайности, любовь к формальной дисциплине, к власти и беспрекословному повиновению ей, нередко преобразует этот «железный порядок» в «охоту на ведьм», а вверенную авторитарному начальнику организацию – в кладбище благородных идей и начинаний инакомыслящих. Но последствия авторитарного правле-

ния государством могут быть и трагичными, о чем свидетельствует недавняя история большевизма и фашизма.

Манипулятивная личность

Другое название крайнего варианта этого типа личности - *макевиалист*, что принято в политической психологии в соответствии с характеристиками, описанными в трудах итальянского политика и историка Никколо Макиавелли (1469-1527). В книге *«Принципы»* («Il principe», 1532) он излагает *макиавеллизм* – учение и принципы наилучшего управления государством путем манипулирования сознанием, действиями и поступками людей не гнушаясь любыми средствами. Это достаточно массовый тип личности людей, он легко выявляется по отношению человека к миру, к другим людям и обществу. Данный тип выглядит смягченной версией, с одной стороны, - *личности психопатичной*, а с другой стороны, - *личности авторитарной*. Люди данного типа не исповедуют высоких нравственных принципов, они скорее купят индульгенцию во искупление своих грехов, чем искренне покаются в совершенном перед иконой, они не отличаются позитивной духовностью, воспринимают наш мир как далеко не “лучший из миров”, в котором власть, влияние и деньги есть мерило человеческого счастья, о чем прекрасно рассказано Фёдором Достоевским в его романе «Бесы» (1871-1872).

Поскольку сознание манипулятора биполярно («зло-добро»), то по мнению представителей макевиализма человек по сути своей является исконным носителем зла, которое, однако, может при определенных условиях превращаться в «добро» («убить, чтобы жить»). Поэтому люди, подогретые макевиализмом, живут в постоянной вражде друг с другом, не замечая, что вор или обманщик (архетип «трикстера» по К.Г.Юнгу) присущ и их собственной личности. Эта перманентная «война всех против всех», порождающая, по Мальтусу, борьбу за выживание, в которой побеждает сильнейший, дает манипулятивной личности интуитивное право скрывать свое истинное лицо за маской социальной роли. Самые искусные манипуляторы сознанием других людей заселяют высшие этажи политических и финансовых организаций. Реальности ушедшего XX века доказали, что официально декларируемые политиками моральные нормы в современном западном обществе практически непригодны для достижения гармонии в межгосударственных и человеческих отношениях. В реальной жизни, как и на войне, мораль у манипуляторов всегда «своя»; для достижения цели «все средства хороши», - считает макевиалист, - и дезинформация, и обман, и лесть, и интриги, подкуп и взятки, предательство, заказное убийство, физическое уничтожение неугодных людей и пр. Такая “идеология” делает отношения манипуляторов друг с другом и с остальными людьми неперсонифицированными, безличными, так сказать, “рыночными” и «жестокими» (Fiske, 1991, p. 15). Отсюда их стремление манипулировать другими через символическую среду с помощью средств массовой коммуникации (СМИ), с помощью денег, финансово-экономических афер, политических фокусов и интриг. Психологическая техника манипулирования сознанием людей особенно привлекательная для работников спецслужб, бизнеса, СМИ, разведки и пр. Человек-манипулятор выбирает себе друзей, сотрудников, партнеров, компаньонов только по принципу “а что я буду с этого иметь?” Подобно опытному политику в избирательной кампании, манипулятор, говоря словами Адама Казимировича Козлевича, “охмурирует”, сворачивает их, говоря им только то, что они хотели бы слышать, и таким образом завоевывает их расположение, но он тотчас же забывает о них, как только они перестают быть ему “нужными”. Американский психолог Пол Экман, изучавший пси-

хологию лжи в разных аспектах человеческих отношений, писал о своем посещении СССР и росте позитивного интереса к пониманию сущности манипулятивной личности: «За последние 5 лет (с 1980 г. – прим. ред.) интерес этот уже стал интернациональным. Ко мне подходили представители дружественных держав, а когда я читал лекции в СССР, то со мной беседовали официальные лица, представляющие некий «электротехнический институт» (Р.Экман, 1985, р.16), т.е. скрывали свои манипулятивные намерения под маской работников института.⁵

В отличие от психопата или авторитарной личности, манипулятор склонен «скорее эксплуатировать людей чем уничтожать их», и потому он может легко сотрудничать с ними, если только это сотрудничество выгодно ему (Christie and Geis, 1970, р. 306). Избранный руководителем коллектива, он умело защищает интересы своей группы во взаимоотношениях с другими коллективами, поскольку эти интересы стали его личными интересами, поскольку он получает, так сказать, свою сверхприбыль за счет созданной им группы единомышленников. Его личный эгоизм как бы усиливается за счет корпоративного эгоизма. На высоких дипломатических постах такой тип личности – находка, и царское правительство умело пользовалось им для расширения и укрепления своей империи. В своей книге «Психология манипуляции» (Изд.МГУ, 1996) русский психолог Е.Л.Доценко пишет о манипуляторах как о массовом типе современных людей: «Нередко и сам психолог – хочет он того или не хочет - становится наемным манипулятором...Почему-то принято считать, что манипуляция - это плохо. Но зачем же тогда красавица Шехеразада рассказывала сказки своему грозному повелителю Шахриару? С помощью манипуляции она в течении почти трех лет (!) спасала от смерти не только себя, но и самых красивых девушек своей страны» (Е.Л.ДоценкоЮ 1997, с. 9.11).

Собственническая личность

Интересно прежде всего отметить то, что собственнический или *аквизитивный* тип личности был впервые выделен и описан русским психологом Б. И. Додоновым (1978, 1987) в бывшем СССР, где консюмеризм, потребительство, накопительство, спекуляция товарами считались скорее негативной, чем положительной социологической характеристикой личности человека, «пережитком прошлого» в сознании отдельных советских людей или плодом «растленного буржуазного влияния Запада», в то время как в американской социальной психологии, где эта черта по меньшей мере гораздо более терпима, этот тип личности человека оказался по существу проигнорированным в силу его повсеместной очевидности.

С раннего детства и до глубокой старости люди этого типа, подобно бальзаковскому Гобсеку, находят глубокое удовлетворение, радость и наслаждение в коллекционировании, в накоплении богатства или каких-либо интересных для них предметов, будь это почтовые марки или этикетки, монеты или бабочки, книги в красивых переплетах или картины, автографы знаменитостей и пр. Их любовь к этим предметам внешне выглядит платонической: данная вещь нужна им не столько по ее функциональному применению, сколько в качестве экспоната данной коллекции и для душевного удовлетворения. Собирать вещи, обладать ими, обзирать периодически свою коллекцию, убеждаться в ее сохранности и обогащении – это мощный источник их радости в жизни. Б.И.Додонов считает, что данная ориентация социально нейтральна: в зависимости от идейной и социальной направленности

⁵ См. на русском яз.: Пауль Экман. Психология лжи.- СПб.: Питер, 1999. – с. 15.(прим. ред.).

сти это может быть и “мещанин, любующийся своим курятником”, и незаменимый хозяйственник государственного масштаба”.

Среди мужчин и женщин тип собственника проявляется и в любви. Собственник любит своего партнера как принадлежащую ему вещь. В случае супружеской измены мужа жена тут же может подать в суд на развод и заявить права на раздел имущества. Мать собственнически любит своего ребенка до такой степени, что ревнует его к влиянию со стороны отца и т.д. Собственническое чувство является глубинной основой ощущения самости и принадлежности человека самому себе. Поэтому собственник любит прежде всего самого себя, а затем переносит это чувство на ближнего, что соответствует библейскому высказыванию «возлюби ближнего как самого себя».

Оказавшись в науке, собственник поглощен накоплением лабораторных, экспериментальных и других научных фактов настолько, что у него не остается ни энергии, ни желания творчески осмысливать и обрабатывать эти факты, сделать обобщающие выводы. Нередко такие ученые оказываются “хвостовыми” соавторами в научных публикациях, “неизвестными героями” научных баталий, приносящих победу и награды только «своим» генералам.

Авантюрная личность

Марвин Цукерман, исследовавшая этот тип личности (Sensation seeking) наиболее глубоко и всесторонне, определяет основное её устремление (sensation seeking) как поиск разнообразных, новых и сложных ощущений, переживаний и соответствующих видов демонстрационно-соревновательной деятельности, которые приносят эти переживания” (Zuckerman, 1994, p. 57). Среди них мы видим азартных игроков в карты и на бирже, выдающихся магов и колдунов, бесстрашных разведчиков, популярных фокусников и иллюзионистов, цирковых акробатов, знаменитых артистов эстрады и шоу-бизнеса. Подобно детям или подросткам, этот тип людей склонен мгновенно выплескивать свои положительные и отрицательные эмоции, совершать непредсказуемые поступки, рисковать на спор, ввязываться в авантюры, но они исключительно восприимчивы к скуке, часто меняют компанию друзей и даже образ жизни, а в неудачах спиваются и умирают наркоманами. При отсутствии изменений, разнообразия в семейной жизни они становятся раздражительными, капризными и взрывчатыми. Эта особенность заставляет их искать острые ощущения «на стороне», увлекаться рискованными видами спорта, участвовать во всевозможных рискованных аферах, и порой, если они заходят в своих действиях слишком далеко, то уже не останавливаются ни перед чем, вплоть до криминала.

По данным некоторых психологов, многие шалости и даже преступления совершаются подростками такого типа только ради забавы, только потому что это рискованно и опасно, доставляет “хоть какое-то разнообразие” в этом иначе “скучном и унылом мире”, да еще поднимает их авторитет в глазах товарищей и подруг.

Согласно создателю теории и практики психосинтеза итальянскому психиатру Роберто Ассанджолли скрытый авантюрист-манипулятор сидит в психике каждого из взрослых людей современного общества вне зависимости от того, где человек служит - в церкви или в кремле, но как показывают исследования психологов, далеко не все представители этого типа личности являются отчаянными головорезами, склонными к криминалу или к игре в гусарскую рулетку, к питию водки из

горлышка, стоя на карнизе в окне многоэтажного дома подобно некоторым героям романа «Война и мир» Льва Толстого. Готовясь к восхождению на горный пик, к выполнению сложных фигур по аэробатике, к упражнениям в парашютном спорте или к другим эмоциогенным мероприятиям «Русского экстрима», многие из представителей авантюристического типа личности действуют по русской поговорке «семь раз отмерь, один раз отрежь», тщательно проверяют надежность своего оборудования, подстраховывают себя, и т. д., но им «очень нужно» пройти через эти острые моменты, мобилизующие и раскрывающие всю их телеснодушевную сущность.

Не исключено, что эта *авантюрная особенность* личности коренится где-то в глубинах биологии, физиологии, генетики данного человека и может быть наследована людьми в процессе эволюции. Природа этого *стремления к риску* и опасности пока еще не выяснена до конца, но есть серьезные основания полагать, что оно имеет генетико-биологическую основу (Zuckerman, 1994, p. 387). Во всяком случае, обнаружено, что особенности реакции человека на *новизну* обусловлены генетически, и поэтому предположение о том, что эти люди ищут новизны только для того, чтобы «поднять свой тонус» не кажется невероятным. Иными словами, такая особенность личности может оказаться своеобразным средством выживания данного индивида, защиты его от хронического эмоционального или сенсорного голодания. Опять же, такая эмоциональная направленность может привести человека и в профессию летчика, парашютиста-испытателя, но и в шайку грабителей или хулиганов. Как писал В. Высоцкий: «Сколько я ни старался, сколько я ни стремился все равно, чтоб подраться, кто-нибудь находился. Но я - не жалею.»

Коммуникативная личность

Наиболее существенные черты этого типа личности описаны в работах многих психологов как потребность в принадлежности, или потребность в любви и принадлежности к референтной группе и близким людям. Это покладистый, уступчивый, комфортный тип человека, с внешне проявляемыми чертами флегмичного темперамента. Эмпатия или сочувствие, как и потребность в привязанности - главные черты данного типа личности. Основное устремление людей данного типа – быть в эмоционально теплых, близких отношениях с другими людьми, испытывать чувство симпатии и дружбы, уважения и благодарности, любить и быть любимыми, испытывать восхищение и нужность другими людьми, быть понимаемыми и принимаемыми ими, получать поддержку и одобрение своей деятельности с их стороны. Женщины такого типа истинные семьянинки, умеют создавать эмоционально теплую атмосферу в семье и на работе вокруг себя и пребывать в этой атмосфере – это то, что делает их жизнь достойной и творить человеческое счастье. Интеллигентный и профессионально опытный руководитель такого типа личности создает мажорную психологическую атмосферу в коллективе, спланирует людей не только интересами дела, но взаимного общения и обмена человеческими качествами в совместной трудовой деятельности. Иными словами, он способен возвышать коллектив до своего духовно-интеллектуального уровня.

Все их поведение демонстрирует их, может быть, неосознанную веру в то, что общение, теплые, дружеские отношения с другими людьми – это главное сокровище человеческой жизни, и они изо всех сил накапливают и берегут это сокровище. Обычно это очень открытые, общительные, деликатные и дружелюбные люди, предрасположенные к сотрудничеству с другими. Они стараются даже не произне-

сти грубого или резкого слова, обидного для других людей, ранящего чьи-либо чувства, поэтому они всегда окружены множеством знакомых и друзей (особенно макиавеллического типа, которые без всякого труда пользуются их покладистостью и добротой). Пользуясь естественнонаучной аналогией, можно сказать, что это своеобразные энзимы, медиаторы, посредники в человеческом обществе, которые соединяют, скрепляют людей в целостные группы, оживляют эти группы, сглаживают внутренние конфликты в них и делают активность этих групп наиболее плодотворной.

Просоциальная личность

Такой тип личности называют также *альтруистическим*. Он является антиподом антисоциального, психопатического типа личности, охарактеризованного выше. С духовной точки зрения *альтруист* является как бы вершиной социального и социально-психологического развития человеческой личности. Наиболее исчерпывающее описание данного типа личности можно найти в работах Н. Айзенберга, С. Бэтсона, Л. Гофмана, Д. Дарли, Е. Кларка и др., а наиболее полный обзор литературы об этом типе личности выполнен С. Бэтсоном (Watson, 1991). Западные социальные психологи считают, что различные виды альтруистического поведения, например, оказание физической, материальной и социальной защиты и помощи, моральной поддержки и т. д., может быть мотивировано и эгоистическими и прагматическими соображениями, например, надеждой на будущую взаимность, на награду, исходят из желания заслужить общественное одобрение, предотвратить какое-то повреждение, ущерб тому или иному предмету и т. д. (Watson and Coke, 1981). По настоящему альтруистическими они считают только совершенно бескорыстные поступки, мотивированные только интересами других людей, их моральными соображениями, эмпатией, сочувствием, желанием сохранить, поддержать и укрепить высшие моральные ценности в обществе (Eisenberg and Fabes, 1991). Поэтому многие американские исследователи считают, что такого поведения вообще не бывает.

Доминирующая склонность, предрасположенность и страсть у данного типа исключительно отзывчивых и дружелюбных людей, смысл их жизни выражается в стремлении *быть полезным* для других людей, оказывать им помощь. Как “авантюристы” ищут приключений, так эти люди постоянно, хотя и неосознанно, ищут ситуации, в которых какие-то люди оказываются в трудном положении, в нужде. Альтруисты всегда готовы хоть чем-то помочь этим людям. Они чувствуют себя неуютно, если рядом нет людей, нуждающихся в них. (Додонов назвал это “парадоксом Джона Стюарта Милля”, который с удивлением обнаружил у себя в юности, что он чувствовал бы себя несчастным, если бы в мире перевелись несчастные, страдающие люди.)

Феномен эмпатии - сочувствие и сопереживание другим, обнаруживается даже у новорожденных младенцев (правда, не у всех!), что заставляет некоторых психологов полагать, что данное чувство имеет свои биологические, генетические корни (Hoffman, 1981). Замечено, в частности, что “дети с постоянно повышенным пульсом более склонны испытывать сочувствие к другим людям” (вспомним Лермонтова: “пустое сердце бьется ровно”) и легче вовлекаются в альтруистическое поведение (Eisenberg and Fabes, 1991, p. 54 – 55).

В то же время, в лабораторных экспериментах Бэтсона и его сотрудников обнаружено, что если это альтруистическое поведение сопровождается осязательным

наказанием (сильный удар током в экспериментах – по принципу “и доброе дело не остается безнака-занным”), альтруистическая мотивировка значительно ослабевает даже у тех людей, которые проявляли высокую эмпатию к нуждающемуся. Это привело исследователей к заключению, что наше сочувствие к другим людям – “нежное создание, которое легко может быть повреждено нашей заботой о собственной персоне” (Batson and Oleson, 1991, p. 82).

Думается, было бы наивным ожидать, что большинство людей, а тем более все люди, окажутся абсолютно бескорыстными, самоотверженными альтруистами, особенно на высоких государственных постах или в церковной иерархии. В конце концов, всеобщий альтруизм так же губителен для человеческой популяции, как и всеобщий эгоизм: настойчивое всеобщее самоотрицание – это фактически путь к популяционному самоубийству. Так что вполне вероятно, что процент альтруистов-экстремистов в основном совпадает с процентом психопатов, эгоистов-экстремистов, так же как доля “врожденных” проституток, выбирающих эту профессию не из каких-то меркантильных соображений и не из-за давления социальных обстоятельств, а, так сказать, по личному интересу и призванию, так же, как “генетически запрограммированных” гомосексуалистов, окажется на уровне 2 – 3 процентов (плюс “сочувствующие”. Вспомним, как писал и пел Булат Окуджава: «... На нашем веку на каждый прилив по отливу, на каждого умного по дураку, всё поровну, все справедливо...». Тем не менее, этот тип личности, безусловно существует и объективно нужен для существования и развития общества.

Креативная личность.

В то время как предыдущие семь типов личности расположены на шкале согласно уровню развития их *эгоизма-альтруизма*, человечности, этот восьмой, достаточно редкий тип личности, выглядит скорее нейтральным с этической точки зрения. Его представители не склонны ни подавлять или эксплуатировать других людей, ни беззаветно услуживать кому-то персонально (во всяком случае, на длительной и меркантильной основе). Они выглядят скорее самодостаточными и самообслуживающимися индивидуалистами, но побочным продуктом их жизнедеятельности по “самообслуживанию” и спонтанной самореализации, является нечто полезное для всего общества и человечества вообще, о чем они – эти креативные люди, не думают и чаще всего не осознают своего вклада в существование развитие культуры, науки, искусства, техники и прочих атрибутов цивилизации.

Как отмечал Абрахам Маслоу креативные люди самодостаточны, и их главный познавательный интерес направлен на поиск творческого решения всяческих теоретических, научных или практических, технических и других проблем; они хотят иметь дело не с лодьями, а с нерешенными проблемами, с идеями, книгами, инструментами и приборами, для них чтение научной книги гораздо интереснее, чем общение с другими людьми. Поэтому не случайно такой тип людей Карл Юнг назвал *интровертами*, а Ганс Айзенк изобрел тест для диагностики интроверсии в людях.

Общение для креативной личности имеет главным образом инструментальное, т.е. познавательное значение, оно нужно им скорее как средство для обмена интересующей их информацией, обсуждения, решения теоретических проблем, чем для удовлетворения потребности в эмоциональном контакте. Обычно это умные, думающие, любознательные, настойчивые, трудолюбивые и организованные в своем деле, независимые, уверенные в собственных силах, честлюбивые и подчас упрямые люди (Lefcourt, 1982).

Изучая данную проблему Дина Богоявленская выделила три типа интеллектуальной активности личности: 1) *репродуктивный* (когда человек предпочитает только следовать усвоенному пути или известному методу без всякого желания сколько-нибудь менять его). Таких типов выявилось примерно 35 процентов; 2) *эвристический* (когда человек не склонен творить что-либо принципиально новое, но он любит и умеет схватить новую идею в любой даже смежной отрасли и адаптировать ее для своего дела). Таких у нее оказалось примерно 50 процентов; 3) *креативный* (поиск новых проблем, их формулирование и принципиальное решение – их любимое занятие. Это чаще всего носители и “генераторы идей”). Таких у нее оказалось около 15 процентов. По-видимому, именно к этому типу интеллектуальной активности относятся представители этой восьмой группы - креативной личности.

С самого детства креативные дети наслаждаются, развлекаются решением задач, разгадкой загадок и головоломок, всяческих проблем, мимо которых большинство людей проходит вполне равнодушно, пока они не коснутся их лично. Ещё подростком Альберт Эйнштейн был, например, буквально ошеломлен, увидев магнитный компас, подаренный ему дядей: “а почему она все время на север показывает?”, Будучи уже стариком греческий мудрец Демокрит сам ослепил себя, объясняя людям, что он сделал это для того, что глубже познать мир и строение материи. И слепой Демокрит действительно «увидел» на своем умственном экране атомы, создал первую атомистическую теорию строения материи. Иными словами, для истинно креативной личности гораздо предпочтительнее найти причину, закон какого-либо явления, чем получить престол персидского царя. Вот почему ученые люди легче переносят всякие социальные неурядицы, смены политических режимов, бедность и гонения за идеи, ибо смыслы их жизни носят познавательный характер.

Литература:

1. Додонов, Б.И. (1978) *Эмоция как ценность*. М., Политиздат.
2. Додонов, Б. И. (1987) *В мире эмоций*. Киев, Политиздат.
3. Доценко Е.Л. (1997) Психология манипуляций. – М., Изд. МГУ.
4. Поршнев Б.Ф. (1979) Социальная психология и история. М., Наука.
5. Adorno, T.W., Frenkel-Brunswick, E., Levinson, D.J. & Sanford, R.N. (1950) *The Authoritarian Personality*. New York: Harper.
6. Batson, C.D., Coke, J.S. (1981) Empathy: A source of Altruistic Motivation for Helping. In: Rushton, J.P., Sorrentino, R.M. *Altruism and Helping Behaviour*.
7. Batson, C.D., Oleson, K.C. (1991) Current Status of the Empathy-Altruism Hypothesis, In: Clark, M.S. (ed). *Prosocial Behaviour*. Sage publications, Newbury Park, London, New Delhi.
8. Batson, C.D. (1991) *The Altruism Question. Toward a Social-Psychological Answer*. Lawrence Erlbaum Associates, Publisher. Hillsdale, New Jersey, Hove and London.
9. Christie, R., Geis, F.L. (1970) *Studies in Machiavellianism*. Academic Press.
10. Cleckley, H. (1976) *The Mask of Sanity*. The C.V. Mosby Company, Saint Lois.
11. Eisenberg, N., Fabes, R.A. (1991) *Prosocial Behaviour and Empathy*, in: Clark, M.S. (ed.) *Prosocial Behaviour*. Sage Publications.
12. Erikson, E.H. (1993) *Childhood and Society*. W.W. Norton & Company, New York, London..
13. Simonov, P.V. (1986) *The Emotional Brain. Physiology, Neuroanatomy, Psychology, and Emotion*. New York and London: Plenum Press.

14. Zuckerman, M. (1994) *Behavioural Expression and Biosocial Bases of Sensation Seeking*. Cambridge University Press.

СИСТЕМНАЯ КОНЦЕПЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ЧЕЛОВЕКА

А.О.Прохоров

Психические состояния – категория научной психологии, фундаментальное психическое явление, закономерности которого до настоящего времени остается во многом недоступны объективному изучению как в отношении их теоретических основ, так и в прикладном, практическом плане.

Интроспективный или субъективный метод исследования психических состояний человека до сих пор остается в научной психологии чуть ли не единственным репрезентативным методом познания данного явления. Выходом из создавшегося положения, на наш взгляд, может явиться методология системного подхода. Последний успешно применяется в решении различных теоретических и практических вопросов психологии (Б.Ф.Ломов, В.А.Ганзен, В.А.Барабанщиков и др.).

С позиций *системного подхода* психические состояния рассматриваются как компонент большей системы — *психики*. В этой системе функции состояний заключаются в специфическом влиянии их на формирование психических свойств и на протекание психических процессов, а также во влиянии на организацию психологической структуры личности в целом.

Благодаря регуляторной функции состояний достигается адаптационный эффект, т. е. приведение психологических особенностей субъекта в соответствие с требованиями предметно-профессиональной деятельности. Данные изменения становятся возможными в то же время и благодаря интегрирующей функции состояний [2], которая в пространственно-временной и информационно-энергетической координатах связывает, с одной стороны, особенности внешней среды (ситуации, предметная деятельность, социальное окружение и др.), а с другой — психические процессы и психологические свойства, образуя соответствующие функциональные структуры.⁶

Ядром функциональной структуры является состояние, а функции и образование функциональной структуры связано с составляющей состояния – сознанием. Посредством семантических пространств состояния и категориальных структур сознания, стоящими за семантическими пространствами, отображаются и опосредуются различные влияния внешней, предметной, социальной и внутренней среды, осуществляется центрация этого влияния относительно субъекта и увязывание пространственных, временных, информационных и энергетических характеристик в единый узел – функциональную структуру.

Системное обобщение теоретических представлений и экспериментальных данных дает возможность выделить в пространственно-временной и информационно-

⁶ Работа выполнена при финансовой поддержке Российского гуманитарного научного фонда (проекты № 95-06-32029, 98-06-08039)

энергетической координатах следующие трехуровневые функциональные структуры психических состояний.

В *актуальном времени* (сек - мин), связанном с ситуацией, психические состояния служат связующим звеном между процессами и свойствами личности, обуславливают реакцию на ситуацию. В диапазоне текущего времени (час — день), связанном с деятельностью и социальной функцией, психические состояния обеспечивают интеграционную функцию, формируя “психологический строй” личности, овладение способами и приемами саморегуляции, участвуют в формировании и закреплении психологической структуры личности. В границах длительного времени (месяц — год и более), связанного с жизнедеятельностью и образом жизни, психические состояния обеспечивают регуляцию психических процессов и проявлений свойств, организацию деятельности и поведения, отражают сформированные свойства, трансформации и акцентуации характера.

В основе функциональных структур в отрезке актуального, текущего и длительного времени лежат категории времени, деятельности, структуры, общие функции состояний, а также процессуально-содержательные особенности психики. Поэтому, участие тех или иных психических состояний в функциональной структуре, их разная интенсивность, а также выполнение функций обусловлены особенностями жизнедеятельности субъектов [1,2]. Последнее обеспечивает выделение и включенность необходимых психических состояний из их множества в функциональные структуры и специфику организации.

Обобщая результаты наших исследований мы пришли к выводу, что *интегрирующая функция* состояний способствует устойчивой взаимосвязи психических процессов и психологических свойств, а также формированию единства психического, его целостности. Вследствие этого образуется соответствующая психологическая структура, включающая свойства — состояние — процессы, необходимые для эффективного функционирования субъекта. Она проявляется на уровне общего (целостная структура), особенного (блоки, комплексы состояний) и единичного (отдельное состояние). Другая, тесно связанная с интегрирующей,— функция дифференциации психических состояний. Она определяет величину, частоту, устойчивость, выборочность и другие параметры связей психических состояний с процессами и свойствами. Важнейшая функция психических состояний— *регуляторная*. В ходе исследований было установлено, что она складывается в процессе развития личности. Это выражается, прежде всего, в расширении спектра приемов и способов произвольной регуляции психических состояний. Основанием для развития системы регуляции является интегрирующая функция состояний, а механизмом — связи между состояниями внутри функциональной структуры.

Через *регуляторную функцию* обеспечивается *уравновешенность* субъекта с социальной и предметной средой. В функциональном отношении она синхронизирует все функции состояний в целостном психическом. Благодаря этому все функции психических состояний в целостной психической деятельности представлены одновременно и едино. В работах отдельных авторов выделены и другие общие функции психических состояний: функция *отражения*, связанная с детерминацией психических состояний (в качественной характеристике состояния проявляется единство отражения субъектом конкретной ситуации и отношения к ней), а также *формирующая* функция, которая в условиях повторяющейся деятельности при сходных у субъекта психических состояниях способствует развитию более или менее устойчивых психологических свойств. Помимо *общих* функций психических состояний выделяются еще и *специфические*, т. е. особенные функции, зависящие от качества отдельного состояния, входящего в функциональную структуру. На-

пример, к ним относятся *защитная* функция состояния утомления, *антиципирующая* — состояния тревоги, *охранительная* функция страха и др.

Изучение динамических изменений состояний потребовало обращения к информационно-энергетическим основаниям состояний (обычно последние рассматриваются в плоскости их пространственно-временных характеристик - в феноменологической, результивной форме) и использование *концепций самоорганизации (синергетики)*. В соответствии с этими представлениями была выделена и системно описана категория неравновесных состояний.

Неравновесные психические состояния - категория состояний, выделенная на основании изменения энергетической составляющей психической активности субъекта и их уровневых характеристик. Неравновесные состояния возникают как реакция на сложные обстоятельства жизнедеятельности. Они характеризуются специфической картиной проявления и переживаний, интенсивностью выше или ниже оптимального уровня, имеют различную длительность, зависящую от ситуации, возраста и пола, обуславливают поведение и действия. Состояния имеют сложный состав, структуру, ведущей составляющей неравновесных состояний является эмоциональный компонент.

Динамические особенности неравновесных состояний характеризуются фазовыми процессами синусоидального типа, возрастанием однородности и качественной близости в ситуациях высокой информационной насыщенности и значимости, повышением когерентности и нелинейности отношений между информационными и энергетическими составляющими неравновесного процесса. Это свидетельствует о снижении уровня устойчивости системы и активизации адаптационных механизмов, связанных с взаимной координацией подсистем и структур целостной психологической организации субъекта, а также об актуализации процессов саморазвития системы - формировании свойств личности и форм поведения..

Неравновесные состояния разделяют однонаправленную динамику психических процессов: в сторону стабилизации и высокой продуктивности деятельности или снижения характеристик и уменьшения их продуктивности. Состояния обуславливают диапазон проявлений психических процессов: положительно окрашенные состояния вызывают более высокий уровень проявлений психических процессов по сравнению с отрицательными состояниями.

Психологические свойства личности влияют на динамические изменения неравновесных состояний, обуславливая величину неустойчивости состояния, характер динамики и амплитуду, а также возникновение и течение неравновесного процесса. Уровеньные характеристики психологических качеств определяют типичные картины динамических характеристик неравновесных состояний, дифференцируя различия между ними. Существует определенная специфика во влиянии отдельных свойств на неравновесные состояния разной модальности, длительности и интенсивности. Влияние психологических свойств на состояния обнаруживается преимущественно в сложных и напряженных ситуациях жизнедеятельности.

В зависимости от типа ситуации (обратимой или необратимой) выявлены различия в способах нормализации неравновесных состояний: состояния, возникающие в необратимых ситуациях, в отличие от применения простых средств регуляции состояний в случае обратимых ситуаций, нормализуются вследствие использования "интеллектуализированных" способов и приемов, ведущими из которых являются сравнение, анализ и обобщение. Необратимая ситуация "перерабатывается", а состояние нормализуется при появлении новых смыслов, знаний, новообразований в структуре ментальности и личности субъекта.

Структурно-функциональная организация неравновесных состояний дифференцируется в зависимости от длительности и модальности состояния и их энергетического уровня. Установлено, что функцией длительных неравновесных состояний является формирование информационных моделей (новообразований), тогда как кратковременные состояния, связанные с высоким уровнем психической активности, обеспечивают быстрое разрешение возникшей ситуации и достижение цели через организацию соответствующего поведения. Функцией положительных неравновесных состояний является оптимизация поведения. В свою очередь отрицательные неравновесные состояния активируют рефлексивные процессы, интеллектуальные функции и поисковое поведение, направленные на разрешение необратимых ситуаций. В случае невозможности быстрого решения проблемы субъект погружается в переживания в ходе которых происходит снижение уровня психической активности. Переход к низкому энергетическому уровню сопровождается повышением длительности состояний и активизацией интеллектуальных функций, приводящих к возникновению “новых” знаний, обобщений и смыслов и последующей нормализацией состояний.

Л и т е р а т у р а:

1. *Прохоров А. О.* Психические состояния и продуктивность урока//Вопр. психол. 1989. № 6. С. 49—56.

2. *Прохоров А. О.* Психические состояния школьников и учителя в процессе их взаимодействия на уроке//Вопр. психол. 1990. № 6. С.68—74.

О РАЗНОМ ПОНИМАНИИ ПСИХОЛОГАМИ ПРИРОДЫ ВОЛИ

Б.Н. Смирнов

В нашей психологии проблема воли рассматривается в границах сознательной и целенаправленной психической саморегуляции (ПСР) поведения и деятельности человека. Авторы концепций воли, опубликованных сравнительно недавно, связывают волевую регуляцию с различными условиями, функциями и механизмами ПСР. Так, В.К.Калин видит назначение воли в регуляции только своего внутреннего мира – психических процессов и состояний [4]. В.А.Иванников понимает волю как проблему формирования побуждения к действию на основе произвольной формы мотивации [2]. Б.Н.Смирнов соединяет волю с принудительной функцией ПСР деятельности в затрудненных условиях [10].

Е.П.Ильин отождествляет волю с произвольным управлением поведением и деятельностью, связанными и не связанными с преодолением препятствий и трудностей [3]. Давая характеристику каждому из названных подходов, будем указывать, как советует В.К.Калин, на выбранные автором ключевое положение, определяющее всю концепцию вол, и исходное понятие, содержание которого должно определяться с позиций этого положения [9].

В.К.Калин выдвинул идею понимания воли как проблемы самосубъектных отношений (ключевое положение). Ее специфика находит свое выражение в преобразовании функциональной организации психики, выборе эффективного способа этого преобразования и создания у себя состояния оптимальной мобилизованности адекватно достижению поставленной цели. В качестве исходного он избрал понятие «волевая регуляция», функцией которой является «оптимизация процессов становления и удержания необходимой формы деятельности, т.е. вторичных по генезису

формообразующих процессов», когда надо «преодолеть себя». В такие моменты, чаще всего критические, сознание субъекта на время «отрывается» от объекта (предмет деятельности) и переключается на самого себя «в целях ликвидации возникшего несоответствия между своим состоянием и требованиями, предъявляемыми к деятельности» [4].

Оригинальность и, как мы считаем, *сомнительность* концепции В.К.Калина, состоит в том, что воля, по его мнению, не включает в себя регуляцию предметного содержания деятельности. Видимо, поэтому, иллюстрируя свои представления о воле, он односторонне трактует волевые проявления летчика в ситуациях «слепого полета» ночью и в облаках, когда нарушается ориентация в пространстве, возникает иллюзия полета с сильным креном, перевернутого полета и т.д. Ссылаясь на статью летчика Кочаровского [5], В.К.Калин отмечает направленность его волевого усилия всего лишь «на преодоление невольного стремления пилотировать по «непосредственному впечатлению» и подавление ложных ощущений, т.е. «на борьбу летчика с самим собой» [4]. При этом он «не замечает» описания летчиком внешней картины своих волевых проявлений, каковой явилась «неистовая борьба с самолетом... усилием воли заставляю действовать в соответствии с показаниями приборов» [5]. И в другой работе В.К.Калин обошел молчанием слова авторов о том, что при искажении целостной организации психического отражения действительности «Волевым усилием способствовало решению частной задачи: все внимание уделять пилотированию самолетом» [1; 95-104]. Сказанное, по-видимому, достаточно убедительно свидетельствует о том, что волевые действия летчика по овладению собой и управлению самолетом являются проявлением как самосубъектных, так и субъект-объектных отношений. Такое понимание регуляторной функции психики, включая ее высший уровень, находится в русле рассмотрения любой реальной деятельности как имеющей внешний и внутренний планы, неразрывно связанные между собой [6; 212].

В.А.Иванников исследует волю в рамках мотивационного подхода. Он развивал идею о волевой регуляции, выдвинутую Л.С.Выготским, Л.Н.Леонтьевым, Л.И.Божович и другими учеными, как проблему усиления побуждения к действию на основе произвольной мотивации (ключевое положение). Психологический механизм реализации этой идеи В.А.Иванников видит в изменении имеющегося или создании дополнительного смысла совершаемого действия, когда побуждение к нему (исходное понятие) недостаточно, но действие должно быть осуществлено (или заторможено).

Обобщая данные ряда исследований, проведенные большей частью на детях дошкольного и школьного возрастов, А.В.Иванников приходит к заключению: «изменение смысла действия или создание дополнительного смысла могут быть достигнуты как через реальное изменение ситуации (связь с другими мотивами, новая роль, переживание последствий действий), так и через привлечение воображаемых ситуаций» [2;91]. Для иллюстрации своего понимания волевой регуляции как регуляции побуждения к действию на основе произвольной мотивации В.А.Иванников приводит пример, взятый у П.В.Симонова о том, что ему помогло совершить свой первый прыжок с парашютом испытание стыда за своего товарища, который испугался и вернулся на землю [2;87-88].

Естественно, возникает вопрос: могло ли нечто такое произойти у летчика в ситуации «слепого полета», в ситуации чрезвычайной, когда нет времени для воспоминания и морализирования, так как нужно оперативно управлять и собой, и самолетом? Вряд ли. Как утверждает В.И.Селиванов, «Волевая регуляция как взрослых, так и детей, выходит далеко за рамки соотношения жизненных и воображае-

мых мотивов. Достаточно назвать неотложные действия по приказу» [9;118]. Не вызывает сомнения, что механизм усиления побуждения путем изменения смысла исходных мотивов в сторону повышения их субъективной значимости работает далеко не во всех случаях. Он возбуждает, как мы считаем мотивационно-эмоциональную, а не волевою активность человека.

Б.Н.Смирнов при изучении процесса ПСР спортивной деятельности выделяет два основных вида самовоздействий личности, способствующих разрешению информационного и/или энергетического дефицита при преодолении препятствий и трудностей. Одни из них – *побуждающие самовоздействия* – проявляются в актуализации эмоциональной активации, направленной в первую очередь на управление своим внутренним миром с помощью самоубеждения, самоободрения, самопоощрения, самонаказания, отвлечения внимания, самоуспокоения, представления ожидаемых действий, их мысленного выполнения и других приемов.

Другие – *принуждающие самовоздействия* – включаются в управление ответственными и двигательными актами непосредственно, по прямому указанию личности, без перестройки исходной мотивации. Они специализируются преимущественно на повышении работоспособности спортсмена, контроля и координации своих движений. Принуждающие самовоздействия (исходное понятие) образуют собственно волевой компонент ПСР деятельности и проявляются в использовании самоприказов, самозапретов и других категорических самоуказаний [10].

Анализ и интеграция побуждающих и принуждающих самовоздействий личности *по вертикали* отражает их комбинированный эмоционально-волевой характер, а *по горизонтали* – различия эмоционально-волевых усилий с делением на **организующие** и **мобилизующие**. В этом отношении весьма показательными оказались результаты исследований, проведенные нами на гимнастах в ситуации риска и нашей аспиранткой Г.А.Чашиной на конькобежцах в условиях нарастающего утомления [11],[12],[13].

У гимнастов при выполнении падения назад с высоты 155 см на руки страхующих доминировали мобилизующие эмоционально-волевые усилия (МЭВУ) примерно с одинаково высокой интенсивностью использования побуждающих (*самоубеждения*) и принуждающих (*самоприказов*) приемов, что отражает установку: **насколько убежден в своей безопасности, настолько и принужден к решительным действиям**. Организующие эмоционально-волевые усилия (ОЭВУ) наращивали свою интенсивность только после первой-второй попыток, обеспечивая информационную резервированность и техническое исполнение рискованного задания. **Во время бега на коньках**, наоборот, прежде происходит вработывание в привычный ритм движений при посредстве ОЭВУ и по мере развития утомления, особенно в процессе финиширования, все возрастающее значение приобретает МЭВУ. Весьма существенно то, что **в средней** и главным образом **в последней трети** дистанции 5000 м явно преобладают мобилизующие и организующие **самоприказы** над побуждающими самовоздействиями, т.е. проявления собственно **волевого компонента** ПСР деятельности.

Побуждающие и принуждающие самовоздействия тесно связаны между собой как взаимодействующие звенья ПСР. В условиях, при которых эффект самопобуждения оказывается недостаточным для преодоления затруднений, волевой спортсмен прибегает к использованию самопринуждения и таким образом обретает возможность компенсировать дефицит энергии и информации не только исходных мотивов, но и добавленной к ним, и тоже недостаточной, побудительной самоактивности. Тем не менее, воля человека не всемогуща.

В случаях, когда **воля**, понимаемая нами **как сознательно-принудительная**

духовная сила личности (ключевое положение), не дает нужного результата, следует попытаться вновь поднять субъективную значимость задания до уровня его оптимального смыслового понимания и целесообразности выполнения. Чаще всего это достигается с помощью словесного убеждения или педагогического внушения со стороны тренера.

Е.П.Ильин подходит к пониманию природы воли, пытаясь свести воедино крайние точки зрения, одна из которых абсолютизирует мотивацию, принимаемую за волю, другая – абсолютизирует направленные на преодоление трудностей волевые усилия, к которым сводится воля субъекта [3;34]. Обозначив первую точку зрения «произвольным управлением», а вторую – «волевой регуляцией» (исходные понятия), которые сносятся как «целое и его часть», он высказывает следующую свою принципиальную позицию: «*произвольное управление*, являясь более общим феноменом, *организует произвольное поведение* (включая и волевое), реализуемое через произвольные, т.е. мотивированные (сознательные, преднамеренные) действия. *Волевая же регуляция*, являясь разновидностью произвольного управления, реализуется через разновидность произвольных действий – *волевые действия*, для которых более существенным становится проявление волевых усилий и которые «соотносятся с волевым поведением» [3;41].

Е.П.Ильин не ограничивается установлением «тесной связи воли человека с его системой побуждений», что В.И.Селиванов считает «несомненной заслугой научной психологии» [7;9], и толкует «не просто о связи воли с мотивацией, а о включении мотивации человека в его волю», что «мотивация составляет с волей единое целое» [3;6], а «произвольность и воля – одно и то же, а их разведение ошибочно» [3;57] (ключевое положение).

Рассматривая волю (или произвольность) как *самоуправление своим поведением*, Е.П.Ильин использует емкое слово «*самость*» (исходное понятие), обозначающее, по его мнению, «*главную сущность воли*», поскольку все, что ни делает человек, соответствует его собственным желаниям и переживаниям чувства долга. В итоге Е.П.Ильин включает в общую функциональную структуру произвольного управления (воли в широком понимании) следующее: *самодетерминацию* (мотивацию), *самоинициацию* и *самоторможение*, *самоконтроль*, *самомобилизацию* и *самостимуляцию* [3;42-43].

. Столь широкая трактовка воли расходится с пониманием ее целым рядом психологов во второй половине XX века: «Воля – сознательная *саморегуляция* субъектом своей деятельности и поведения, обеспечивающая преодоление трудностей достижения *цели*» («Краткий психологический словарь», 1985, с.48). В нашей психологии принято различать механизмы управления личностью своим поведением с помощью мотива и с помощью волевого усилия: «Волевая регуляция – не синоним всей произвольной регуляции, а только одна из ее форм, качественно отличная от других форм» [8; 17].

Желая придать «волевой статус» всем произвольным действиям и движениям, в том числе не связанным с преодолением трудностей в деятельности субъекта, Е.П.Ильин предлагает для обозначения их начала или запуска использовать термин «волевой импульс». Этот термин, по его мнению, нужен «для того, чтобы шевельнуть пальцем, надо не напрягаться, а захотеть это сделать и дать себе команду, т.е. послать мышцам волевой (от разума) импульс» [3;71]. Но какой же он волевой, если производится без напряжения?

В данной статье затронуты дискуссионные проблемы разных концептуальных подходов к пониманию природы воли в отечественной психологии. Они, несомненно, будут учтены специалистами в дальнейшей разработке этой сложной про-

блемы психологической науки.

Литература:

1. *Завьялова Н.Д., Ломов Б.Ф., Пономаренко В.А.* Образ в системе психической регуляции деятельности. М., 1986.
2. *Иванников В.А.* Психологические механизмы волевой регуляции. М.: Изд-во МГУ, 1991.
3. *Ильин Е.П.* Психология воли. СПб.: Изд-во «Питер», 2000.
4. *Калин В.К.* На путях построения теории воли // Психол.журн., 1989.
5. *Кочаровский И.Б.* Наедине с собой //Авиация и космонавтика. 1977. № 2. С.20-22.
6. *Ломов Б.Ф.* Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Изд-во «Наука», 1984. – 287 с.
7. *Селиванов В.И.* Проблемы формирования воли ребенка в советской психологии //Ученые записки. Том. 110. Возрастные особенности воли школьников. Рязань, 1971.- с. 5-46.
8. *Селиванов В.И.* Волевая регуляция активности личности // Психологич.журн. 1982. № 4. - с.14-25.
9. *Селиванов В.И.* Дискуссионные вопросы психологии воли // Психол.журн. 1986. № 6. - с.110 – 121.
10. *Смирнов Б.Н.* Психологические механизмы эмоционально-волевой саморегуляции в спорте // Теория и практика физической культуры. 1999. № 12. С.28-32.
11. *Смирнов Б.Н.* Воля и саморегуляция спортивной деятельности // Мир психологии. 2000. № 3. С.266-274.
12. *Чашина Г.А.* К вопросу об использовании приемов саморегуляции волевых усилий конькобежцами на дистанции 5000 м // Вопросы психологической подготовки к соревнованиям в спорте (Под ред. А.Ц.Пуни) Л., 1972. С.52-60.
13. *Чашина Г.А.* Психическая саморегуляция двигательной деятельности в условиях нарастающего утомления. Канд.дисс. Л., 1977.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВАЛЕОПРАКТИКИ И ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ:

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ ПЕДАГОГОВ И ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Е.Е.Алексеева

От взаимоотношений педагога и ребёнка зависит качество учебно-воспитательного процесса, личностное становление и развитие, как ребёнка, так и педагога и их психическое здоровье, прежде всего. Особенности характера личности и нервно-психическое состояние родителей и педагогов определяют их взаимоотношения с детьми. Психическое здоровье педагогов является одним из условий психического здоровья детей. По нашим данным каждый третий ребёнок дошкольного возраста испытывает на себе отрицательное отношение со стороны педагога, что негативно отражается на личностном развитии этих детей. Мальчики в два раза чаще не принимаются женщинами педагогами, чем девочки. Отрицательное отношение педагога к ребёнку и ребёнка к педагогу, проблемы во взаимоотно-

шениях со сверстниками, нежелание ходить в детский сад – всё это звенья одной цепи проблем во взаимоотношениях между педагогами и детьми.

Выявленные нами критические точки проявления доминантности, эмпатии, невротичности у педагогов на рубеже 10-15 лет стажа работы позволяют осуществлять превентивные меры по сохранению их психического здоровья. Ухудшение состояния нервной системы у педагогов вызывает снижение эмпатии, когда на сочувствие, сопереживание не остаётся эмоциональных сил. Эмпатия как постижение эмоциональных состояний другого человека в форме сопереживания является важнейшей характеристикой, определяющей успешность взаимоотношений. Невротизация, снижение эмпатии, доминантность – вот путь к авторитарности. Дисбаланс напряжения и расслабления проявляется, прежде всего подсознательно – в позах, жестах, мимике, интонациях голоса, вызывая нарушения в личных отношениях. Нервно-психический дисбаланс личности педагога вызывает слабость, которая вынуждает занять позицию «над ребёнком». Именно с этого начинается авторитарность. Гнев, страх, печаль, ярость и другие отрицательные эмоции связаны с функциональной активностью правого полушария головного мозга. Возбуждённое эмоциональным стрессом правое полушарие головного мозга генерирует отрицательные эмоции, которые при перенапряжении нервно-психических сил не перерабатываются левым полушарием.

Следовательно, психопрофилактическая и психокоррекционная работа с педагогами при блокировании отрицательных эмоций должна быть направлена на поиск социально-приемлемых путей отреагирования этих эмоций. Негативно отражается на взаимоотношениях педагогов с детьми и недостаточная совместимость воспитателей группы, вызывая ухудшение нервного состояния, как детей, так и педагогов. При подборе воспитателей для работы с одной группой детей необходимо учитывать:

- *стили руководства*, где неприемлемым является сочетание анархического и авторитарного стилей;

- *особенности темпераментов педагогов*.

Менее приемлемыми сочетаниями будут для дошкольной организации два воспитателя холерика или флегматика, которые объединенными психологически противоречивыми подходами к воспитанникам усилиями создают непереносимые условия совместной деятельности и общения для противоположных по темпераменту детей. Сочетание педагогов холерика и флегматика создаёт конфликт на уровне физиологической совместимости;

- *левополушарность педагогов*, которая оборачивается излишним рационализмом, отсутствием непосредственности, спонтанности, игровой инициативы, интуиции. Правополушарные дети, в особенности мальчики, у таких левополушарных женщин педагогов невротизируются. Из проведённого нами анализа психологических факторов семейного воспитания детей, имеющих проблемы во взаимоотношениях со сверстниками и с педагогами, отметим наиболее характерные нарушения. Четверть наблюдаемых нами матерей предпочитали женские качества у сыновей, что свидетельствовало о неосознаваемом непринятии мальчиков и маскулянизации матерей. Сдвиг в установках родителей по отношению к ребёнку в зависимости от его (ребёнка) пола был у каждого четвёртого родителя. У каждого третьего мальчика родители (в основном матери) предпочитали женские качества, формируя тип воспитания «эмоциональное отвержение».

Выявленное предпочтение маскулянизированными матерями женских качеств у своих мальчиков вызывает нарушения в их социальном поведении в дет-

ском коллективе и является одной из причин нарушения взаимоотношений со сверстниками в неформальных малых группах игрового характера. Каждый второй родитель видел в ребёнке черты характера, которые сам чувствовал, но не признавал сознательно в самом себе, таким образом, проецируя на ребёнка собственные нежелательные качества. Причиной того, что родители ведут борьбу со своими недостатками в лице ребенка, который нередко является «козлом отпущения» для негативных эмоций родителей, может быть накопившееся у них нервно психическое напряжение и внутренняя конфликтность, которые, будучи превратно понимаемыми, не позволяют быть самокритичными и вести им сознательное исправление своих недостатков. Каждая третья наблюдаемая нами мать предпочитала у ребёнка детские качества, стимулируя у своего ребенка развитие психического инфантилизма. Половина родителей проявляли воспитательную неуверенность и пониженный уровень требований по отношению к детям, что может объясняться неблагоприятным нервным состоянием родителей. Каждый третий отец имел низкий уровень общительности, что затрудняло воспитание у мальчиков умения устанавливать положительные взаимоотношения.

- *стиль родительского поведения* произвольно запечатлевается в психике ребенка. В дошкольном возрасте это происходит бессознательно. Социальное наследование стиля общения выражается в том, что большинство родителей воспитывают своих детей так, как их воспитывали в детстве.

- *особенности взаимоотношений родителей и детей* закрепляются в собственном поведении детей и становятся *моделью* для контактов с педагогами. Психологическая коррекция взаимоотношений педагогов и детей дошкольного возраста неразрывно связана с изменениями в семейных отношениях. Использование в семейном воспитании и в воспитании в детском саду в большей степени методов наказания, чем поощрений вызывает «психологическую зашлакованность» детей.

Недостаточное использование положительного подкрепления создаёт «хронический дефицит поощрений». Наличие дефектов в воспитательных воздействиях, как в семье, так и в детском саду вызывает необходимость проведения *психологической коррекции* взаимоотношений педагогов и детей через коррекцию семейных отношений при непосредственном включении педагога. Проблема взаимоотношений педагогов и детей – это проблема несоответствия модели семейного воспитания, осуществляемой родителями в отношении ребёнка и имеющейся модели воспитания педагога. Разработанная нами программа психологической коррекции взаимоотношений педагогов и детей предусматривает воздействие на основные компоненты отношений: познавательный, эмоциональный, поведенческий. Собеседование с педагогами и родителями после заполнения личностных и клинических опросников служит для беспристрастного анализа полученных данных со стороны психолога и имеет психотерапевтическую направленность.

Специальный подбор психотерапевтических игр на занятиях позволяет моделировать на равных взаимоотношения взрослых с детьми, способствует исчезновению возрастного барьера взаимопонимания. В играх с определённой долей юмора изображается всё, что способно вызвать у детей в детском саду и дома волнение, напряжение, страх, фрустрацию в психологическом смысле слова. Повторные переживания не имеют травмирующего звучания, поскольку представлены отчасти в условном виде, страх заменён юмором и интересом к поиску решений в моделируемых ситуациях общения и взаимоотношений педагогов и детей в детском саду. Немалое значение имеет и жизнерадостная атмосфера игр, их оптимистический настрой. Роль психолога отличается особой мобильностью, драматическим заострением ряда ситуаций, управлением играми через ролевое действие.

Высокий импровизационный уровень игр на психокоррекционных занятиях, спонтанность действий и высказываний способствует обучению как детей, так родителей и педагогов адаптивным моделям группового взаимодействия. Применяемые нами методики психологической очистки представляют вариант катарсиса, поскольку направлены на очищение психики ребёнка от негативных аспектов воспитания. На занятиях издержки воспитания доводятся до абсурда, гротеска, трагикомедии, что позволяет родителям и педагогам лучше осознать свои отклонения в отношениях с детьми.

Педагог всегда выступал и выступает как *центральное звено регуляции* взаимоотношений воспитателя с воспитуемыми, как *субъект* психологической коррекции взаимоотношений поколений, способствуя или препятствуя налаживанию контакта и передачи социального опыта от взрослых к детям. Перемена ролей воспитателя и ребёнка помогает педагогу взглянуть на себя со стороны, а ребёнку отреагировать в *роли воспитателя* на излишние запреты энергии родителей и их ограничения для детей. Нежелание детей и взрослых походить на своё негативное отражение является существенным психотерапевтическим фактором, создающим мотивацию на положительное изменение себя уже в социально-приемлемом контексте отношений взрослых и детей, но это трудно осознается взрослыми.

Эффективность психокоррекционной работы по налаживанию взаимоотношений между педагогами и детьми в дошкольных организациях зависит от сознательного и мотивированного понимания причин и следствий участия родителей, педагогов в проводимых психокоррекционных мероприятиях. Активность родителей и педагогов является фактором, способствующим закреплению и применению в повседневном общении предложенных взрослыми и усвоенных ими на собственном опыте позитивных моделей взаимоотношений с детьми.

Литература:

1. Коломинский Я.Л., Панько Е.А. Учителю о психологии детей шестилетнего возраста. – М.: Просвещение, 1988. – 190 с.
2. Лэндрет Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений. – М.: Изд. МПА, 1994 – 368 с.

ВАЛЕОПРАКТИКА В МЕСТАХ С СИЛЬНОЙ ПРИРОДНОЙ ЭНЕРГЕТИКОЙ (ИЗ ОПЫТА ЭКСПЕДИЦИИ В НЕПАЛ)

Оксана Домбровская (Польша, Варшавский университет)

Есть места на Земле, важные для всех людей, а не только для данного народа. Они как важные органы в «живом теле» планеты. Если такой орган болен - весь организм находится под угрозой. Это связано с *особой энергетикой* таких мест, которые являются, в соответствии с эзотерическими и религиозными традициями, энергетическими центрами («планетными чакрами») земли, распределяющими энергию дальше по всему ее ландшафту.

Несомненно, одной из таких особых энергетических зон на Земле являются Гималаи, хорошо знакомые русским ученым по эзотерическому опыту Рерихов. Не случайно практически все известные древние традиции придают этому месту Земли особое значение как источника очистительных энергий и контакта Земли с другими макротелами Солнечной системы и Космоса.

Не обязательно быть ученым-атеистом или мистиком, чтобы сделать заключение, что поведение людей и процессы, происходящие в природе, взаимосвязаны.

Проблемы с земной экологией - яркая иллюстрация этому! А если так, то и решение проблемы, то есть по большому счету *будущее Земли*, теперь начинает зависеть от личного поведения каждого человека как жителя планеты. Наши времена требуют более широкого понимания причин упадка планетной экологии, то есть не только как чистоты лесов, полей и рек, но и чистоты психики и сознания людей.

Древние это понимали лучше нас, ощущали свое единство с планетой, поэтому такое большое значение в древних магических традициях придавалось действиям и устройствам, призванным поддерживать биоэнергетическое равновесие между человеком и природой. Но развитие современной цивилизации заглушило в людях их природную чувствительность к энергополю матери-Земли («Гея» в древнегреческой мифологии). Современный человек душевно и сенсорно огрубел, вселиие металлов и электроники подавили его исконную духовность, но не уничтожили полностью. Православие в России тому подтверждение. Не все люди в XX веке стали духовными жертвами современной технической цивилизации и научного атеизма. У многих людей попрежнему сохраняется потребность в познании древних секретов сохранения высокой духовности и отличного здоровья до глубокой старости. И дело не в магии, а в знании этих методов и источников воздействия.

Наша экспедиция в Непал как раз и была направлена на изучение этих древних энерго-информационных валеологических технологий. В состав нашей группы входили люди из разных стран: России, Казахстана, Латвии и Польши. Всех нас объединял общий интерес к древним религиозно-валеологическим традициям и беспокойство за будущее Земли.

Научный руководитель нашей экспедиции, кандидат биологических наук Е.А.Файдыш, руководитель Международного проекта по *экологии информационной среды*, президент «Фонда Трансперсональной Психологии», автор семи книг и многочисленных публикаций на протяжении многих лет исследует магические традиции Востока и уже много раз бывал с экспедициями в Непале. При подготовке и в ходе экспедиции Е.А. Файдыш знакомил нас с некоторыми *методами валеопрактики* - медитативными и дыхательными техниками, которые помогают очистить сознание и «тонкие тела» человека от грубо-материальных воздействий нашей городской жизни, а также позволяют преодолеть сложности длительного перехода в высокогорных условиях.

Конечным пунктом нашего путешествия мы выбрали «Нижний Мустанг», место, где находится второе по значимости святое место Непала - храмовый комплекс *Муктинатх*, находящийся на высоте 3800 м. Это место привлекало нас более всего тем, что оно является священным одновременно и для индуистов и для буддистов. Одну из уникальных особенностей Муктинатха мы видели в том, что тут эти две традиции не только мирно сосуществуют, но и активно сотрудничают: раз в неделю в *храме огня и воды* проводятся совместные богослужения.

С нашей точки зрения такой валеоэзотерический опыт исключительно важен в наше время, когда религиозная нетерпимость часто ставит наш мир на грань войны и приводит к многочисленным человеческим жертвам, не говоря уж о психических травмах как типичной причине психосоматических заболеваний людей.

Наше путешествие по Непалу мы начали со сплава по реке Трисула. Затем начался следующий этап: *восхождение*. В течение одного дня нам предстояло подняться на 2000 м с высоты 900 м до селения *Горепани*, расположенного на высоте 2900 м. Чтож, это было неплохое испытание для наших физических тел и нашего исследовательского духа.

Мантровые колеса.

От *Тукче* начинаются места с сильным влиянием Буддизма среди местных племен. Это видно по большому числу *мантровых колес* и исписанных мантрами камней, встречавшихся на нашем пути. В тибетской традиции – это *инструменты*, которые очищают и гармонизируют информационную среду. Одной из целей нашей экспедиции как раз и было более близкое знакомство с ними. Поэтому утором, перед выходом в путь, Евгений Александрович Файдыш, прежде чем провести наши каждодневные дыхательные упражнения, так объяснял нам значение *мантровых колес*:

- «В Тибете и Непале с древнейших времен принято считать, что наша планета – это живой организм, способный к саморегуляции, функционирование которого подчиняется собственным законам и во многом зависит от процессов, происходящих в сознании людей и от их действий. Связь, естественно, тут двухсторонняя, поэтому, с этой точки зрения, *состояние и здоровье людей* зависит от того, как на их действия и замыслы реагирует «организм планеты», современным языком говоря, ее биосфера и ноосфера». (В.И.Вернадский, 1947)

Именно поэтому в древних традициях особое значение придавалось *мантровым колесам* - инструментарию и ритуальным действиям с ними для того, чтобы гармонизировать биополевой контакт людей (точнее, - гармонизировать состояние их «тонких тел» - эфирного, астрального, ментального и др.) с тонкими энергиями планеты. Доказано древними и современными исследователями, что эти особые *энергоактивные места на Земле* способны производить волновые воздействия, которые очищающее влияют на экологию окружающего пространства, на организм и психику людей.

Большое значение в древних традициях придавалось установке таких инструментов в местах с особенно сильными энергиями, поскольку считалось, что установленные в таком месте, они способны гармонизировать не только ближайшее пространство и его жителей, но и состояние планеты в целом.

Подобные инструменты имелись во всех древних культурах, начиная от шаманистических традиций до великих цивилизаций древности. Из известных, к ним можно зачислить каменные круги, ступы, пагоды, часовни. Во всех этих культурах сооружение подобных инструментов служило созданию возможности общения с высшими планами нашей вселенной, достижению гармонии человека и природы.

К таким предметам принадлежат также часто встречающиеся в Тибете мантровые колеса. На нашем пути их теперь все больше и больше. При входе и выходе из каждого поселка стоят ворота, внутри которых по обе стороны установлены два ряда из нескольких мантровых колес. Входя и выходя местные жители вращают колеса, читая одновременно мантру, как правило ОМ-МАНИ-ПАДМЕ-ХУМ, которая является главной мантрой в буддизме. Это мантра Авалокитешвары. Авалокитешвара воплощает сострадание, поэтому начитывание этой мантры помогает развить сострадание ко всем живым существам. Символически это означает, что человек приходит в селение с миром и его намерения чисты.

Мантровое колесо – это цилиндр, полый внутри, вращающийся на оси. Внутри цилиндра на оси завинут свиток, исписанный мантрами. Размеры такого цилиндра – от нескольких сантиметров – до нескольких метров. Небольшие мантровые колеса непальцы носят в руке, вращая их легким покачиванием кисти. Колеса побольше расположены в большом количестве возле храмов и других священных сооружений. Кроме того, они могут располагаться на различных участках местности, иногда очень удаленных от жилища человека, вращаясь энергией ветра или воды в горном ручье. Очень важным считается направление движения – все мантровые колеса вращаются по часовой стрелке, если смотреть сверху.

Открытия современной физики подтверждают, что при вращении массивных цилиндров, конусов и других объектов возникают так называемые торсионные поля, обладающие выраженным биологическим и физико-химическим действием. Однако, мантровые колеса обладают кроме этого воздействием еще и на другом уровне: мантра, заключенная в цилиндре, придает возникшему в результате вращения полю информационную компоненту, которая зависит от того, какая мантра находится внутри. Это можно рассматривать как распространение вибрации мантры силой возникшего при вращении поля.

Таким образом, становится ясно, что огромное количество мантровых колес, вращающихся в Тибете, Непале и других местах делают скрытую, но очень важную работу, гармонизируя и очищая невидимую *полевую среду* – важнейшую составляющую биосферы планеты. Иными словами, мантровое колесо – это своеобразный экологический прибор, своего рода «насос», выкачивающий хаос из окружающей среды.

Мантровые камни

После выхода из *Тукче* первый раз на нашей дороге встречаем *огромные камни*, на которых написана цветными красками мантра ОМ-МАНИ –ПАДМЕ – ХУМ. Наше внимание особенно привлекает один камень, находящийся достаточно высоко и как бы встроенный в скалу. Он очень большой по размерам, белого цвета, поэтому видим его издали. Камень необычен тем, что он - пирамида, т.е. почти правильной треугольной формы. Вокруг него висят ленты, украшенные разноцветными мантровыми флажками.

Практически во всех древних культурах большим по размеру камням подобной формы придавалось огромное значение. Считалось, что в них живут различные тайные силы Природы. Такие камни часто были предметом религиозного почитания. Во многих традициях места, где находились такие камни, считались культовыми местами и использовались в *обрядов инициации*. Люди также верили в целительную и магическую силу подобных пирамидальных камней. Во многих традициях распространено написание магических знаков на таких камнях. На территории Европы, например, часто можно встретить камни с написанными на них руническими знаками. В Тибете же после распространения буддизма на таких камнях писалась мантра ОМ-МАНИ-ПАДМЕ-ХУМ.

Большие камни иной формы, находящиеся вблизи дорог, также имеют особое магическое значение. Считается, что дороги – это каналы, по которым направленно течет жизненная энергия в пространстве. Поэтому вибрация от магического смысла написанной на камне мантры или магического знака распространяется вместе с потоками этой жизненной энергии («прана» у индийских йогов), охраняя путников и гармонизируя близлежащее пространство. Этот валеологический принцип используется и в тибетской, и в китайской традиции фен-шуй. Здесь камень выступает в роли *хранителя дорог*. Мы также заметили, что когда идешь по местам, где на дороге встречаются такие *мантровые камни*, то действительно возникает ощущение, что находишься в каком-то биополевом потоке, и даже физическое утомление исчезает, усталость от подъема на высоту более 3 тысяч метров чувствуется меньше и идти становится намного легче. Ведь если учесть то, что мы находились уже на достаточно большой высоте, мы уставали, а встречая камни идти становилось легче, чем по предыдущей дороге без камней, то трудно сомневаться в их биоэнергетическом воздействии.

Наблюдая за самооценками самочувствия членов экспедиции и социально-психологическими процессами в нашей группе, я убедилась на собственном опыте в том, что прибывание в местах с сильной природной энергетикой активизирует

процессы, происходящие в психике и организме человека, мобилизует его функциональные резервы. Сильные энергии мест, где мы встечали по ходу нашего пути огромные *мантровые камни*, усиливали в нас все жизненные процессы, в том числе и аппетит, выводили на поверхность внутренние психические конфликты как у отдельных членов экспедиции, так и в группе в целом. Причем все это носило яркий *трансформационный характер*. Был сделан вывод, что в таких местах с сильной природной энергетикой создаются условия для проработки у людей заблокированных в их бессознательной сфере страхов и психотравм от их цивилизованной жизни в современном обществе.

Многие члены нашей группы переживали *кризисные состояния*, выражавшиеся в их психической нестабильности, аффективности, немотивированных жалобах на самочувствие, слезливости и чувстве вины. Но практически все члены нашей группы воспринимали эти процессы и состояния, непроизвольно происходящие в их душе, как своего рода *психический катарсис*. Очень важным элементом самоконтроля в работе с таким постоянно появляющимся «психическим материалом» являются медитации, дыхательные и специальные физические упражнения, гармонизирующие психическое состояние, о чем постоянно заботился руководитель нашей группы Е.А.Файдыш.

Нами были проверены некоторые из упражнений базового курса И.В.Курис, такие как *работа с ментальным экраном* и мудрами, которые принесли очень хороший валеологический эффект, о чем высказывались многие из участников. Благодаря такой работе под конец нашего пребывания нам удалось гармонизировать как личные состояния, так и групповые процессы. На это указывало отличное физическое самочувствие, повышенный жизненный тонус, также хорошее настроение и взаимопонимание всех членов нашей экспедиции.

Влияние повышенной биополевой энергетике «особых мест» земного ландшафта планеты на психические процессы и психические состояния людей и животных известны с древности, но является все еще мало изученным. Надеемся, что ученые и специалисты из разных областей человекознания уделят в будущем большее внимание этим проблемам, тем самым открывая для людей несомненно мощные природно-валеологические возможности посещения этих мест по гармонизации психики и энергетике человека.

Литература:

- 1.Чесноков В.А. Энциклопедия загадочных мест Земли. – М.: Вече, 2000. - 539 с.
- 2.Файдыш Е.А. Механизмы контакта с информационными планами реальности и мегалитические сооружения // Вестник БПА. – Вып.12,1997.с.18 – 26.

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА СНОВИДЕНИЙ ЧЕЛОВЕКА

Н.С.Кринова

Человек - *двойное существо*, у него есть внешний и внутренний мир, психически человек живет днем и ночью, т.е. в двух противостоящих,но переходящих друг в друга состояниях *бодрствования* и *сна*.. Выдающийся психолог XX века К.Г. Юнг, начавший свою научную карьеру ученого как ученик Зигмунда Фрейда, но впоследствии многократно превзошедший своего учителя, писал о сне и сновиде-

ниях: «Я избегал каких-либо теоретических положений и просто помогал пациентам самостоятельно, не следуя правилам и теориям, разобраться в образах своих сновидений. Для этого сны и предназначены. Они и являются теми фактами, из которых надо исходить».

Сны возвращают человеку психотелесную целостность, показывают многочисленные грани личности и помогают вернуть ему все эти стороны «под одну крышу». Вот почему полезно думать о том, «какую часть меня?» могут олицетворять различные персонажи и элементы сновидений. Практический психолог и психотерапевт Фриц Перлз, основатель телесноориентированной гештальт-терапии, считал, что «все без исключения образы сновидения (не только человеческие персонажи, но и безличные силы природы, «неодушевленные предметы» обстановки) представляют собой проекции внутреннего мира самого спящего. В этом «театре сновидений» все-таки необходимы обязательная проверка достоверности, поскольку смысл сна может быть и буквальным и трансперсональным».

Сновидения не только отражают различные грани личности человека, но и указывают путь к целостности и единству. Сны о слиянии могут представлять собой глубокие исцеляющие переживания. Нередко грани личности отделяются от ядра из-за сильных болей, жестокого обращения в детстве и других травмирующих событий. Возвращение утерянных некогда частиц под «единую крышу» сознания с помощью чуткого терапевта, целителя или спонтанно в сновидении способны принести настоящее исцеление (см. упражнение 2). Целительные сновидения могут касаться не только самого спящего, но и других людей.

Как с пользой для здоровья и нашей жизни «перенести» полученные во сне энергию, образные впечатления и знание о себе в бодрствующую жизнь? Ученые, изучающие эти проблемы, рекомендуют:

- Составьте лозунг сна - однострочное утверждение, вмещающее в себя главный урок сна.
- Ищите подтверждения полученных во сне знаний.
- Сами определяйте свое будущее. Многие сновидения просто призывают нас к действию в бодрствующей жизни.
- Выражение благодарности «Источнику» сновидений. Сделайте стихотворный отчет о сновидении, нарисуйте увиденные во сне картины, сделайте самодельный талисман.

Валеопрактическая ценность осознанных сновидений.

Расширение сознания во многом похоже на рождение нового человека, оно означает целый мир потенциальных возможностей. По настоящему осознавать - значит отдавать себе отчет в том, какое влияние оказывает на окружающий мир наши мысли и чувства, какие изменения мы можем внести в этот мир. Укрепляя осознанность во сне, мы лучше постигаем бодрствующую жизнь и не боимся смерти. По моему мнению, главная цель валеологии - сохранить здоровье человека до естественной глубокой старости и обучить его не бояться смерти. Подробнейшие описания нескольких «состояний бардо», через которые проходит душа в процессе умирания и после смерти человека, представлены в «Тибетской книге мертвых». Эти рассказы основаны на *осознанных сновидениях* многих поколений тибетских монахов, занимавшихся *йогой сновидений*. «Грань, отделяющая живых от мертвых, тонка, как кленовый лист» - по словам пророка племени сенека («Прекрасное Озеро»).

Целительные функции сновидения.

В различных культурах, называемых сновидными, известна исцеляющая сила осознанных сновидений шаманов (см. книгу «Дао шамана» А. Минделла), на чем по сути основана процессуальная психотерапия.

«Мы держали что-то в себе, и оно ослабляло нас, пока не выяснилось, что это - мы сами.» (Роберт Фрост).

Сновидения в символрической форме показывают причины болезни и связывают нас с «Внутренним Целителем», в то время как врачи нередко залечивают симптомы и самые гениальные из них являются лишь «Внешними целителями». Сновидения помогают сделать историю болезни человека частью общей истории его жизни и путем осознания этой истории избавиться от «дурных» привычек, вредных настроений, бездумного карьеризма и эгоизма, т.е. приобщиться к здоровому образу жизни.

Работая со своими снами, полезно задать себе следующие вопросы, отчасти основанные на книгах «Осознанные сновидения» Джона Селби и Р. Мосса:

- Что, по вашему мнению, является «Источником исцеления»?
- Видите ли вы какие-нибудь «выгоды» в своих нынешних недомоганиях и болезнях?
- Не наказываете ли вы себя сами?
- Насколько вы способны исцелиться самостоятельно?
- Готовы ли вы начать исцелить себя? -
- Что сказали бы ваши друзья, если бы вы исцелили себя самостоятельно?
- Как изменится ваша жизнь, когда вы станете здоровым человеком? Помечтайте о том, какие цели вы сможете обрести, будучи здоровым и какими средствами?
- Способны ли Вы обратиться к «Внутреннему Целителю», к Божественной Силе - назовите их как Вам угодно, но тем именем, которое откликнется в вашем сердце. Используйте те слова и образы, которые близки вам по духу, примерно так: - «Я прошу исцеления и хочу жить полнокровной, творческой жизнью. Что для этого необходимо?»
- То, что вы способны получить, тесно связано с тем, что вы готовы отдать. Самым ценным подарком станет частица самого себя. Это можно выразить в виде обета, звучащего примерно таким образом: - «Обещаю воспользоваться этим даром во благо души, духа, ради благополучия и радости других».

Сновидения и творческие способности человека.

Сокровища мировой культуры - литературы, живописи, скульптуры, музыки, танца, драматургии, театра, архитектуры, поэзии и философии; духовные озарения и открытия науки, т.е. все творения человеческого разума всех времен так или иначе появились благодаря божественной способности человека сновидеть.

Суфийские и даосские и притчи - убедительные свидетельства силы образов, подобных осознанным снам (Читайте, например: Идрис Шах «Караван сновидений», «Магия Востока», «Особое озарение» и др.). Священные тексты Востока, Запада, Севера и Юга, «Книга тысячи и одной ночи», «Велесова книга», «Китайская классическая книга перемен», «Калевала» и «Книга Рун», саги, былины, мифы, баллады, народные сказки и сказания, песни народов Земли - они всегда прекрасны, это «живые сны сознания» - видения Души и Духа, - так понимают их природу ученые, философы, художники и поэты.

Черпая из этого источника творили все гении великих поэтов, композиторов, художников. Тому пример шедевры оперного и балетного искусства, такие как «Сказание о невидимом граде Китеже», «Садко», «Сказка о царе Салтане», «Снегурочка», «Золотой петушок» Римского-Корсакова, «Князь Игорь» Бородина, «Борис

Годунов» Мусоргского, «Кольцо Нибелунга» Вагнера, «Аида» и «Отелло» Верди, «Фауст» Гуно, «Жар-птица» и «Весна священная» Стравинского, «Золушка», «Ромео и Джульетта» и «Сказ о каменном цветке» Прокофьева, «Шахсенем» Глиэра - всего не перечислить.

Мифология рождалась из человеческих снов - поэзия Гомера, Овидия, Фирдоуси, Руми, Хайяма, Хафиза, Аль-Фарида, Данте, Шекспира, Гете, Байрона, Пушкина, Тютчева, Блока, Н. Гумилева, Ахматовой, Пастернака - не назвать всех тех, кто встав по утрам из сна пробуждал высокие чувства и думы своих современников и потомков. Бессмертны по глубине воздействия, красоте и гармонии поэтические образы и музыка стихов неизвестных по имени авторов «Махабхараты», «Слова о полку Игореве» или японских мастеров слова - создателей жанра танка и хайку. Слушая, читая их, можно сновидеть, пробуждаться, вдохновляться и творить.

Музыкальные творения Иоганна Себастьяна Баха, Вольфганга Амадея Моцарта, Людвиг ван Бетховена, Фредерика Шопена, Петра Ильича Чайковского, Модеста Петровича Мусоргского, Джузеппе Верди, Дмитрия Дмитриевича Шостаковича, Георгия Юрьевича Свиридова - эти вершины, подобные вершинам Гималаев и Тибета освещают своими духовными лучами жизнь и поиски миллионам благодарных им человеческих сердец.

Выдающийся русский ученый-химик Дмитрий Иванович Менделеев - разносторонний исследователь, педагог, организатор и первый директор «Главной палаты мер и весов» - благодаря сновидению открыл «Периодический закон химических элементов», увидев его в виде таблицы в своем «вещем» сне.

Неутомимый исследователь стратегий творчества гениев человечества современный американский психолог Роберт Дилтс, автор трехтомника «Стратегии гениев», не без оснований утверждает, что основными характерными *чертами гениев* являются:

- Высокоразвитая способность к визуализации (Леонардо да Винчи, Тесла, Менделеев и др.).
- Развитые множественные связи между органами чувств - *синестезия*.
- Использование способности легко переходить на разные позиции восприятия, легко переходить с одного уровня мышления на другой, от широкого видения к конкретным действиям и пр.
- Использование латеральной (нелинейной, векторной) логики, сравнений, метафор и аналогий.
- Неумное желание человека узнать новое и готовность самому измениться ради познания тайны, умение взаимосвязано удерживать в своем сознании как абстрактное, так и конкретное знания о предметах и явлениях мира.

Среди дополнительных черт *творческих стратегий гениев* по Дилтсу у некоторых творчески одаренных людей наблюдаются:

- Развитая способность доступа к бессознательному и гармоничное взаимодействие сознания и бессознательного. Творческое состояние - транс «на яву», «приятный живой сон» (Моцарт).
- Широта интересов. Системное мышление, опора на принципы и стремление понять большую размерность, выйти в объемлющую меру.
- Обобщение и приведение своих идей в гармонию с существующим уровнем общечеловеческого знания, умение сделать свою работу понимаемой другими.
- Завершение своей работы в виде стремления к передаче знания другим (дневники, книги, лекции, трактаты, аудио- и видеозаписи и т.д.).

Обобщая выше изложенное, нетрудно придти к выводу о тесной взаимосвязи творческих способностей человека и его способности к «сознательному сновидению». Осознанные сновидения могут служить уникальным психологическим средством, и вместе с тем быть доступным каждому мыслящему человеку средством самопознания, саморазвития и самореализации себя через творчество в жизни.

Литература:

1. Павлов И.П. Проблемы сна // Рефлекс свободы. – СПб.: Питер, 2001. – с.347 – 364.

2. Карманова И.Г. Что мы знаем о происхождении цикла «бодрствование – сон» и причинах его нарушения. – СПб.: Наука, 1998. – 81 с.

3. Каплан-Уильямс С. Работа со сновидениями. – М.: Изд. Трансперсонального ин-та, 1997. – 192 с.

4. Криппнер С., Диллард Д. Сновидения и творческий подход к решению проблем. – М.: Изд. Трансперсонального ин-та, 1997. – 256 с.

5. Тейлор Дж. Работа со сновидениями \ Практическое руководство. – М.: Изд. Ин-та психотерапии, 2000. – 224 с.

КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА ПСИХОКОРРЕКЦИИ ЗАНИЖЕННОЙ САМООЦЕНКИ ЖЕНЩИН С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ШЕЙПИНГА

И.Г.Станиславская, М.В.Захарова

Известно, что ограничение моторной активности вызывает серьезные функциональные нарушения в организме и самооценке состояний человека. Ослабление физического тела, вызванное отсутствием как внешнего стимулирования (сенсорный голод), так и внутренней моторной пассивностью ("кинестетическая депривация") ограничивает телесные ощущения, которые, как "сенсорные иллюзии", оказываются следствием естественного или искусственного нарушения информационного баланса между средой обитания и телом.

Если у человека отсутствует *чувство собственного тела*, то имеет место феномен деперсонализации, человек лишается исходной, объективной точки отсчета, необходимой для его сенсорной ориентации в окружающем мире. Человек начинает терять сознательное понимание собственной личности, а самооценка физического облика резко снижается.

Уже давно психологи и психотерапевты обратили внимание на то, что физическое движение само по себе является эффективным средством психологической коррекции самооценки. В результате в психотерапии возникло коррекционное направление, так называемая телесная психотерапия.

Сторонники данного направления психокоррекции при разработке конкретных методов и методик терапии исходят из того, что различные эмоции и переживания человека находят свое отражение в его движениях, дыхании, управлении мышцами, а также в различных заболеваниях.

Методы телесной психотерапии уходят корнями в восточную философию и восточную медицину. Так, одной из важных находок индийской системы йоги явилось установление связи эмоционального состояния человека с тонусом его мускулатуры, позами тела и мимикой. Используя мышечную систему как наиболее поддающуюся волевому контролю, индийские йоги путем многолетней тренировки

нервно-мышечных процессов приобретают навыки самовоздействия на эмоционально-вегетативную сферу.

Телесная психокоррекция и телесно-ориентированная психотерапия ныне образует группы методов, направленных на снятие излишнего нервно-мышечного напряжения, релаксацию, повышение компетентности человека относительно своего тела и осознание зависимости психического состояния от физического.

Приверженцы психотелесной терапии главный акцент в психокоррекционной деятельности делают на знакомстве клиентов со своим телом. Подобный подход предполагает осознание глубоких ощущений, а также исследование того, как потребности, желания и чувства кодируются в разных телесных состояниях. Затем происходит обучение клиентов реалистическому разрешению конфликтов в этой области. По мнению одного из сторонников телесной терапии В. Райха, механизмам психологической защиты, тормозящим здоровое функционирование, можно противостоять, модифицируя их с помощью прямого телесного контакта. Он считает, что защитное поведение выражается в напряжении мускулов и зажатом дыхании, поэтому подавляемые состояния могут быть наиболее быстро и эффективно высвобождены путем прямого манипулирования напряженной областью.

А. Лоуэн, известный американский психотерапевт, ученик В. Райха, основоположник *биоэнергетической терапии* (одной из разновидностей телесной психокоррекции), разработал исходные теоретические положения, послужившие в дальнейшем базой для широкого практического применения данного метода. Их суть состоит в следующем: некий вид жизненной энергии, называемый "биоэнергией" («прана» у индийских йогов), включен во все жизненные процессы, в том числе в движение, мышление, чувства. Различные склонности человека отражаются в его позах, движениях, жестах, физическом строении, индивидуальных установках и стилях. Замечено, что некоторые люди, особенно замкнутые и депрессивные, имеют мало "биоэнергии". Длительные наблюдения подтвердили справедливость вербальных характеристик различных человеческих состояний, находящих отражение в их визуальных образах. По словам А. Лоуэна, «тела людей выглядят так, что они действительно могут производить впечатление "без почвы под ногами", "гнущихся под бременем ответственности" и т.д.».

Посредством разных методик, изобретенных А. Лоуэном, участников групп заставляют осознавать мышечное напряжение, энергетические блокировки и ограничения в дыхательном цикле; помогают ослаблять мышечное напряжение в различных частях тела. Понимание своего тела, жестов, мышечных напряжений, спонтанных движений, поз и т.д. являются не только ключом к пониманию психотелесных проблем данного человека, но успешного их преодоления им. Язык тела несет не меньше, а даже больше информации о состояниях организма и психики, чем обычное вербальное общение.

Другим психокоррекционным направлением, непосредственно связанным с двигательной активностью является танцевальная терапия, которая составляет группу методов, ориентированных на развитие способностей к самовыражению в общении и повышение компетентности в межличностных отношениях и лучшее понимание себя.

Использование в психокоррекции личности такого направления, как танцевальная терапия объясняется прежде всего полифункциональной природой танца. Уже на заре человеческой цивилизации танец служил средством выражения трудно вербализуемых мыслей и чувств, а также способом самореализации. На протяжении тысячелетий в разных культурах существовали ритуальные танцы для празднования победы в войне, похорон и оплакивания мертвых, лечения больных. И сегодня та-

нец используется для выражения всего диапазона человеческих эмоций, мыслей и установок. Однако танец как представление и психокоррекционный метод существенно отличаются друг от друга. В танце двигательные представления и чувства создаются преднамеренно с помощью серий высокоструктурированных форм движений, зафиксированных в хореографии.

В танце-терапии чувства высвобождаются спонтанно в свободном движении и импровизации, причем конкретная стилизация играет второстепенную роль. Поэтому в танцевальной терапии нет стандартных форм: для выражения индивидуальных особенностей личности могут использоваться различные виды и жанры танца – древний, народный, современный. Экспериментально подтверждено, что в процессе танцевальной терапии у человека происходит повышение степени самопрятия, рост самоуверенности и чувства самооценности, увеличение спонтанности выражения эмоциональных переживаний посредством движений, а также снижение внутренней конфликтности.

Таким образом, все методы телесной психотерапии сводятся, в сущности, к тому, что человек с помощью определенных движений и двигательных действий учится обнаруживать напряжение в группах своих мышц, овладевает умением произвольно расслаблять их и, снимая мышечное напряжение, освобождаться от излишнего и вредного для здоровья психоэмоционального напряжения. Наиболее эффективным при этом является комплексное использование методов пассивного расслабления, методы статических поз и разнообразные двигательные упражнения.

На базе этих знаний, в своей исследовательской работе мы попробовали соединить систему двигательных и эстетически насыщенных перед зеркалом упражнений шейпинга, с психологической консультацией женщин с заниженной самооценкой их физического облика, и проводить с ними таким образом психотелесную коррекцию с целью оптимизации самооценки своей физической внешности и эстетической формы тела. Эксперименты проводили в течение 5 лет на базе кафедры психологии СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта.

В результате исследований мы пришли к выводу о том, что валеопрактический или общеоздоровительный потенциал шейпинга чрезвычайно высок. Установлено, что с началом систематических занятий шейпингом в организме женщины начинаются коренные перестройки в сторону активизации всех обменных процессов: лучше усваиваются и используются питательные вещества, организм очищается от застоявшихся в тканях продуктов обмена, нервная система лучше управляет мышцами, сменяющиеся режимы физических нагрузок и отдыха, что благоприятно воздействуют на трудоспособность, улучшается самочувствие, стабилизируется настроение и пр. Исследования показали, что занятия шейпингом в совокупности с психокоррекцией стимулируют защитные силы организма, иммунитет, повышают сопротивляемость организма женщины при психических нагрузках.

Шейпинг как валеологический метод и педагогическая система общеоздоровительной направленности, имеет еще одну отличительную сторону, – он является не только эффективным средством исправления *недостатков фигуры*, но благодаря зеркальной психокоррекции шейпинг активно влияет на *гармонизацию* личностных качеств женщины, выводит из сферы её самосознания отрицательные самооценки тех качеств, которые были причиной её заниженной самооценки, а иногда под влиянием шейпинга происходит и переоценка всей системы жизненных ценностей занимающихся.

То обстоятельство, что шейпинг является не только общеоздоровительной системой, но и системой формирования желаемой фигуры, позволяет признать шейпинг мощным валеологическим средством коррекции психологического со-

стояния занимающихся, формирования у них положительного образа себя, что является важным эмпирическим выводом в рамках нашего исследования.

Психокоррекционное воздействие шейпинга, как метода психотелесной терапии, связано с тем, что занимающиеся женщины работают со своим зеркальным образом, т.е. постоянно смотрятся в зеркало, а зеркальный психический образ является «первичным материалом» для процесса формирования желательного образа себя и его дальнейшего изменения и совершенствования в желательном ключе в ходе тренировки.

Процесс систематических занятий шейпингом вызывает коррекцию фигуры, зеркальный образ изменившейся фигуры вызывает психокоррекцию самооценки женщины. Психолог закрепляет эти изменения в беседе с занимающимися. Следовательно, шейпинг помогает женщинам с заниженной самооценкой не только формировать образ себя, но и помогает подстраивать свое поведение под этот образ, чтобы понравиться себе и другим. Формируется и такое качество как обаяние, включающее в себя сплав привлекательной внешности и искусства понравиться в межличностном контакте.

С другой стороны, выработка адекватной «Я-концепции» в занятиях шейпингом в сочетании с валеологической консультацией у специалиста-психолога способствует налаживанию отношений семейных женщины с брачным партнером, и с детьми, позволяет найти свое место в семейных отношениях.

Литература:

1. Баскаков В.Ю. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике. – М.: Смысл, 1997. - 158 с.
2. Лоуэн А. Язык тела. – СПб.: Академ. прект, 1998. – 384 с.
3. Лоуэн А. Биоэнергетика.- СПб.: Ювента, 1998. – 380 с.
4. Фелденкрайз М. Осознавание через движение.- М.-СПб.: Ин-т общегуманит. исслед. –Университетская книга, 2000.-160 с.

ДЫХАНИЕ КАК ЕСТЕСТВЕННОЕ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА СРЕДСТВО ВАЛЕОПРАКТИКИ

М.В.Чиковани

Теоретик валеологии проф. Д.Н.Давиденко выделяет две составных части валеологии: *теоретическую и практическую*, отметив при этом разделение практической валеологии на валеометрию и *валеопрактику* (5, с. 4). В данной статье мы касаемся проблемы *дыхания человека с точки зрения валеопрактики*, т. к. *дыхательная практика* с помощью особой техники может являться одним из эффективных методов обучения человека совершенной саморегуляции состояний, валеологическим средством психофизиологической и социальной адаптации человека к условиям его жизнедеятельности, следовательно, - является и средством сохранения его здоровья.

С физиологической точки зрения *дыхание* - рефлекторная бессознательная деятельность, осуществляемая в определенном природном ритме с определенной интенсивностью, поддерживающая в организме определенный биоэнергетический баланс. Это положение бесспорно для человека спящего, либо находящегося в бессознательном состоянии. Однако с психологической точки зрения многие параметры дыхательной деятельности в бодрствующем состоянии управляются сознанием и волей человека, т.е. в значительной степени являются *произвольным действием*.

Человек способен сознательно управлять своим дыханием, задерживать дыхание на определенный срок. Например, тренированные спортсмены-подводники могут задерживать дыхание во время ныряния и плавания под водой до 5-7 минут, что позволяет тренированному ныряльщику погружаться на глубину более ста метров без акваланга. Эта способность к произвольной или волевой задержке дыхания позволила, например, чешской команде из 6 пловцов-подводников за 20 ч. 47 мин. 13 сек (17-18.X. 1987 г. Прага. Чехия) непрерывного эстафетного плавания в 50-метровом бассейне преодолеть *под водой 160 км.* - достижение отмечено в «Книге рекордов Гиннеса» (2, с 342).

Высокотренированные йоги удивляют ученых ещё более, - некоторые из них способны демонстрировать полное выключение легочного дыхания на много дней с последующим возвращением к нормальной жизни. Хрестоматийным примером является демонстрация йогом Харидазой в 1837 году своего публичного захоронения на глубину 2 метра с протоколированием данного ритуала комиссией авторитетных английских ученых и последующим через 40 дней извлечением его из «могилы» и оживлением (3, с. 36).

В конце XX века в медицинско-терапевтической и целительской практике стали популярными различные дыхательные техники (ребефинг, вайвейшен, холотроп и др.), свидетельствующие о больших оздоровительных возможностях специальных техник произвольного (волевого) *дыхания как метода валеопрактики*. Исследования зарубежных (5) и отечественных (6) специалистов по проблеме оздоровительных эффектов различных дыхательных практик свидетельствуют о наличии в каждой из них своих психофизиологических особенностей во влиянии на психику и организм человека, что требует дальнейших исследований для обоснования индивидуальных подходов в их практическом применении в валеологических целях. В связи с этим А.С. Захаревич, изучающий данную проблему, с позиций комплексного подхода, отмечает:

«Анализ проведенных исследований позволил сделать вывод о наличии ряда побочных эффектов, которые неизбежно будут сопровождать интенсивные дыхательные психотехники (ребефинг, свободное и холотропное дыхания) в том виде, в котором они сейчас существуют» (6, с. 41).

Следовательно, *вопрос дыхания* – это вопрос его совершенствования путем специальных упражнений и тренировки с целью овладения конкретным человеком наиболее эффективным *индивидуальным способом*, что всегда было и будет необходимо каждому человеку для его борьбы за выживание и жизнеобеспечение в природной и социальной среде. На сегодняшний день в валеологии и в профилактической медицине известны многие методы оздоровления, использующие дыхательные практики начиная с древних методов, таких как йога (пранаяма), и заканчивая методами, разработанными современными специалистами: дыхание Кофлера, поверхностное Бутейко, парадоксальное Стрельниковой, ребефинг Д. Орра, холотропное дыхание С. Гроффа, рыдающее Ю. Вилуноса, эндогенное В.Фролова, нормобарический метод Р. Стрелкова и другие, - все эти дыхательные психотехники представляют собой *произвольное дыхание в бодрствующем или внушенном состоянии*.

Однако, существует обобщенная практика *непроизвольного свободного дыхания*, которое объединяет в себе все его виды и приемы дыхания. Режим такой техники дыхания устанавливается организмом непроизвольно в своем стремлении *восстановить общий биоэнергетический уровень здоровья* и способность двигаться и развиваться в своем естественном для себя потенциале жизнедеятельности. Целью такого дыхания является *интеграция тела с эго*, психофизиологическая адаптация к условиям окружающей среды, в т.ч. деятельностная реализация личности в социуме, удовлетворение природной потребности человека в ощущении и переживании чувства *полноценности жизни в социуме*.

В результате обучения и использования техники непроизвольного свободного дыхания у человека формируется способность воспринимать себя в чередующихся, порой необычных, психоэмоциональных состояниях и ощущений, которые напрямую не связываются с

общим состоянием здоровья и социальной активностью индивидуума, но отражаются на его мыслях о себе и о мире, влияют на настроение и общее самочувствие. У клиента формируется способность взаимодействия с внешним миром через овладение внутренними состояниями через *осознание себя в процессе дыхания* как акта жизни.. Человек ощущает это так, как будто он освободился от запретов и внутренних барьеров, мешавших ему для нормальной жизни в социуме. В то же время он чувствует себя неразрывно связанным со своим телом, и через свое тело - со своим социальным окружением. У него появляется чувство удовлетворения собой и *внутреннего покоя*, он приобретает практическое психотелесное знание о том, что жизни его тела присуще свое произвольное выражение., что тело не мешает душевной жизни. Т. о., данный способ дыхания, наряду с улучшением общего мировосприятия, меняет и оценку собственного «Я», и определяет тем самым соответствующее этой новой адекватной самооценке поведение и, как следствие, оптимизируются способы взаимодействия клиента с окружающей средой.

При рассмотрении *адаптационного эффекта* произвольного свободного дыхания можно отметить, что совокупность общих реакций организма, включая и реакции сердечно-сосудистой системы, имеет *трехуровневую структуру* и три стадии развития: изменение физиологического и биохимического гомеостаза, изменение оценки собственного «Я» и изменение способов взаимодействия личности с окружающей средой.

Однако, нужно иметь в виду, что резкое или слишком быстрое разрушение имеющихся и уже устаревших адаптационных программ поведения и отношений человека к окружающей реальностью путем дыхательных психотехник, может привести к снижению сопротивляемости организма, к резкому падению оценки собственного «Я» и даже к частичной потере ориентации в окружающей действительности. В дальнейшем наступает период осознания, в течение которого напряжение работы функциональных систем организма достигает уровня приспособления к новым условиям жизнедеятельности в обновленном психотелесном состоянии. В этот период эмоциональный план превалирует над интеллектом во всех сферах деятельности данного человека. Непознанные человеком стороны его эмоциональности, недооцененная сила личности и неотрагированный ранее страх, связанный с раскрытием истинного положения вещей, становятся для данного человека понятными и уже не пугающими. И, наконец, наступает *период восстановления* биоэнергетического потенциала и психофизиологических функций организма на качественно новом уровне, т.е. период переоценки собственного «Я», приобретение нового смысла жизни и адекватного возможностям понимания своего места в обществе. В конечном счете, в результате *валеологической трансформации*, достигнутой в процессе естественного произвольного свободного дыхания, обеспечивается единство организма и психики, свойств личности и окружающей среды. Это подтверждает и обосновывает наше исходное положение о том, что *дыхание есть метод валеопрактики* - необходимое и достаточное условие для восстановления и поддержания здоровья, дальнейшего духовного роста и расширения возможностей самореализации человека в условиях постоянно меняющейся социальной действительности.

Вышеохарактеризованный *валеопрактический подход к дыханию* важен и для размежевания валеологии от медицины. Если рассматривать психосоматическое *заболевание* и наличие психосоциальных проблем как *дисбаланс* между внутренней и внешней средами человека, то становится ясным, что для восстановления и поддержания здоровья необходимо увеличить адаптационные возможности организма и психики не только к природным, но и социально-психологическим условиям совместной жизнедеятельности человека в межличностном общении и совместной деятельности данного человека с другими людьми, в его малых группах, - в семье, в кругу товарищей и сотрудников на работе, и в быту, в системе управленческих взаимоотношений с начальниками и подчиненными в социальных организациях и пр. В социуме человек «дышит» не только воздухом, но информационным эфиром «социально-

психологического климата» группы или коллектива, что доказано многими учеными и самой жизнью (9).

Для повышения адаптационных возможностей современному человеку, подверженному различным стрессам, необходимо так изменять сово-купность неспецифических реакций своего организма, направленных на восстановление гомеостаза в изменяющихся и антиэкологических условиях окружающей среды, *что бы не ощущать никаких затруднений* со стороны дыхания, т.е. *дышать легко и свободно* в любых обстоятельствах социальной деятельности.

Именно такое *состояние легкости* и свободы непроизвольного дыхания возникает у тренированных спортсменов после упорной подготовки к соревнованиям с использованием интенсивных и объемных нагрузок. Это состояние легкости у спортсменов называют «спортивной формой». Даже пробежав марафон спортсмен в этом *состоянии легкости* не падает от усталости, он дышит легко и свободно, не ощущает утомления.

Как отмечает, в связи с этим, А.С.Захаревич в своих выступлениях и статьях последнее неразрывно связано с основными функциями психики, управляющими *рефлекторным дыханием* и взаимодействующей с сознанием человека, которое, в свою очередь, управляет *произвольным дыханием* и др. Оптимизация этих функций и является показателем эффективной личностной и социальной адаптации человека к условиям его жизнедеятельности посредством дыхания.. Таким образом, характер дыхания является информативным психотелесным диагностическим показателем состояния здоровья организма и психики человека.

Практика *непроизвольного свободного дыхания* имеет свою определенную для каждого индивидуума психофизиологическую динамику, этапы которой связаны с психофизиологическими изменениями, проявляющимися как на уровне состояний, так и на уровне личностных свойств и, следовательно, социальных проявлений данного человека в общении и совместной деятельности в малых группах. В зависимости от потребности организма в каждый момент времени происходит естественное изменение режима, темпа, характера дыхания, т.е. внутренняя необходимость порождает внешние формы проявлений также, как мысль порождает внутреннюю речь, а та, в свою очередь, порождает внешнюю речь, живущую звуковым словом на выдохе. Попробуйте что-либо сказать на вдохе - ничего не получится. Следовательно, непроизвольное свободное дыхание является критерием и *свободного творческого мышления* человека в деятельности, в движении, что также наблюдается в практике спортивной тренировки (8).

Наша валеологическая практика строится на использовании различных *дыхательных психотехник* в работе с лицами, обращающимися к специалистам-валеологам по поводу неудовлетворенности своим самочувствием или симптомов психосоматических дисфункций. Опыт показывает, что обучение клиента технике *непроизвольного свободного дыхания* может стать для него эффективным и простым методом восстановления нормального биоэнергетического баланса и хорошего самочувствия без применения дорогостоящих лекарств.

Литература:

- 1..Бреслав И.С. Как управляется дыхание человека. –Л.:Наука, 1985.- 158 с.
- 2..Волков И.П. Необычные свойства и способности обычных людей.- СПб.: Изд.БПА,1999. – 130 с.
- 3..Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье. –М.:Наука, 1987. – 124 с.
- 4..Гроф С. и др. Практика холотропного дыхания /Трансперсональная психотерапия.- М.: Центр «Breathe», 2001. – 212 с.
- 5..Давиденко Д.Н. Валеология - перспективное научно-практическое направление XXI века. // Теор. и методика физич. культ. -№ 6, 2001.– с. 9-13.
- 6..Захаревич А.С. Новые типы трансформационно- исследовательских психотехник // Вестник БПА. – Вып. 41, 2001. – с. 41-45.

7. Книга рекордов Гинесса. – Минск, 1997.- 431 с.
- 8.. Петленко В.П., Давиденко Д. Н. Этюды валеологии . СПб.: ПАНИ-БПА,1999. –124 с.
9. Социально-психологический климат коллектива/ Теория и методы изучения. - М.:Наука, 1979. – 175 с.

СЕМЕЙНАЯ ПСИХОКОРРЕКЦИЯ В РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ ЦЕНТРАХ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ФИНЛЯНДИИ

Аникки Алхо (Финляндия), И.Н.Иванова (СПбГУ).

Дискуссия о защите детей в Финляндии получила новое развитие в середине 1980-х, когда вступил в силу новый «Закон о защите детей». Содержание закона подчеркнуло важность поддержания семейных отношений и связей социального характера, наиболее значимых для ребенка.

Статистически можно проследить некоторые особенности и направления развития защиты детей в Финляндии (З. С. 4-30):

- 1) по сравнению со Швецией и Данией в Финляндии объектом социальной защиты чаще всего являются дети младшего возраста;
- 2) процент детей, помещаемых в учреждения, в Финляндии по прежнему высок, хотя за последние годы значительно выросло число детей, помещаемых в семьи;
- 3) потребность в защите детей концентрируется в зоне больших городов. В городских коммунах, по сравнению с сельскими, детей, пользующихся амбулаторными формами обслуживания, значительно больше, так же как и количество детей, помещаемых в учреждения.
- 4) статистика отражает явные различия между территориями и коммунами, что частично объясняется разными подходами и организацией учета, а также различиями в организации, возможностях и потребностях социальной защиты детей.

Во многих центрах, таких как «Центр реабилитации семьи» в Лаусте, для детей и подростков, имеющих трудности в воспитании и обучении (это может быть и девиантное поведение), психологи совместно с практическими работниками пытаются найти эффективные методы психокоррекционной и воспитательной работы и теоретическое обоснование для них.

С 1970-х годов в Финляндии для этих целей стал активно использоваться *психоаналитический подход*. Позднее ученые пришли к выводу, что *кратковременная* (брейф) терапия предпочтительнее для такого вида центров по социальной и психокоррекционной работе с трудными подростками. Одна из причин этого предпочтения в том, ребенок находится в Центре не столь длительное время, дети и подростки плохо переносят монотонию и длительные занятия с ними. Предлагаемый и используемый в настоящее время в Финляндии подход использует различные достижения в теоретической и практической психологии и психотерапии (открытый подход).

До 1980-х годов одним из основных направлений работы стал поиск и диагностика детской психопатологии, девиантного поведения подростков. Сейчас большинство центров по работе с такими детьми ориентировано на методы раскрытия внутренних способностей и ресурсов психологии развития клиентов.

Имеется множество подходов и методов семейной работы в этом аспекте. В этом случае очень трудно сказать, кто является автором того или иного метода. Однако можно сказать, что сейчас семейные центры в Финляндии используют примерно один и тот же подход, т.е. отказываются от помещения детей в закрытые учреждения.

В реабилитационных центрах, подобных «Центру реабилитации семьи» в Лаусте, каждый работник имеет собственный стиль в работе с семьей. В то же время при работе с конкретными случаями используются и развиваются теоретические модели, использующие богатый арсенал современной психологической мысли.

В Финляндии персонал, осуществляющий психокоррекционную работу и деятельность по социальной защите детей, имеют разный образовательный уровень и объем специальной профессиональной подготовки - университетская подготовка 160-180 учебных недель, профессиональные высшие школы 140-160, училище и техникум - 120-140 учебных недель, школа 80-100 учебных недель. Среди специалистов, работающих в сфере попечения и ухода за детьми и социальной работы с их семьями, - социальные работники, психологи, учителя, врачи, юристы, священнослужители, педагоги, специалисты социальной сферы, медицинские работники, акушерки, медсестры, работники сферы культуры и спорта, социальные педагоги, инструкторы по работе с умственно отсталыми, братья милосердия и сестры-попечительницы, инструкторы по работе с несовершеннолетними и другие профессии.

Когда мы ищем место для ребенка вне семьи с психокоррекционными целями, появляется много проблем. Часто ребенок хочет играть *роль взрослого* и иметь *права взрослого* человека. Но этот подход не может быть использован, так как ребенок в действительности не обладает правами взрослого человека. Очень часто ребенок агрессивен и думает, что *он лучший*, следовательно, требует от родителей особых привилегий. Очень часто дети используют контакт (союз) с одним из родителей, чтобы «бороться» с другим родителем, что порождает конфликты в семье и др.

Это приводит к тому, что родители лишаются возможности влиять на ребенка, в то же время ребенок чувствует, что для него не существует ограничений, он делает то, что хочет, и в то же время ощущает себя незащищенным.

Часто, особенно когда ребенок находится вне семьи, семейная структура должна быть изменена. Штат центра помогает семье в этом, когда семья переживает кризис, она должна иметь хорошую систему социально-психологической поддержки. Главная задача персонала «Центра реабилитации семьи» в Лаусте - предотвращать негативные события в социализации ребенка.

В семейном центре, занимающегося психокоррекционной работой, должны быть четко определены границы поведения для детей, взрослых и персонала. Но здесь не имеется в виду понятие «жесткие границы», границы открыты для изменения ребенка и развития его личности во имя достижения поставленных обществом целей сотрудничества с семьей.

Сотрудничество с семьей начинается с первой встречи с педагогическим штатом центра. Первая встреча очень важна для будущей психокоррекционной работы с ребенком и членами его семьи. Когда семья может видеть, как центр обору́дован, какие методы работы использует, создаются условия для взаимодействия и взаимопонимания между персоналом и родителями. Первая встреча важна и потому, что на этой встрече определяется, что могут сделать родители и персонал центра для ребенка. Эта фаза - своего рода «распределение обязанностей».

Одно из важнейших условий успешной социально-психологической реабилитации ребенка в центре - доверие между персоналом и родителями в вопросах воспитания и социально-психологической помощи. Штат должен нести ответственность за воспитание ребенка и создавать атмосферу близости и взаимопонимания. Это особенно необходимо, когда ребенок овладевает новыми социальными умениями. В этом плане штат выполняет функции родителей в нормальной семье.

Каждый человек и каждая семья имеет собственные (индивидуальные) ограничения, групповые нормы, ценности, роли, а также собственные проблемы, которые поддерживаются системой отношений в данной семье. *Наша цель* (цель семейной психокоррекции и терапии) - рассмотрение особенностей взаимодействия между членами семьи и возможностей их обучения эффективной коммуникации. Когда семья с ребенком обращается в центр за помощью, ребенок пытается найти решение своих проблем, но большинство специалистов склонны использовать одинаковые способы решений. В центре помогают найти альтернативные решения. И в этой работе персонал центра незаменим как инициатор новых идей.

Одна из отправных точек для семейной терапии - нахождение для ребенка *собственной оптимальной стратегии* приспособления к переменам вне и внутри семьи. Другими словами можно сказать, что это проблема *поддержания баланса между сохранением стабильности и необходимостью изменений в личности ребенка*. Семья должна принять решение - как реагировать (отвечать) на перемены в ребенке и почему перемена каждый раз влечет за собой изменение всей системы взаимоотношений в семье? В период становления и развития семьи как, малой группы, свойственно переживать различного рода перемены взаимоотношений и настроений, которые связаны в первую очередь с происходящими внутри семьи событиями. Модели межличностного взаимодействия супругов различны в зависимости от того, период ли это рождения первого ребенка или трудности связаны с началом обучения ребенка в школе, или ребенок вырастает и покидает родительский дом.

Таким образом, главная цель в работе специалистов по проблемам психокоррекционной работы с детьми и организации совместных семейно-центрированных действий - *создать психологически эффективные, действенные взаимоотношения между молодым человеком и его родителями* на протяжении всего периода жизни ребенка в родительской семье.

Литература:

1. Социальное обеспечение в Финляндии/ Изд. «Министерство социального обеспечения и здравоохранения Финляндии» (на русск.яз.). – Хельсинки, 2000. – 38 с.

2. Совместно на благо ребенка/Изд. “Центральный союз защиты детей”.- (на русск.яз).- Хельсинки, 1995, 1997. – 188 с.

3. Финляндия в цифрах и фактах / Изд. «Статистическое бюро Финляндии».-Хельсинки, 2000. – 33 с.

4. Технологии социальной работы с детьми и подростками. Под.ред. проф. В.Н.Келасьев. Вып. 1. - Изд. СПбГУ, 2001. – 261 с.

=====

ИНФОРМАЦИЯ ПРЕЗИДИУМА БПА:

Итоги конкурса научных работ ученых БПА за 2001 год:

Конкурсная комиссия при Президиуме БПА в составе: проф. И.П.Волков, проф. В.Н.Панферов, Д.Н.Давиденко, М.К.Тутушкина, доц. И.Г.Станиславская присудила:

Дипломы I степени и памятные подарки:

1. *Смирнову Б.Н.* за цикл научных работ по проблеме воли (1999-2001)..
2. *Ананьеву В.А., Давиденко Д. Н., Петленко В.П., Хомутову Г.А.* - за монографию «Этюды валеологии» (СПб.:СПбГТУ-БПА, 2001. - 211 с. (Под общей ред. проф. Д.Н.Давиденко) ;
3. *Тутушкиной М.К.* за цикл книг и монографий по практической психологии и психологическому консультированию.
4. *Мосолову В.А.* за монографию «Воспитание в России. Опыт парадигмального анализа педагогической мысли XI-XX веков».- СПб.: Изд. ЛГОУ им. А. С. Пушкина, 2000. - 264 с.
5. *Давиденко Д.Н.* за цикл статей и организацию юбилейной научной сессии БПА по итогам работы за 2000 год, посвященной проблемам резервных возможностей человека и светлой памяти доктора биологических наук, профессора Мозжухина А.С. (См. «Вестник БПА», Вып.40, 2001 г. и «Материалы научной конференции, посвященной 80-летию проф. А.С.Мозжухина» – СПб.: Изд. ВМА, 2001.- 86 с.)

Дипломы II степени:

1. *Мяконькову В.Б.* – за цикл статей и учебное пособие по проблемам социальной и юридической психологии маркетинговой деятельности в сфере физической культуры и спорта.(См.: *В.Б.Мяконьков.* Маркетинг экономические и психологические основы.СПб.:Изд. СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта,2000.–86 с.)
2. *Яхонтову Е.Р.* - за учебное пособие “Психологическая подготовка баскетболистов”(СПб.: Изд.СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 2000.- 58с.)

ИЗБРАНИЯ, ПРИСУЖДЕНИЕ ЗВАНИЙ ЗА 2000-2001 Г.Г.

- 1.Деркач А.А. (Москва) – действ.чл.БПА
- 2.Таймазов В.А.(СПб) –действ.чл.БПА
- 3.Лебедев А.В. (СПб) – действ.чл.БПА
- 4.Мосолов В.А. (г.Пушкин) – действ.чл. БПА.
- 5.Гришин Н.Ф.(СПб) – чл.корр.БПА.
- 6.Загузов В.И. (Москва) –чл.корр. БПА
- 7.Чистяков В.А. (СПб) – чл.корр.БПА.
- 8.Зацепин В.И. (Австралия) – действ.чл.БПА.
- 9.Варлачев Г.К. (СПб) – поч.действ. чл. БПА
- 10.Утишева Е.В. (СПб) – чл.корр.БПА
- 11.Яхонтов Е.Р.(СПб) – действ. чл. БПА
- 12.Шашкин Г.А.(СПб) – чл.корр.БПА.

13. Лосин Е.А. (СПб) – засл. педагог БПА.
14. Васильева Г.Н. (СПб) – чл. корр. БПА
15. Самойлов В.О. (СПб) – поч. деств. чл. БПА
16. Дружилов С.А. (г. Новокузнецк) – чл. корр. БПА
17. Коломинский Я.Л. (Р. Беларусь) – действ. чл. БПА.
18. Ержемский Г.Л. (СПб) – действ. чл. БПА
19. Мулдашев Э.Р. (г. Уфа) – действ. чл. БПА
20. Стамбулова Н.Б. (СПб) – действ. чл. БПА.
21. Радченко Л.Н. (СПб) – чл. корр. БПА.
22. Николаев А.Н. (СПб) – чл. корр. БПА.
23. Сурков А.Н. (СПб) – засл. педагог БПА.
24. Баландин В.И. (СПб) – действ. чл. БПА.
25. Арсеньев Д.Г. (СПб) – действ. чл. БПА.
26. Зайцев А.А. (Калининград) – действ. чл. БПА.
27. Бакулев С.Е. (СПб) – засл. педагог БПА.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Алексеева Елена Евгеньевна – преподаватель педагогики и психологии «Центра психологической коррекции» РГПУ им. А.И. Герцена, чл. БПА.

Анникки Алхо – директор «Центра реабилитации семьи» в г. Лаусте (Финляндия)

Антонов Станислав Геннадьевич - доктор педагогических наук, зав. кафедрой анатомии СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, чл. корр. БПА, профессор.

Арсеньев Дмитрий Германович - доктор технических наук, директор «Международного института образовательных программ» СПбГТУ, действ. член БПА, профессор.

Волков Олег Игоревич - магистр ФКС, аспирант кафедры психологии им. А.Ц. Пуни СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, чл. БПА.

Воскобойников Фред – гражданин США (г. Сан-Франциско), психолог по образованию - окончил факультет психологии ЛГУ им. А.А. Жданова в 1972 г. по кафедре социальной психологии, мастер спорта СССР по гимнастике, бизнесмен-строитель и психолог консультант по проблемам менеджмента и маркетинга в строительном деле, чл. корр. БПА.

Домбровская Оксана - гражданин Польши, преподаватель психологии и валеологии Вашавского университета, чл. БПА.

Иванова Ирина Николаевна - кандидат психологических наук, доцент, докторант кафедры социальной психологии СПбГУ.

Захарова Мария Викторовна - аспирант кафедры психологии им. А.Ц. Пуни СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта.

Зацепин Вениамин Иванович - гражданин Австралии, доктор философских наук (защитился в СПбГУ по проблеме счастья), научный консультант факультета социологии Мельбурнского университета, действ. чл. БПА, профессор.

Зинковский Анатолий Викторович – доктор биологических наук, зав. кафедрой биомеханики и валеологии СПбГТУ, деств. чл. БПА, профессор.

Капитонова Тамара Ивановна – доктор филологических наук, профессор кафедры русского языка ИМОП СПбГТУ, действ. чл. БПА, профессор.

Костюченко Валерий Филиппович - доктор педагогических наук, декан педагогического ф-та СПбГАФК им.П.Ф. Лесгафта, чл.кор. БПА, профессор.

Кринова Надежда Степановна - преподаватель практической психологии спец. факультетат Балтийской Педагогической Академии, тренермастер НЛП, чл.БПА.

Лозовая Галина Викторовна - кандидат психологических наук, ст. преподаватель кафедры психологии им.А.Ц.Пуни СПб ГАФК им.П.Ф.Лесгафта.

Николаев Алексей Николаевич - кандидат психологических наук, профессор кафедры психологии им.А.Ц. Пуни СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, чл.кор. БПА.

Олюнин Андрей Петрович - кандидат педагогич. наук, зав. кафедрой лыжного спорта СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, доцент.

Петров Сергей Иванович – аспирант кафедры психологии им. А.Ц.Пуни СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, магистр ФКС, преподаватель психологии спорта.

Прохоров Александр Октябрьнович – доктор психологических наук, зав. кафедрой психологии Казанского государственного педагогического университета, мастер спорта СССР, действ.чл.БПА, профессор.

Смирнов Борис Николаевич - кандидат педагогич. наук, доцент кафедры психологии им.А.Ц.Пуни СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, мастер спорта СССР, ветеран ВОВ, заслужен-ный педагог БПА.

Станиславская Ирина Геннадьевна - кандидат психологи-ческих наук, доцент кафедры психологии им.А.Ц.Пуни СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, ученый секретарь БПА.

Таймазов Владимир Александрович - доктор педагогических наук, ректор СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, профессор, действительный член ПАНИ, БПА.