

Региональная общественная организация учёных
БАЛТИЙСКАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ

Научный выпуск

*Посвящается
65-летию победы СССР
в ВОВ 1941-1945 гг.*

**ВЕСТНИК
БАЛТИЙСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
АКАДЕМИИ**

Вып. 94. – 2010 г.

**Актуальные проблемы нравственного
и физического воспитания учащейся
и студенческой молодежи**

Санкт-Петербург

Редакционная коллегия выпуска:

Доктор психол. наук, проф. И.П.Волков; доктор пед.наук. проф. Ю.А. Гагин; доктор пед. наук, проф. В.Ф.Костюченко; доктор психол. наук, проф. А.Н. Николаев; канд. психол. наук, ст.н.с.О.И.Волков доктор медиц. наук,проф.Е.А.Гаврилова; канд.пед. наук,проф. В.Д. Тимофеев; доктор психол. наук проф. И.В.Курис;.

Ответств. за выпуск – доктор пед. наук,
руководитель отделения педагогической акмеологии,
действит. чл БПА, **проф. Ю.А.Гагин**

=====

Гл. редактор – проф. И.П.Волков.
Зам. гл. редактора - проф.Д.Н.Давиденко,
проф. А.Г.Левицкий, проф.А.П.Панфилова
Уч. секретарь – проф. И.Г.Станиславская.

Адрес редакции:

190121. г.Санкт-Петербург.
Ул.Декабристов. 35. НГУ им. П.Ф,Лесгафта
Кафедра психологии им. проф. А.Ц.Пуни
Тел. 714-66-27; 8-921-924-62-31;

E-mail: Volkov_bpa@rambler.ru

WWW.baltacademy.ru

В36

© РООУ БПА.

© Гагин Ю.А.

- Издаётся на средства авторов статей и взносы членов БПА:

**Отделение педагогической акмеологии.
Секция интерактивных психотехнологий обучения.**

=====

«Вестник Балтийской Педагогической Академии»
Научное издание. Сокращенно: «Вестник БПА»
Основано 30.06.1995 г. в г. Санкт-Петербурге.

Международная регистрация (Юнеско, Париж):
ISSN 1818-6467 (Vestnik BPA)

Подписано к печати 18.02.2010 г. Печать ризограф.. Зак. 01.
Тир.300. Формат бумаги 69х90. Изд. РООУ БПА.

СОДЕРЖАНИЕ:

От редакции.....	5
-------------------------	----------

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ:**

<i>Алиева Т.Г.</i> Развивающие и оздоровительные эффекты регулярных занятий физической культурой и спортом.....	6
<i>Воронов Д.И.</i> Психопрофилактика компьютерной зависимости у учащейся молодёжи средствами спорта.....	10
<i>Теодорович М.В.</i> Негативные эмоции у юных спортсменов как предмет психологического исследования.....	16
<i>Геева Г.О.</i> Внушающие эффекты культа личности чемпиона в спортивном мифотворчестве.....	19
<i>Таймазов В.А., Бакулев С.Е.</i> К вопросу о спортивной генетике - научной основе спортивного отбора.....	25
<i>Дамадаева А.С.</i> Гендерный подход в отечественной психологии спорта.....	31
<i>Капралов В.А. Осипов А.В.</i> Бильярд - будущий олимпийский вид спорта.....	34
<i>Коршунова О.В., Коршунов А.А.</i> Формирование и проявление акцентуаций характера личности в спортивной деятельности.....	39
<i>Тихомиров А.И.</i> Самоконтроль чувства времени спортсменов в циклических и ациклических упражнениях.....	42
<i>Ань Цзин (КНР).</i> Использование медитации в спортивной подготовке юных теннисистов.....	48
<i>Шихвердиев С.Н.</i> Современные научные представления о помощи спортсменам, завершающим спортивную карьеру.....	52

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВОСПИТАНИЯ
УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ:**

<i>Алексеева Е.Е.</i> Проявления эмоционального выгорания у студентов педагогического вуза.....	57
<i>Меньщикова А.Л.</i> Взаимосвязь Я-концепции и чувства беззащитности у школьников.....	62
<i>Волков О.И., Митрофанов, В.В. Павел Д.Н.</i> Актуальные проблемы обеспечения качества вузовского образования в России	65
<i>Цикунова Н.С.</i> Мотивационные проблемы и методические трудности в спортивном воспитании подростков.....	70

<i>Козаева Н.Д.</i> Восприятие и оценка школьниками трагических событий в Южной Осетии	72
<i>Томанов Л.В., Шаранова М.А.</i> Влияние религиозного воспитания на личность школьника.....	77
<i>Хао Цзюнь (КНР).</i> Воспитание самостоятельности юных спортсменов в период предсоревновательной подготовки.....	81

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

<i>Волков И.П.</i> Метод «пустого стула» в обучении клиентов самопознанию и саморегуляции состояний.....	85
<i>Курис И.В.</i> Эзотерические знания в духовном самосовершенствовании личности.....	90
<i>Гультяева Е.Г.</i> Чувства юмора в педагогической деятельности.....	94
<i>Волков И.П., Волков О.И.</i> Изучение сознания человека с виртуальных позиций Интернета.....	96
<i>Белоус В.Г.</i> Практика медитативных упражнений с использованием солнечной энергии.....	99

ТВОРЧЕСКИЕ ДИСКУССИИ:

<i>Адаменко Ю.П.</i> Ещё раз о «русской лени» как средстве достижения удобства и покоя.....	103
<i>Зиганов Н.П.</i> К вопросу о бизнес-инкубаторах и бизнес-ангелах для научных талантов.....	107
<i>Богачек И.А.</i> Крах теории менеджмента качества в России....	110
<i>Воскобойников Ф. (США).</i> Управление производством – это прежде всего управление людьми.....	116

К 65-ЛЕТИЮ ВЕЛИКОЙ ПОБЕДЫ:

Герои Советского Союза в ВОВ (1941-1945).....	122
Триумф наследников народа-победителя	140
«Россияне, простите меня!...» (Ельцин - могильщик СССР)....	147
Список политических партий в РФ.....	136
«Русская доктрина» народного самосохранения	138
В Президиуме РООУ БПА (признание заслуг учёных).....	139
Сведения об авторах	139

От редакции

Посвящая настоящий выпуск «Вестника БПА» Юбилейной дате - **65-летию победы СССР во Второй Отечественной Войне (1941-1945 гг.)**, редакция журнала поздравляет школьный учительский и вузовский педагогический корпус РФ и всех членов БПА со столь значимым для всех нас **Годом Учителя (2010 г.)**. Тематическое содержание данного «Вестника» предлагает читателям поразмышлять о том, что было позитивного в образовании в Советский период и что ныне явно упущено в воспитании личности учащихся и студентов? Почему отечественная педагогическая наука уже десятилетиями находится в системном кризисе? Подумать о «подводных» политических причинах этого кризиса? О новых социально-педагогических реалиях, с которыми ныне столкнулась постсоветская педагогическая наука вследствие поражения СССР в «холодной войне» с США (1948-1991?).

Что нас, – учителей и педагогов, ожидает в будущем в связи со вступлением России в новую историческую эпоху неуправляемой государством рыночной экономики, в которой и образование, и воспитание молодежи подчиняется не государственным органам управления, а *власти денег и капиталу*? Вспомним шаги движения по этому пути!

В сентябре 2003 года на Берлинской конференции министров образования европейских стран - участниц т.н. «Болонского процесса», РФ в лице министра образования РФ В.М.Филиппова приняла «Болонскую декларацию», обязалась до 2010 года воплотить в жизнь её принципы. И вот 2010 год наступил! Спеша наверстать упущенное, сравняться с США и с просвещенной Европой с их властью денег в освоении современных информационных обучающих технологий, у нас возникло отторжение не только достижений Советской, но и забвение культурно-исторических традиций Русской педагогики. Под давлением *денежного Западнизма* в сфере образования возникла опасность полной утраты и забвения своего *национального педагогического лица*.

Ради приветствуемого *Западнизмом* имиджа «антисоветской России», вымышленного и уже укоренного в «верхах» под давлением западных СМИ, политическое мышление наших нынешних руководителей российской образования и воспитании студенческой и учащейся молодежи оказалась духовно несостоятельным в связи с уверенностью авторов образовательных реформ в безнаказанности.

Теперь *российская система образования и воспитания учащейся и студенческой молодежи*, признанная в XX веке лучшей в мире, объективно *вынуждена подчиниться Западнизму*. В итоге Российское высшее образование ныне превратилась в аутсайдера мировой образовательной практики. Куда же дальше? **Куда** мы идем и к **чему** мы придем уже в середине XXI века?

МАССОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ - ПУТЬ ВОЗРОЖДЕНИЯ НАЦИИ

РАЗВИВАЮЩИЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЭФФЕКТЫ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Т.Г.Алиева

Позитивное влияние физической культуры на здоровье человека бесспорно и подтверждено многими исследованиями. Физические упражнения необходимы для развития и нормального функционирования организма в течение всей жизни. Влияние двигательной активности на лиц любого возраста многообразно, его наиболее важные последствия – улучшение физической работоспособности и выносливости индивида (Захаров Ю.В., 2003).

Однако в ходе различных исследований были найдены и многообразные психологические эффекты занятий физическими упражнениями у разных категорий людей (Баранов Н.А., 2001; Захаров Ю.В., 2003; Тихвинский С.Б., 2003; Царегородцева Л.Д., 2003; Щепарева Л.В., 2003).

Во-первых, у занимающихся происходит повышение умственной работоспособности, интеллектуальной продуктивности, развитие внимания, наблюдательности, быстроты мышления. Таким образом, происходит улучшение функционирования познавательных психических процессов, развитие когнитивной сферы личности.

Во-вторых, у лиц, занимающихся физической культурой, как правило, наблюдается улучшение психологического настроения, возрастает «жизненный тонус», жизнерадостность, энергичность и оптимистичность. Таким образом, можно сказать, что физическая культура способствует улучшению эмоционального благополучия личности.

В-третьих, в ходе занятий физическими упражнениями происходит коррекция и свойств личности. У занимающихся усиливается стремление к самосовершенствованию, организованность, волевой настрой на преодоление трудностей, дисциплинированность и коммуникабельность.

Одним из наиболее важных осознаваемых каждым человеком социально-психологических эффектов регулярных занятий физической культурой и спортом является целенаправленное формирование умений и навыков самоконтроля и самокоррекции функциональных состояний в деятельности, развитие, совершенствование и применение своих физических качеств и двигательных способностей для решения задач личной, общественной и трудовой деятельности.

С помощью физических упражнений и спортивной тренировки человек овладевает своими эмоциональными состояниями, лучше контролирует тревогу, страх, агрессивные реакции. Совершенствует саморегуляцию состояний. Систематические занятия боксом, борьбой,

спортивными играми особенно полезны в решении задач физического и нравственного воспитания эмоционально возбудимых, нервных и неуравновешенных подростков, склонных к асоциальным поступкам.

В.М. Суханов (2003) отмечает, что в животном мире негативные эмоции (тревога, ярость, страх) быстро снимаются при движении – убежании, нападении, защите. Системы, запускающие патологический стрессовый ответ, возвращаются к норме. У человека эти реакции не сразу материализуются в действиях, гормоны тревоги (катехоламины) оказываются невостребованными. Именно они и оказывают разрушающее действие на жизненно важные системы и органы. И только движение «гасит» эмоции и предотвращает развитие психосоматической патологии. Постоянная тренировка создает в организме защитные механизмы.

О.В. Иванова (2003) указывает, что занятия физической культурой, вызывая потоки нервных импульсов от работающих мышц и суставов, приводят центральную нервную систему в активное, деятельное состояние. В этом процессе активизируется и работа внутренних органов, обеспечивая высокую работоспособность и ощутимый прилив бодрости. Раздражения, испытываемые проприорецепторами в процессе выполнения физических упражнений, передаются по проводящим путям в соответствующие нервные центры, активируют деятельность центральной нервной системы (Абрамченко В.В., 1997). Физические упражнения могут усиливать или ослаблять центральные процессы возбуждения и торможения (Сильченко О.Б., 1979).

Существует ряд исследований, в которых экспериментально доказано способность физических упражнений корректировать эмоциональное состояние человека. Л.Д. Царегородцева (2003) указывает, что правильный подбор упражнений позволяет снижать эмоциональное возбуждение и повышать самочувствие, активность, настроение при пониженном эмоциональном состоянии. Существует масса примеров, в которых рассматривается позитивная роль физических упражнений в формировании эмоционального благополучия различных контингентов испытуемых.

Большинство исследований имеют отношение к школьникам и студентам. Так, установлено, что при преобладании режима теоретической учебы, под влиянием ограничения двигательной активности, по механизмам относительной гипокинезии и гиподинамии обнаруживается развитие негативного состояния (Баранов Н.А., 2001). Физкультурно-оздоровительная работа в школах привела у школьников к нормализации психических процессов, снижению ситуативной тревожности, отмечена тенденция к смягчению негативных оценок окружающей жизни и собственной личности (Платонова Т.В., 2003).

В результате занятий физической культурой у подростков повышается психическая устойчивость к отрицательным проявлениям эмоционального стресса (Сильченко О.Б., 1979).

Те же позитивные изменения касаются и более взрослых людей. Так, доказано, что занятия оздоровительной физической культурой в

течение трех месяцев позволили вдвое (с 78% до 41%) снизить показатели эмоционального стресса у студентов (Суханов В.М. и др., 2003). По данным другого исследования, занятия физической культурой в сочетании с самомассажем привели к снижению у студентов нейротизма, тревожности, улучшения самочувствия, активности и настроения у студентов (Ястребов Ю.В., 2003).

М.В. Захарова (2002) в результате проведенного исследования установила, что занятия шейпингом способствуют у замужних женщин снижению степени нервно-психического напряжения, повышению их самооценки, формированию, тем самым, более высокой степени психологического благополучия.

С.И. Знаменская (2007) установила, что эмоциональные состояния беременных женщин, которые существенно ухудшаются в процессе беременности и оказывают существенное влияние как на процесс родов, так и на состояние новорожденного ребенка, под влиянием занятий специальными физическими упражнениями, существенно улучшаются. У женщин, на протяжении всей беременности занимавшихся физической культурой, произошло значительное улучшение эмоционального благополучия по сравнению с беременными, не занимавшихся физической активностью.

Также занятия физической культурой способствуют улучшению эмоционального состояния некоторых других категорий психологически проблемных индивидов.

Так, например, А.А. Самохиной (2002) установлено, что занятия спортом способствуют снижению у *подростков-деликвентов* тревожности и напряженности, повышению общей эмоциональной стабильности личности.

Кроме того, физические упражнения способствуют профилактике наркомании, влияют на отношение к различным аспектам действительности, ценностные ориентации личности школьников (Моисеева И.В., 2006). И даже более – установлено, что в процессе занятий физической культурой и спортом происходит коррекция свойств личности у наркозависимых, снижается степень их наркотизации (Станиславский В.Н., 2004). Таким образом, физическая культура оказывает существенное влияние на психологическое благополучие личности, способствуя его повышению у различных категорий населения.

Одним из перспективных направлений для изучения психологических эффектов занятий физической культурой является изучение влияния лечебной физической культурой на лиц, имеющих те или иные отклонения в здоровье.

Так, например, Ю.Е. Куртанова (2004) указывает, что состояние здоровья ребенка воздействует на развитие его личности. Дети, страдающие разными видами хронических соматических заболеваний, проявляют своеобразие в личностном развитии. Причем в процессе формирования внутренней картины здоровья у детей без соматической патологии отмечается общая тенденция: чем старше дети, тем чаще

они отмечают значимость психологического состояния человека в сохранении здоровья.

Таким образом, изучение влияния занятий физической культурой на психологическое благополучие личности, особенно в тяжелые моменты ее жизни (например, в период болезни) является очень важной и актуальной проблемой психологии физической культуры и спорта.

Литература:

-*Баранов Н.А.* Оптимизация психического состояния средствами физической подготовки //Ананьевские чтения /Тезисы научно-практической конференции. СПб.: СПб ГУ, 2001. – С. 136-137.

-*Захарова М.В.* Психолого-педагогическая коррекция самооценки женщин средствами физической культуры /Автореф.дис. канд. психол. наук. СПб.: СПб ГАФК,2002.- 23 с.

-*Знаменская С.И.* Коррекция эмоциональных состояний беременных женщин средствами физических упражнений/ Автореф. дис. канд. психол. наук. – СПб.: СПб ГУФК, 2007. – 16 с.

- *Платонова Т.В.* Система комплексного воздействия методик здорового образа жизни в интересах физического и психического здоровья человека // Автореф. дис. канд. пед. наук. – СПб.: СПб ГАФК, 2003. – 23 с.

-*Станиславский В.Н.* Психологические особенности несовершеннолетних наркоманов и возможности их коррекции средствами спорта (на примере туризма) // Автореф. дис. канд. психол. наук. – СПб.: СПб ГАФК, 2004. – 18 с.

-*Тихвинский С.Б.* Зависимость физического здоровья человека от его двигательной активности (методологический аспект проблемы) // Первый международный научный конгресс «Спорт и здоровье», Т. 1. – СПб.: «Олимп-СПб», 2003. – С. 304-306.

-*Ястребов Ю.В.* Оценка эффективности применения самомассажа в сочетании с физическими упражнениями оздоровительной направленности // Первый международный научный конгресс «Спорт и здоровье», Т. 1. – СПб.: «Олимп-СПб», 2003. – С. 331-332.

ПСИХОПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ СРЕДСТВАМИ СПОРТА

Д.И. Воронов

Постановка проблемы.

Тенденции развития современного общества имеют преимущественно техногенный характер. Компьютерные электронные системы уже проникли практически во все сферы трудовой и исследовательской деятельности человека. Современный человек, страдающий от гиподинамии, начинает взаимодействовать с компьютером уже постоянно – на работе в офисе, дома, в транспорте и др. Компьютеры сегодня отвечают за наведение и запуск ядерных

ракет, за банковские переводы многомиллионных сумм денег и многие другие события и процессы принятия решений, ошибки в которых дорого обходятся людям и обществу.

С другой стороны, уже появились и нашли массу поклонников (в т.ч. «компьютерных фанатов»-«геймеров» (от англ. «*game*» – игра), *компьютерные игры* для отдыха и развлечений, которые так же крадут у молодежи её двигательную активность и телесное здоровье. Преимущественной деятельностью «геймеров» является удовлетворение потребности в игре на компьютере. Круг их социальных контактов и познавательных интересов, как правило, ограничен проблемами и партнерами по компьютерным играм. Уже отмечено, что увлечённость учащих компьютерными играми часто близка к патологии, они страдают особой формой *компьютерного невроза навязчивых состояний*, самостоятельно избавиться от которого не в состоянии.

Феномен психологической зависимости человека от компьютерных игр в специальной литературе получил название игровой *киббер-аддикции*. Учитывая, что количество молодых людей, попадающих в эту зависимость, растёт с каждым днем, эта проблема приобретает особую педагогическую и медико-психологическую актуальность, что требует её изучения с целью поиска альтернативных средств борьбы с этой зависимостью. Одним из эффективных, но ещё малоизученных альтернативных средств, формирующих защиту личности от компьютерной зависимости, является физическая культура и регулярные занятия спортом учащейся и студенческой молодежи.

Объект исследования: Объектом исследования являются люди, склонные к *киббер-аддикции*.

Предмет исследования: психологические и психотелесные механизмы выведения из состояния *киббер-аддикции* и преодоления абстинентного синдрома средствами физической культуры и спорта.

Практическая значимость: разработанные в настоящем исследовании методики, можно применять для профилактики *киббер-аддикции* и вывода из абстинентного синдрома.

Научная новизна: разработан комплекс мер по преодолению компьютерной зависимости и абстинентного синдрома средствами комплекса психологических, психотелесных и физических упражнений.

Цель исследования: на основе теоретического анализа и проведенных экспериментов, разработать методику выведения из состояния киббераддикции и преодоления абстинентного синдрома средствами физической культуры.

Задачи исследования:

1. Выявить психологические и социально-психологические закономерности проявления *киббер-аддикции*.

2. На основе выявленных закономерностей создать методику выведения из состояния *киббер-аддикции* и преодоления абстинентного синдрома.

3. Экспериментально выявить возможности физических упражнений для психопрофилактики *кибер-аддикции*.

Гипотеза исследования: Предполагается, что на основе выявленных психологических и социально-психологических закономерностей проявления *кибер-аддикции* будет создана методика выведения из состояния *кибер-аддикции* и преодоления абстинентного синдрома средствами физической культуры и спорта.

Методы и методики исследования:

1. анализ литературы (в т.ч. Интернет источников по теме).
2. метод включенного исследования
3. метод интервью
4. метод анкетирования
5. психологическое тестирование
6. психологический эксперимент
7. методы математико-статистической обработки данных, в том числе методы анализа многомерных данных и технология Data Mining.

Этапы исследования:

1. Первый этап исследования. Исследование проводилось на игровом сервере www.l2server.ru *он-лайн-игры - LineAge II*. Нами было опрошено более 250 респондентов в возрасте 8-48 лет.

Первый этап исследования:

а) Во-первых, существует два основных психологических механизма образования зависимости от ролевых компьютерных игр: потребность в уходе от реальности и в принятии роли другого. Эти два механизма всегда воздействуют одновременно, но один из них может превосходить другой по силе влияния на формирование зависимости. Оба механизма основаны на процессе компенсации негативных жизненных переживаний, и, следовательно, есть основания предположить, что они не будут работать, если человек полностью удовлетворен своей жизнью, не имеет гнетущих его психологических проблем, считает свою жизнь счастливой и продуктивной. Однако таких людей немного. Поэтому будем считать, что большинство молодых людей потенциально предрасположены к формированию *психологической зависимости* от ролевых компьютерных игр.

б) Во-вторых, необходимо создание социально-психологического портрета личности среднестатистического пользователя *он-лайн игр*. Анализируя статистические исследования, проведенные в данной статье, автор пришел к выводу что: основную массу *он-лайн игроков* с России составляют молодые люди в возрасте от 14 до 25 лет, в то время как в США это цифра – 25-30 лет. При этом в исследовании отмечено, что физической культурой геймеры занимаются крайне редко – только 2% респондентов заявили об этом открыто.

Второй этап исследования.

Исследование проводилось на базе ЛЭТИ (г.СПб) с помощью специально подобранной батареи психологических методик, в

которую вошли общеупотребительные тесты: Кеттелл (вариант С); Q-сортировка Рокича; методика оценки уровня притязаний; тесты на выявление степени **киббер-аддикции** Янг-Лоскутовой, а так же разработанная нами специальная анкета, в которой мы спрашивали испытуемых, занимаются(лись) они физической культурой и спортом или нет? С помощью указанных методик нами было протестировано более 40 испытуемых.

Результаты исследования: Полученные данные обрабатывались в пакете статистических программ SPSS. Проведенный статистико-математический анализ по параметрическим критериям выявил, что:

1) имеются относительно высокие и статистически значимые отрицательные коэффициенты корреляции показателей по тесту (№1) с показателями таких терминальных ценностей, как: «Общественное признание» ($r=-0,445$ $p=0,05$) и «Развлечения» ($r=-0,435$ $p < 0,05$);

2) выявлен положительный коэффициент корреляции показателя **киббер-аддикции** с показателем терминальной ценности «счастливая семейная жизнь» ($r=0,382$ $p < 0,05$);

Параметрический анализ данных теста на **киббер-аддикцию** №2 выявил: 1) относительно высокие отрицательные коэффициенты корреляции по терминальным ценностям «общественное признание» ($r=-0,472$ $p < 0,01$), «красота природы и искусства» ($r=-0,456$ $p < 0,01$) и «жизненная мудрость» ($r=-0,398$ $p < 0,05$).

2) Положительные коэффициенты корреляции выявлены также с показателями шкал: «счастливая семейная жизнь» ($r=0,384$ $p < 0,05$) «I»; ($r=0,389$ $p < 0,05$), «O» ($r=0,385$ $p < 0,05$), «Q4» ($r=0,386$ $p < 0,05$) и «T» ($r=0,345$ $p < 0,05$).

При анализе результатов данных теста на **киббер-аддикцию** № 1 по непараметрическим критериям Спирмена выявлено:

1) относительно высокие отрицательные коэффициенты корреляции с данными шкалы «общественное признание» ($r=-0,415$ $p < 0,05$)

2) положительные коэффициенты корреляции с данными по шкале «свобода» ($r=0,457$ $p < 0,01$).

Непараметрический анализ данных по Спирмену с показателем теста №2 на **киббер-аддикцию** выявил:

1) наличие относительно высоких отрицательных коэффициентов корреляции с данными шкалы «красота природы и искусства» ($r=-0,432$ $p < 0,05$), «общественное признание» ($r=-0,422$ $p < 0,05$) и «жизненная мудрость» ($r=$ $p < 0,05$)

2) Низкие коэффициенты корреляции с данными шкал по тесту Кеттелла: «O - тревожность» «Q4 - фрустрированность» «I - чувствительность» «T - тревога»

Наибольшее количество статистически значимых взаимосвязей с тестами на **киббер-аддикцию** № 1 и № 2 было получено по результатам тестов Рокича и Кеттелла. Полученные данные по тесту Кеттелла совпадают с аналогичными исследованиями проводившимися ранее.

Факторы первого порядка: О, Q4, I, Н и факторы второго порядка Т, хотя и не имеют достаточно высокой достоверной связи с результатами тестов на *киббер-аддикцию*, но достаточно часто встречаются в корреляционных плеядах как вторичные факторы, влияющие на основные связи.

Одним из важнейших факторов, оказавшем влияние на *степень киббер-аддикции*, является потребность личности в общественном признании и отсутствие потребности в двигательной физической активности. Фактически «геймеров» физическая культура и спорт не интересуют, ибо всё свое свободное время они тратят на компьютерные игры.

Проведенный статистически-математический анализ (в программе SPSS) показал относительно высокую степень связи ($r = -0,472$; $p < 0,01$) показателя «Общественное признание» с результатами теста на степень *киббер-аддикции*. Значит геймеры считают, что чем больше они играют с компьютером, тем большую ценность для общества они приобретают. Это – одна из базовых иллюзий компьютерной зависимости.

При построении *корреляционных плеяд* было выявлено, что наибольшее влияние на «Потребность в общественном признании» оказывают: “О” – Тревожность по Кеттелу ($r = -0,56$; $p < 0,01$); “Q4” – напряженность по Кеттелу ($r = -0,50$; $p < 0,01$). Значит, состояние тревожности предупреждает геймеров, что если они «заигрываются», то идут в жизни по ложному пути.

Значимых корреляций измеренных тестовых показателей с потребностью геймеров в регулярных занятиях физической культурой и спортом в данном исследовании выявлено не было.

Группировка данных посредством кластерного и дискриминантного анализа выявила наличие не менее *трех групп* в генеральной совокупности данных, отличающихся по различным признакам и имеющих определённые тенденции в отношениях геймеров к занятиям спортом. Для более детального анализа потребностей геймеров в занятиях спортом необходимо увеличить объем выборки испытуемых и провести дополнительные сравнительные исследования геймеров, занимающихся и незанимающихся спортом.

Выводы:

1. В данном исследовании выявлен набор показателей, таких как: фрустрированность и тревожность по Кеттелу, а так же «потребность в общественном призвании», «красота природы и искусства», «жизненная мудрость» и др., имеющих непосредственную связь с проявлениями *киббер-аддикции*.

2. Отсутствие значимых корреляций показателей потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом с показателями игровой зависимости среди *геймеров* дают повод для рабочей гипотезы о том, что вовлечение геймеров в регулярные занятия физической культурой и спортом могут явиться эффективным

средством формирования их психотелесной защиты от компьютерной зависимости.

3. Результаты исследования дают основания для разработки и апробации специальной программы регулярных занятий физической культурой и спортом в целях выведения *геймеров* из состояния игровой компьютерной зависимости, нормализации их психотелесной самооценки и самочувствия.

Литература:

- *Акопов А.Ю.* Свобода от зависимости. Социальные болезни Личности. СПб.: Изд. Речь, 2008. – 224 с.

- *Несмеянов А.А., Акопов А.Ю.* Способы лечения и реабилитации лиц с игровой зависимостью. СПб.: Патент на изобр. БИМП, 2005.

- *Шабалина А.Ф.* психология зависимого поведения. СПбГУ, 2004, 336 с.

НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ КАК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

М.В. Теодорович

В психологии «эмоции» определяются как переживание человеком в данный момент своего отношения к чему-либо (к наличной или будущей ситуации, к другим людям, к самому себе и т. д.). В спортивных науках понятие «эмоция» обозначает целостную эмоциональную реакцию личности спортсмена на значимый стимул, включающую не только психический компонент - *переживание*, но и специфические физиологические изменения в высшей нервной деятельности и организме тренирующегося или соревнующегося спортсмена, сопутствующие этому переживанию.

В спортивной психологии часто используются понятие о «спортивных эмоциях», но упускается психологическое описание их негативных проявлений и особенностей субъективного переживания спортсменами, тренерами, зрителями. Известные из учебников по психологии спорта состояния «стартовой лихорадки», «предстартового мандража», «стартовой апатии», и др. также до сих пор не имеют содержательного описания негативных эмоциональных переживаний спортсменов, порождающих эти состояния. Задумывается ли тренер в работе с юными спортсменами, что означают для его подопечных *негативные эмоциональные состояния*? Как они субъективно переживаются юными спортсменами?

С позиций теории и методики спортивной тренировки наибольшее значение для успешной воспитательной деятельности тренера в работе с юными спортсменами имеет те негативные эмоциональные переживания, которые мешают быстро овладевать спортивной техникой и успешно справляться с волнением в предстартовых состояниях. К ним относятся: страдание, тревога, страх, злость, стыд и др.

Ниже дадим психологическое описание переживания этих негативных эмоциональных состояний.

* * *

Тревога. Под состоянием тревоги в спортивной психологии понимается такое эмоциональное переживание спортсмена, которое, согласно Ю.Л.Ханину, характеризуется определенной неуверенностью спортсмена в себе, чувством напряжения и озабоченностью. Наблюдения спортивных психологов показывают, что «большинство тренеров и спортсменов в состоянии определить моменты, когда они испытывали слишком большую тревогу или недостаточную активацию или мобилизацию» (Р.Мартенс, и др., 2005, с.214).

Спортивные психологи различают два вида тревоги – *ситуативную* (реактивную) и *личностную*. Ситуативная тревога исчезает вместе с прекращением воздействия соревновательных стрессоров. Личностная тревожность есть черта, свойство, устойчивое качество личности спортсмена (Ю.Л.Ханин, 1978, с.95). Тренер обязан обучать юных спортсменов методам саморегуляции состояний с тем, чтобы ослаблять воздействие тревоги на их предстартовые состояния.

Страх. Страх рано или поздно испытывают все дети, взрослые люди, спортсмены. Связанные со страхами переживания легко воспроизводятся и могут прорываться в сознание даже во время сна. Для спортсменов страх неудачи в соревнованиях является наиболее опасной из всех негативных эмоций. Известны случаи, когда интенсивный страх приводит к спортивной травме и даже к смерти спортсменов. Но страх не является только злом. Он может служить предупреждающим сигналом и изменять направление мыслительных процессов и поведение. «Большинство ученых полагают, что чувство страха присуще всем высшим животным и еще в большей мере это чувство свойственно человеку с его тонко развитой психикой (Ю.В.Щербатых, 2003, с. 5). С эволюционной точки зрения страх может усиливать социальные связи в группе (чувство «МЫ»), включать коллективную защиту (против «ОНИ»), что мобилизует командную волевою активность спортсменов.

Причинами страха у юных спортсменов могут быть события, условия или ситуации, являющиеся сигналом опасности и возможности получения травмы. Угроза может быть как физической, так и психологической. Поэтому при соревнованиях на «чужом поле» спортсмены чаще испытывают страх проигрыша или неудачи, чем на «своем поле». Купирование страхов у спортсменов достигается также путем мышечной релаксации, дыхательных упражнений, медитацией, различными методами ментального тренинга, внушениями тренера, отвлекающими действиями.

Страдание. Врожденной причиной страдания психиатры считают акт рождения, - трудное для матери и ребенка физическое высвобождение из утробы матери. Поэтому страх покинутости остается на протяжении всей жизни одной из основных и наиболее общих неосознаваемых источников страдания для любого человека.

Страдание у спортсменов – остро отрицательное эмоциональное переживание, играющее негативную роль в жизни спортсмена, выражающееся в сниженном, тоскливом настроении, в сниженной энергетике, в утрате интереса к тренировкам и соревнованиям, в переживании чувства вины от неудачи. В то же время *страдание* выполняет важную биологическую и психологическую функции вынужденной адаптации к меняющимся жизненным условиям и требованиям деятельности. Страдание пробуждает в спортсмене волю к преодолению внешних и внутренних трудностей на пути к спортивному успеху, что формирует *черты спортивного характера* личности

Спортсмен может страдать от состояний *перетренированности*, от полученных травм и боли, в результате неожиданного проигрыша в соревнованиях, в связи с неудачами в личной жизни, и др. Синонимом страдания является уныние.

Уныние. Уныние у спортсменов возникает как результат продолжительного воздействия чрезмерного уровня монотонной стимуляции от однообразных тренировочных упражнений и нагрузок, дефицитом свободной игры тела и ума. *Монотония* тренировочного процесса приводит к усталости, к неудаче, травме, к затруднениям в личной жизни. Испытывая уныние спортсмен может чувствовать одиночество, изолированность, оторванность, поражение и чувство отверженности, как истинное, так и воображаемое, а также недовольство собой и бессилие что-либо исправить в данной ситуации.

Гнев, злость, отвращение, презрение - это разные эмоции, но в жизни они часто взаимодействуют. Любая комбинация этих трех эмоций составляет основной *аффективный компонент враждебности*. Спорт призван обучать людей управлять гневом, отвращением и презрением, что вне физического воспитания личности представляет собой значительные трудности. Не управляемое влияние негативных эмоций на мышление спортсмена может создать серьезные проблемы для достижения успеха в спорте и в карьере.

Гнев. Одной из причин гнева является чувство физического или психологического препятствия – физические помехи, правила, законы или собственная неспособность. Если препятствия незначительны или неочевидны, непосредственная реакция может в гневе и не выразаться, однако что-то действительно мешает достижению страстно желаемой цели, гнев рано или поздно обязательно возникнет. Низкие уровни гнева можно подавлять в течение длительного времени, что сопряжено с известным вредом для здоровья и с риском крайнего взрыва гнева.

Злость. *Злость* – это комплексная негативная эмоция, включающая в себя одновременное переживание гнева и отвращения, но функция у них общая - способность к мобилизации волевого потенциала личности. Злость у спортсменов – это эмоциональное проявление враждебного отношения к соперникам. *Безопасный уровень* враждебного отношения к соперникам регулируется прави-

лами соревнований, - за этим наблюдает спортивный судья. «Для одержимых спортсменов определяющим качеством является *бойцовская злость*, агрессивность, компенсирующая недостатки в технике или отсутствие тактической гибкости» (Н.А.Государев,1989, с. 61).

Отвращение. Это отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое объектами (предметами, людьми, обстоятельствами и др.), соприкосновение с которыми (физическое или психическое взаимодействие, коммуникация в общении и пр.) вступает в резкое противоречие с идеологическими установками, нравственными и эстетическими принципами, установками субъекта. В некоторых отношениях *отвращение* тесно связано с гневом и злостью, однако оно обладает рядом отличительных черт. Само по себе оно не так опасно, как гнев и злость. *Ощущение отвращения* подобно тошноте от скверного вкуса или вонючего запаха. Человек стремится устранить объект отвращения или просто отстраниться от него. Например, известный бразильский футболист Марадонна является хроническим наркоманом, что порождает гнев и чувство отвращения к нему со стороны соотечественников и спортивных болельщиков.

Презрение. Чувство презрения - это отрицательное переживание внутреннего превосходства над кем-либо, над группой или над обладателями недостижимого для данного субъекта. Причиной возникновения данного отрицательного эмоционального состояния, являются неудачи в межличностных взаимоотношениях и, как следствие, возникающее в сознании индивида рассогласование его жизненных позиций, взглядов и дистанцирование данного субъекта с отношениями другими людьми. Испытывающий эту эмоцию человек как правило приподнимает бровь, у него вытягивается лицо, приподнимается голова, как будто он смотрит сверху вниз. В тоже время субъект отстраняется, создает расстояние между собой и объектом чувств. Данная отрицательная эмоция характерна для спортсменов, страдающих «звездной болезнью». Из трех *эмоций враждебности* – гнева, отвращения и презрения – *презрение* является наиболее *холодной эмоцией*.

Стыд – отрицательное эмоциональное состояние, выражающееся в осознании несоответствия собственных помыслов, поступков и внешности не только ожиданиям окружающих, но и своим собственным представлениям о подобающем поведении на людях и внешнем облике. Чарльз Дарвин и многие другие исследователи отмечали, что, стыдясь, человек испытывает повышенные чувства самосознания, самопонимания, самоконтроля. Даже в ситуации соревновательной или жизненной неудачи спортсмен хорошо защищен от чувства стыда акцентуациями своего спортивного характера. «В целях повышения спортивной результативности при отборе стоит ориентироваться на проявление ряда акцентуаций, так как характеристики данных типов могут выступать спортивно важными качествами личности» (О.В.Романова. 2008, с. 22).

Для противостояния чувству стыда при осознании своих личностных недостатков или слабостей характера люди используют защитные механизмы отрицания, подавления и самоутверждения. Будучи *нравственным чувством* стыд выполняет и воспитательную функцию.

Средствами противостояния отрицательным эмоциям у спортсменов является умение тренера преодолевать *монотонию* в упражнениях, разнообразить содержание тренировочных занятий, своевременно включать активный отдых в общение спортсменов и в организованный досуг, личная свобода в свободное время, переключение на учебные занятия, экскурсии, кино, дискотеки, танцы, личные хобби, и др.

Литература:

- *Государев Н.А.* Так становятся чемпионами. М.: ФИС, 1989. - 190 с.
- *Мартенс Р.* Кто предсказывает тревогу лучше: тренеры или спортсмены // Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов / Хрестоматия. Сост. И.П. Волков, Н.С. Цикунова. М: Сов.Спорт, 2005. – 286 с.
- *Романова О.В.* Роль акцентуаций характера личности в спортивной деятельности / Автореф. дисс. канд. психол. наук. СПб.: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2009. – 24 с.
- *Щербатых Ю.В.* Психология страха. М.: ЭКСМО, 2003. – 512 с.
- *Ханин Ю.Л.* Исследования тревоги в спорте // Вопросы психологии. № 2, 1978, с.94-105.

ВНУШАЮЩИЕ ЭФФЕКТЫ КУЛЬТА ЧЕМПИОНА В СПОРТИВНОМ МИФОТВОРЧЕСТВЕ

Г.О.Геева

Спорт все больше становится предметом коллективного мифотворчества, тем самым возвращая современной цивилизации в античный языческий культ олимпийских богов. Современный спортивный мир вновь, как и в древние времена, по-прежнему населен образами мифологических героев, олимпийских чемпионов – полубогов, героев-победителей спортивных соревнований. И действительно, многие новые виды экстремального спорта, упражнения в которых травмоопасны с риском для жизни, возрождают в массовом общественном сознании древний культ сверхлюдей-героев, презревших страх смерти, подчинивших своей воле инстинкт самосохранения.

Современные спортивные герои – это уважаемые, обласканные, чествуемые и высокооплачиваемые чемпионы спортивных соревнований. Благодаря современным СМИ и телевидению этот особый спортивно-героический мир постоянно присутствует в сознании миллионов людей, вызывая в их воображении одни и те же представления, ценности, нормы, идеологические аксиомы, те же

мистификации и, порой, иллюзорные порывы энтузиазма. Сколько миллионов людей аплодировали Брумелю, Пеле, Борзову, Спитцу, Турищевой, Исинбаевой и др., продолжают и будут аплодировать победителям мировых чемпионатов и Олимпийских игр!?

Культ чемпиона (спортивной звезды), который благодаря усилиям средств массовой информации превратился в настоящую индустрию, часто разоблачается «реформаторами» спорта, но достаточно редко анализируется. Как отмечает французский исследователь спорта G. Magnane: «Это идолопоклонство является основным объектом для беспокойства спортивных моралистов». Отсутствие научного анализа этого явления можно объяснить двояко. Прежде всего нужно учесть, что психологический и социальный образ «звезд», героев, великих людей во все времена общественной истории был элитарным, религиозно-мифологическим и, следовательно, достаточно ограниченным, недоступным для обывательского сознания простонародья. С другой стороны, каждый здравомыслящий даже верующий в существование богов человек ныне понимает, что чемпионами, «звездами», гениями не рождаются, а становятся.

Благодаря специальному спортивному обучению и воспитанию, задатки двигательной одаренности у юных спортсменов превращаются в спортивные способности, а упорный труд в тренировках и упражнениях со временем раскрывают в личности его спортивный талант вплоть до *спортивной гениальности* (например, четырех-кратный чемпион Олимпийских игр на протяжении 16-20 лет спортивной карьеры).

Исследователям еще предстоит изучить социально-психологические и политические функции, выполняемые великими людьми. А специфический анализ образа чемпиона может выявить одну из главных функций спорта – его значение в формировании «героического образа мышления»

Чемпион – основа и цель спортивного воспитания.

Чемпион – он лучший и часто является воплощением рекорда. Он – вершина пирамиды, центр всеобщего внимания, спортивный авангард. Как говорится в спортивной доктрине: «Чемпион – прежде всего пропагандист спортивной идеи... Он находится в авангарде спортивной техники. Являясь одновременно предшественником и моделью, он способствует прогрессу тренировочного процесса, а также физиологической, психологической и медицинской подготовке».

Спорт без чемпионов так же немислим, как литература без писателей. Чемпион не только иллюстрирует свой вид спорта, он его создает. Чемпион способствует также развитию массового спорта, так как именно оттуда выходят чемпионы, распределяющиеся по различным иерархическим инстанциям. Как пишет В.Жеу - один из французских социологов спорта: «Чемпион является фундаментом социального здания спорта. Спортивная историография представляет

собой вехи спортивных подвигов великих спортсменов, которые и лежат в основе периодизации спорта».

Чемпион и реклама спортивного зрелища

Известно, что чемпион стал товаром, который обеспечивает эффективность рекламы другого товара, необходимого для проведения спортивного представления. Рынок чемпионов является рынком спортивного представления с гарантированным спортивным показателем. В капиталистическом обществе «хорошие чемпионы» являются гарантией спортивного коммерческого предприятия. Одной из основных мотиваций спортивной системы является не только стремление воспитать новых чемпионов, но и назначить им соответствующую цену и «продажу» средствами массовой информации. Именно поэтому оплата спортивной деятельности, независимо от уровня профессионализма, является неизбежным следствием *рынка спортивных представлений*. Являясь продуктом представления (товаром) чемпион стремится реализовать свою обменную стоимость. И в этом он является составной частью капиталистического образа производства. Карл Маркс сказал: «Врач, юрист, священник, ученый получают жалование у нее (буржуазии)».

Социально- движущая роль чемпиона очень важна в плане исторического развития спортивной системы. Современная спортивная система становится отраслью развитого капитализма на мировом рынке. Сегодня нет ни одной сферы деятельности, которая не имела бы такой тенденции. Продуктивность национальной спортивной системы оценивается количеством атлетов международного класса, подготовленных за определенный отрезок времени или количеством выигранных медалей.

Личность чемпиона – модель самосовершенствования

Чемпион доводит до совершенства спортивную технику, поднимает «потолок» спортивных достижений. Спортивное соревнование является двигателем этого процесса. Это хорошо проявляется в индивидуальных видах спорта. Так в прыжках в высоту основные этапы спортивных достижений связаны с развитием техники прыжка (rouleau costal, ventral, fosbury flop). Это происходило тогда, когда появлялся *элитарный спортсмен*, который лучше всех решал проблемы, связанные с биомеханикой и баллистикой. Например, в о толкании ядра, метаниях спортивных снарядов и др.

Чемпион является предтечей целого спортивного поколения и образцом спортивного поведения. За ним наблюдают и ему подражают не только его соперники, но и молодые начинающие спортсмены. Чемпион обогащает и моделирует стиль эффективной работы тела, которая средствами современных СМИ распространяется на все сферы жизни. Его манеру ходить, бегать, прыгать перенимает

молодежь, актеры кино, театра и т.д., для которых это может служить «образом себя», а тоже средством повышения престижа. Чемпион является идеальным посредником *социального образа* человеческого тела. Именно через телесный образ происходит идентификация с чемпионом. P. Schilder отмечал: «Социальная жизнь побуждает нас идентифицировать себя с другими» В исследованиях отмечается, что идеентификация с личностью чемпиона может доходить вплоть до имитации его самых незначительных жестов, даже не имеющих никакого отношения к спорту.

В современных развитых обществах физическое воспитание предусматривает подготовку к будущей физической работе, а также культурную и социологическую интеграцию. Работа на производстве требует рационализации жестов и униформизации техники. Существует разница в организации *моторике* работника сельского хозяйства, часовщика, студента или бегуна (замечает Buuytendijk). Это основное требование предполагает индустриальную технологию движений, когда не допускаются никакие вольности и фантазии движений. Технология движений моделируется в соответствии с работой машины. Это одна из причин потребности в чемпионе, так как он является воплощением движений эффективных и оперативных. Чемпион – это модель машины, достигающей высоких показателей. Это воистину технологическое совершенство, обладающее мощной силой для подражания.

Чемпион - модель преодоления себя

Чемпион является носителем идеи преодоления своих возможностей. Он тот, кто способен страдать и побеждать, раздвигая границы человеческих возможностей. В нем общество узнает свое стремление к вершинам. Чемпионы – «это современные эпические герои, архетипы, на которых многие стремятся быть похожими. Мы часто видим, как напрягаются в едином порыве с победоносным движением чемпиона тысячи зрителей на трибунах стадиона, которые в одно короткое мгновение как бы проживают другую, яркую жизнь, забывая, возможно, о своей собственной посредственности и серых жизненных буднях», пишет французский социолог Bouet. Подвиг чемпиона – свидетельство того, что границы человеческих возможностей еще раз раздвинуты, и биологические возможности не являются неизменными

Чемпион и престиж страны

Любое общество узнает себя в своих героях и видит в нем свое собственное идеальное изображение. В плане внешней политики государство может использовать образ чемпиона в дипломатических целях и целях пропаганды. Государство следит за экспортом своих чемпионов за границу, как за экспортом валюты и капитала, поскольку для него это государственный знак качества. Выступая под

флагом своей страны, атлеты всего мира защищают ее честь, престиж и национальную идею. Вот что пишет один французский журналист в газете «Le Monde» от 8 августа 1967 года: «Все так или иначе осознают, что успехи советских спортсменов, равно как и полеты советских спутников, являются яркой иллюстрацией идей Карла Маркса, но Don Schollander со своей мужественной улыбкой представил живую американскую way of life». Существуют две основные причины интеграции чемпиона в сферу государственной деятельности.

Первая – это *политизация спорта*. Спортивное соревнование отражает политическую конфронтацию, в международном масштабе оно является продолжением политики другими средствами. («L'Express» 17 сентября 1980).

Чемпион становится посредником между народом и государственной властью. Его успехи укрепляют единство нации. Именно в чемпионах концентрирующих в себе все гражданские чувства, воплощаются сила и воля любого народа, а также то, что Фрейд называл коллективным либидо. В образе чемпиона страны объединяются простые люди и представители государственного аппарата в поисках национального идеала.

Почему спортивный герой популярнее военного героя?

Если вникнуть глубже в сущность вопроса популярности чемпионов следует разобраться в проблеме кризиса *социальной идентификации* (как на Западе, так и на Востоке). В настоящее время наблюдается глубокий *кризис идентификации* (по выражению Фрейда), связанный с трансформациями в процессах социализации, с кризисом идеологий и традиционных ценностей индустриального общества.

Французские социологи отмечают, что для большинства населения в наше время именно *спортивные чемпионы* являются **истинными героями**, что объясняется двумя причинами. Во первых, их успех является заслуженным. Он не является трюкачеством, обманом, манипуляциями с их образом в СМИ или на сцене театра. Спортивные подвиги видны всем, эти подвиги гуманны и жизнеутверждающи, ибо не связаны с вооруженной борьбой и убийством людей как врагов. Спортивные соревнования – реальные, а не виртуальные, они происходят не на экране TV, а в жизни. Массы спортивных болельщиков сопереживают соревнующимся спортсменам, живут их жизнью.

С другой стороны, исследователи отмечают, что чемпионы становятся общепризнанными народными героями, поскольку они почти всегда остаются скромными, открыты обществу в противоположность засекреченным героям-разведчикам или военным специалистам. Они являются представителями доброй, а незло-

намеренной части населения и правящей «верхушки». Они стремятся преуспеть в жизни ради жизни. Они достигают своих побед сами благодаря своей целеустремленности, своим мускулам, ловкости, стойкости, мастерству, являя пример социального преуспевания и сотрудничества.

Внушающая сила спортивного чемпионства

Развитие производственных отношений и средств массовой информации постепенно разрушало бастион традиционной патриархальной семьи, где отец был не только «главой семейства», но законодателем семейной моды, семейным судьёй, предпринимателем, и распределителем кредитов. Ей на смену пришла семья «буржуазная», где отец занимает лишь «функциональное» место абстрактного прародителя, дающего семье и детям лишь имя и права (Лакан).

Нынешнее поколение, сформировавшееся под влиянием современных СМИ, уже отказывается идентифицировать себя с образом отца. В исследованиях по данной проблеме уточняется, что уже школьник даже в благополучной семье начинает понимать, что не его отец является примером для подражания в развитии тела и интеллекта, а, к примеру, «звезды» национальной футбольной команды.

Многokrатно усиленные внушающими эффектами СМИ именно образы «спортивных звезд» воплощают для мальчика силу преуспевающей личности, оставляя за скобками его самосознания силу и славу отца. Как говорил Маркузе, «спортивные звезды» являются лишь «субститутотом отца», но более эффективным и современным средством социализации и воспитания, чем прежние отцы семейств патриархальной эпохи.

Интимная жизнь чемпионов в зеркале СМИ

Чемпионы находятся в центре внимания средств массовой информации, и часто в разделах, где обсуждается личная жизнь знаменитых людей. В наше время большим тиражом рассказываются истории о ревности, неверности, разрывах и т. д. Вся эта драматургия или, как говаривал Фрейд «семейный роман», дает возможность сублимации, представляя жизнь этих людей как нечто выходящее за рамки обыденного. И в этом смысле спорт (и его чемпионы) представляет неистощимый источник для публичных сплетен. Можно узнать детали семейной жизни какого-нибудь знаменитого футболиста, проблемы здоровья того, или иного велосипедиста. И в результате, лодыжкой, коленом, здоровьем чемпиона занимаются сотни тысяч людей, которые идентифицируют себя со «своими» кумирами.

Чемпион и мифология героической личности

Спортивная система представляется также, как огромная мифотворческая машина, которая не только воспроизводит специфические мифы о чемпионах, но и поддерживает мифологический мир. Если спортивная часть человечества может внедрить свои мифы в мир соревнований, то это потому, что спорт особым образом конденсирует типичную мифологическую структуру, чем и объясняется его успех у широких слоев населения всего мира.

Первый аспект этой мифологии затрагивает основной вопрос, который волнует все человечество: кто самый сильный и самый лучший из всех? То есть спорт с монотонной регулярностью задает один и тот же вопрос: кто самый сильный, кто бежит быстрее всех, кто дальше всех метает? Иначе говоря, этим детским вопросом пытаются поднять идеологические и технические проблемы о границах человеческих возможностей. Уже упоминалось, что спортивные достижения связываются с категорией героического. Спортивная пресса насыщена мифологическими образами. Так М. Шпитца называли королем олимпийских игр, богом плавания, героем среди героев.

Вторая мифологическая тема связанная с предыдущей обсуждает вопрос «первого сказочного подвига». Первый, кто преодолел планку высотой 2.20 метра, пробежал 100 м за 10 сек., преодолел 5 м с шестом, толкнул ядро на 20 м. Таким образом спорт символически представляют в виде неких «магических границ» или «стен», которые надо преодолевать одну за другой.

История современного спорта пишется как история первого человека. Монотонное документирование спортивных достижений превращают в легенды.

О. Rank и R. Abraham показали, что мифы о героях являются искаженным отражением *эдипового комплекса*. Большинство мифов индосказательно повторяют один и тот же вопрос: как можно быть сильным как отец, а затем превзойти его?

И наконец последний мифологический сюжет заключается в сравнении спортивных достижений человека и силовых показателей животных. Человек, как венец создания, не проявляет здесь свое превосходство, а как раз наоборот.

В еженедельнике «Paris – Match» в сентябре 1972г. появилась замечательная статья под названием «Олимпийские игры биосферы». В ней сравниваются показатели человека и самых спортивных представителей животного мира. В прыжках в высоту побеждает морская свинка - 6 м; за ней идет пума – 4,5 м ; затем – лосось – 3 м; кенгуру, а потом человек. В скорости на первом месте стоит гепард и антилопа – 100 км/ ч, заяц – 74 км/ч, лошадь- 70 км/ч, и человек 37-км/ч. И так по каждой дисциплине. В заключении «Paris- Match» пишет: « Если бы игры биосферы проводились среди насекомых, то золотую медаль выиграла бы блоха; ее прыжок соответствовал бы 540

м человека. Муравей несет груз соответствующий 3,9 т., и он стал бы обладателем золотой медали по тяжелой атлетике» и т.д.

Для человека и животных находят метафорические сравнения. «Le parisien Libéré» 3.8. 1972 называет Шпитца олимпийской акулой, прожорливой акулой пресных вод, пожирающей все на своем пути. Вильму Рудольф, черную американскую бегунью называли «черной газелью», «черной пантерой». Титанические поединки борцов – тяжеловесов сравнивают с борьбой «доисторических мамонтов». Одного боксера назвали «сибирским медведем», борца – «польским быком», фехтовальщика – «хитрым лисенком», марафонца – «карпатским орлом» и т.д. и т.д. Список спортивного мифологического *бестиария* может быть продолжен. Иногда встречаются сложные образы сочетающие в себе черты животных и одушевленных машин. Так восьмерка в гребле сравнивается с сороконожкой или с механическим крокодиллом с веслами.

Таким образом, знакомясь с личностью чемпиона, читатель или зритель невольно погружается в особый мир, населенный чудовищными гибридами, гигантами, полубогами, монстрами, героями, которые сражаются между собой в неких спортивных, доисторических джунглях и, тем самым, будоражат воображение спортивных болельщиков, мечтающими «быть такими же, как они».

Литература:

- *Материалы* французской спортивной прессы (журн.: «Paris - Match», «L'Express» разных годов издания (2001-2008 гг.).

- Малов В.И. 100 великих Олимп. чемпионов. М.» Вече», 2007.

- Государев Н.А. Так становятся чемпионами. М.: ФИС, 1989.

К ВОПРОСУ О СПОРТИВНОЙ ГЕНЕТИКЕ - НАУЧНОЙ ОСНОВЕ СПОРТИВНОГО ОТБОРА

В.А.Таймазов, С.Е.Бакулев

По данным большинства отечественных и зарубежных тренеров высококвалифицированные спортсмены в английском боксе условно подразделяются на две группы. К первой (обозначим их - **тип А**) относятся представители силового стиля бокса, в тактико-технических действиях которых доминируют физическая сила ударов, общая выносливость. Вторую группу (**тип Б**) составляют боксеры «искусного» направления, в тактико-технических действиях которых доминируют точность ударов, ловкость, тонкая координация движений, специальная выносливость. В принятой в боксе терминологии эти типы именуются: А - «**форсбоксеры**» (от англ. *force* – сила), Б – «**скилбоксеры**», (от англ. *skill* - умение).

Для **форсбоксеров(А)** характерно бесхитростное ведение боя, прямолинейные атакующие тактики, часто пренебрежение защитными действиями, грубые удары по туловищу и голове соперника в расчёте на темповое и силовое сокрушение, т.е. ставка на физическое

преимущество. Тактические действия боксёров форстипа сводятся к внушающим и силовым атакам без достаточной предварительной тактико-игровой подготовки с минимумом обманных действий. Они часто теряют контроль над ситуацией и склонны вести бой согласно русской поговорке: «Против лома нет приема!».

Стремясь физически сокрушить соперника и быстрее одержать «чистую победу» *форсбоксеры* демонстрируют на ринге агрессивно-атакующий стиль с сериями прямых ударов в расчете на внушающе-подавляющее воздействие, на морально-волевую дезорганизацию или физическую слабость соперника. Боксер с *силовой манерой* ведения боя либо достигает желанной победы уже в начальной стадии поединка, либо, не добившись этого, безуспешно продолжает бой, вяло контратакует, впустую растрачивая свой несостоявшийся атакующий запал. В результате он физически быстро выматывается, устает, пропускает «очковые» или ногаундные удары соперника, что обычно оканчивается поражением форсбоксера против скилбоксера в общей для обеих весовой категории. В профессиональном боксе обычно форсбоксер побеждает, если ему удалось уже в первых раундах подавить инициативу и ногаундировать соперника.

Следовательно, в отдельных поединках указанных типов боксеры способны достигать заслуженного успеха, но в целом форсбоксеры плохо выдерживают длительное напряжение в турнирах профессиональных боксёров, что побуждает их тренеров много времени уделять их физической и тактической подготовке, развитию их общей и специальной выносливости. Но поскольку *форсбоксеры* выступают по преимуществу в тяжелой и сверхтяжелой весовых категориях, то чаще всего они соревнуются друг с другом. Среди них имеются мировые знаменитости, длительно удерживающие титул победителя.

Для **скилбоксёров (Б)** характерно тактически искусное ведение боя на разных дистанциях, неспешная разведка, маневрирование с преимущественным тяготением к поединку на средней дистанции (В. А. Таймазов, 1999), т.е. они действуют согласно поговорке: «Не силой, а умением». Скилбоксеры добиваются победы постоянным передвижением на ринге, ибо для данного типа боксеров бой это своего рода «шахматная партия». Скилбоксер ведет поединок гибко и ситуативно, тактически адекватно реагируя на действия своего соперника на ринге. Смысловая структура его стиля ведения поединка заимствована из айкидо - пусть соперник раскроется, «сам сломит себя своей силой» (В.А.Таймазов, 2002, с.339-346). Скилбоксер действует согласно русским поговоркам: «Семь раз отмерь, один раз отрежь!». «Не силой, а умением».

Ситуативно подстраиваясь к сопернику и изменяя свои действия в ходе боя в соответствии с меняющимися обстоятельствами поединка, боксерам типа Б весьма часто удается выбрать подходящий момент для победных контратакующих действий и тем

самым одержать победу над превосходящим по физической силе соперником. Они выигрывают бой посредством динамически-вариативного применения различных тактико-технических приемов-финтов, обманных движений и перемещений тела, «штучных», но безупречных по технике выполнения поражающих ударов на средней дистанции в уязвимые мишени раскрывающегося соперника.

Таким образом, первый тип **форсбоксеров** (А) может быть успешным, но лишь благодаря своими преимуществами прежде всего в силе и точности своих ударов по туловищу и голове соперника. Второй тип **скил-боксеров** (Б) может одерживать победы над соперниками прежде всего за счет своих преимуществ в развитии ловкости, тонкой координации движений, тактического мышления, произвольного распределенного внимания, гибкого аналитически-игрового мышления и наблюдательности, психической стрессоустойчивости и специальной выносливости.

* * *

Наши наблюдения за проявлениями вышеуказанных свойств и индивидуального стиля ведения поединков **форс- и скилбоксеров**, сравнительный анализ их действий на различных по своему масштабу соревнованиях ставят вопрос о том, что победителям крупных международных соревнований (особенно в профессиональном боксе) присущи определенные и устойчиво сохраняющиеся на протяжении всей их спортивной карьеры спортивно-важные психические качества их личности, типичный стиль поведения на ринге и в жизни, в психомоторной основе которого лежат не только сформированные в спортивной тренировке двигательные умения, навыки и тренированность, приобретенные, но и врожденно-наследственные свойства генотипа спортсмена (Н.Б.Стамбулова, 1999; Е.Б.Сологуб, В.А.Таймазов, 2000). К сожалению эта актуальнейшая для современного спортивного отбора проблема остается пока не разработанной, но уже поставленной в отечественном боксе. Думается, что научная разработка данной проблемы перспективна и для других видов отечественного спорта

Исследования в указанном плане, начатые на кафедре теории и методики бокса СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта благодаря трудам проф. Е.Б.Сологуб и В.А.Таймазова (2000г.), должны дать ответы на вопросы о том, какие *генетические маркеры* являются диагностически ценными при отборе для занятий боксом юных спортсменов еще на ранних стадиях их спортивной карьеры. Этими *генетическими маркерами*, функционально связанными с формированием спортивно-важных качеств личности юных боксеров, могут являться конституциональные особенности их телосложения, группа крови, папиллярный узор пальцев, врожденные свойства типа нервной системы и свойства темперамента спортсменов, врожденные пороги сенсорной чувствительности, билатеральная и психомоторная асимметрия (*правшество-*

левшество), врожденные особенности вестибулярной устойчивости (В.Г.Стрелец, А.А. Горелов, 2002).

Генетический подход, согласно исследованиям Е.Б.Сологуб и В.А. Таймазова (2000 г.), позволяет наметить перспективные направления эмпирических исследований для поиска закономерных связей наследственных и приобретенных спортивно-важных качеств успешных боксеров, отнесенных нами к их типам **А** и **Б**.

Бокс как вид единоборства имеет свои психологические особенности и предъявляет специфические требования к психическим качествам спортсменов. По данным Н. А.Худадова, Г. О.Джерояна (1971), особенности тактического мышления у боксеров являются главным условием успешности их соревновательной деятельности на ринге. Тактические действия боксеров типа А и Б реализуются на основе оперативного мышления и антиципации в спортивной деятельности (Е.Н.Сурков, 1984):

1) *словесно-логическое левополушарное мышление*, осуществляющее последовательно-временной анализ и обработку смысловых сенсорных сигналов, поступающих в мозг спортсмена от органов чувств - рече-мыслительный прогноз, рациональное программирование тактико-технических действий в ходе боя на ринге;

2) *наглядно-образное правополушарное мышление*, осуществляющее одномоментный пространственно-структурный анализ и обработку смысловых сенсорных сигналов, поступающих в мозг спортсмена от органов чувств - интуитивный прогноз, антиципация, мгновенное предвосхищение будущих событий – *инсайт* в ходе боя на ринге;

Однако, в силу генетических свойств врожденного психотипа у всех боксеров наблюдается преобладание либо левополушарного, либо правополушарного вида обработки сенсорной информации, но в спортивной деятельности часто наблюдается их смешение и взаимодействие, что называется *амбидекстрией* (*амбидекстр* – смешанный тип).

В какой степени присущи эти виды мышления, выделенным нами ранее боксерам типов **А** и **Б**? Существуют ли *генетические маркеры* этих типов в мышлении спортсменов? Следовательно, каковы могут быть психодиагностические критерии для спортивного отбора способных юных боксеров, обладающих преимущественным развитием того или иного типа тактического мышления, характерного для *форс-* или *скилбокеров*?

Согласно литературным данным *словесно-логический тип* мышления характерен для боксеров-правшей с доминированием левополушарных функций мозговой активности, - они постоянно осуществляют корректировку и изменение тактического плана или программы боя посредством своей внутренней речи (внутреннего диалога с самим собой). Известно также, что *левополушарное доминирование* характеризуется последовательной обработкой сенсорной информации, поступающей из органов чувств.

Замечено, что недостатком *словесно-логического типа* оперативно-тактического мышления боксера является его инертность, некоторая замедленность в ответных реакциях на атакующие действия соперника, что наблюдается у спортсменов с контратакующим стилем ведения поединка, - они стремятся выиграть поединок за счет своей специальной выносливости и искусного применения защитных тактик с целью «выматывания» сил соперника, подкарауливания его роковой ошибки. Если этих качеств у спортсмена нет, или они развиты у него недостаточно, то такие боксеры останавливаются в росте своего спортивного мастерства ещё не достигнув мастерского рубежа.

Второй *тип наглядно-образного* оперативно-тактического мышления спортсмена, основанного на правополушарном доминировании активности мозговых функций характерен для боксеров-левшей, а также и для боксеров в правосторонней стойке, но с преобладанием *правополушарной* активности мозга в управлении своей двигательной деятельностью на ринге. Данный тип мышления, как свидетельствуют наши наблюдения, чаще присущ боксерам с чертами сангвинического темперамента, что важно учитывать при поиске *генетических маркеров* спортивной одаренности юных боксеров (Е.Б.Сологуб, В.А.Таймазов, 2000).

При изучении данной проблемы с целью её практического решения при отборе новичков-подростков в секции бокса следует учитывать, что **генетические маркеры** бывают *абсолютные* и *относительные*. Согласно Е.Б.Сологуб и В.А.Таймазову к *абсолютным* генетическим маркерам относятся: группа крови (системы АВО и др.), скорость возникновения вкусовых ощущений (например, пороги ощущений горького вкуса), дерматоглифика (папиллярный узор на пальцах и рисунок линий-морщин на ладони левой руки), формы зубов (одонтоглифика), особенности хромосомных наборов, и др.

К *относительным* генетическим маркерам относятся *врожденный соматотип человека* (толстый(массивный) – средний – тонкий (стройный): - экзоморф, эндоморф, мезоморф), свойства нервной системы и тип темперамента, преобладающая доминантность полушарий мозга, особенности психомоторной и сенсомоторной функциональной асимметрии мозговых функций (индивидуальный профиль ФАМ - левоправополушарность, смешанный тип - *амбидекстрия*), состав и преобладающий тип волокон поперечнополосатой мускулатуры, некоторые гормональные особенности индивида, и др. Словом, здесь новых научных тем, касающихся не только теории и методики бокса, но в спортивной генетики – не исчерпать.

Наблюдения также показывают, что во время реакций с упреждением боксер предугадывает действия противника и, как правило, наносит встречный удар. А при реакции с вероятностным прогнозированием действий противника (антиципация по Е.Н.Суркову) боксер

запоминает, оценивает действия противника, и лишь затем использует их для нанесения своевременных ударов, в т.ч. и встречных, но уже разгадав весь маневр соперника на ринге. В связи с этим можно обоснованно предположить, что в случае реакций с упреждением у боксёров должен более мощно включаться *наглядно-образный* правополушарный вид тактического мышления, а в ситуациях с вероятностным прогнозированием *словесно-логический* левополушарный вид тактического мышления спортсмена. В какой мере эти типы мышления присущи боксерам **типа А** или **Б**?

Использование психологических тестов для диагностики свойств нервной системы и типов мышления спортсменов в сочетании, например, с биохимическим анализом на группу крови и с учетом типичного своеобразия их кожного узора пальцев (про-стая методика) могло бы пролить свет на тайну связи *генетических маркеров* с присущим боксеру врожденным А или Б-типом спортивного поведения на ринге

Литература:

- *Джероян Г.О.* Предсоревновательная подготовка боксеров. М.:ФИС, 1971. - 147 с.

- *Сологуб Е.Б., Таймазов В.А.* Спортивная генетика \ Учебное пособие. М.: Изд. Terra-спорт, 2000 . - 127 с.

- *Стамбулова Н.Б.* Психология спортивной карьеры. СПб.: Центр карьеры, 1999. – 367 с.

- *Стрелец В.Г., Горелов А.А.* Вестибулярные реакции и чувство равновесия у спортсменов \ Спортивная психология \ Хрестоматия. СПб.: Питер, 2002. – с. 52-64.

- *Таймазов В.А.* Основы обучения бою на средней дистанции. СПб., 1997. – 97 с.

- *Таймазов В.А.* Английский бокс: смысловая структура среднедистанционного боя \ Спортивная психология \ Хрестоматия. – СПб.: Питер, 2002. – с. 339-346.

=====

ГЕНДЕРНЫЙ ПОДХОД В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ СПОРТА

А.С. Дамадаева

Гендерная психология является одним из наиболее бурно развивающихся направлений современной психологии. В ее рамках выполняется большое количество исследований, направленных на изучение психологической специфики мужчин и женщин.

Однако в рамках отечественной психологии спорта *гендерный подход*, в отличие от зарубежной науки, практически не разработан. Исследования, выполненные в советский период, отличались спорадичностью, идеологической направленностью и презрением к половой проблематике. Несмотря на то, что пол спортсменов является одной из наиболее часто употребляющихся оснований для

дифференциации выборки, тем не менее, гендерные особенности спортсменов редко интересуют исследователей «сами по себе».

В то же время изучение гендерных характеристик спортсменов позволяет решить многие социально и личностно значимые проблемы. С его помощью можно получить данные, которые позволяют ответить на вопросы.

Во-первых, влияет ли спорт, как специфичный вид деятельности, на психологические характеристики мужчин и женщин, в частности, не способствует ли он излишней маскулинизации женщин, особенно в «жестких» видах спорта (таких, например, как единоборства, тяжелая атлетика и т.п.)? На данный момент в науке нет однозначного ответа на этот вопрос.

Во-вторых, в отношении гендерных особенностей женщин можно выделить три направления, сторонники которых полагают, что:

- занятия спортом способствуют маскулинизации женщин (Ильин Е.П., 2008; Староста В., 1999);

- занятия спортом не вызывают эффекта маскулинизации (Цикунова Н.С., 2003);

- занятия спортом повышают *маскулинность у женщин*, но не до критических значений (Colker R., Widom C., 1980).

Ответ на этот вопрос можно дать, только проведя масштабные исследования психологических особенностей спортсменов различных спортивных специализаций и сравнив полученные результаты с данными лиц, не занимающихся спортивной деятельностью.

Нет необходимости говорить о том, что эти исследования необходимо осуществлять с учетом спортивной специализации спортсменов, так как может оказаться, что в целом спортсмены не будут отличаться от выборки лиц, не занимающихся спортом, а вот некоторые специализации (например, те же единоборства) могут выдать эффект большей психологической маскулинизации спортсменок.

В целом, современный уровень научных знаний в этой сфере заставляет согласиться с мнением Л.И. Лубышевой, которая отмечает: «Несмотря на стремительное и бурное развитие женского спорта, дать однозначную положительную оценку данному феномену в современном обществе пока невозможно. Видимо, это связано с тем, что влияние занятий спортом на женский организм, психику спортсменки, ее дальнейшую судьбу также далеко не однозначно. Можно привести множество убедительных примеров, когда женщины-спортсменки успешно строили свою спортивную карьеру и их дальнейшая жизнь сложилась удачно. ... К сожалению, можно привести примеры и негативного влияния спорта на женские судьбы» (2000, с. 13).

В решении этой научной проблемы могут оказаться заинтересованными многие люди, в частности, родители, которые принимают решение «отдать» своего ребенка в тот или иной вид спорта. Будучи заранее предупрежденными о возможных

последствиях в плане здоровья и психического развития ребенка, они смогут принимать более взвешенные и ответственные решения.

В случае если такие различия будут обнаружены и они окажутся достаточно серьезными, перед исследователем встанет не менее существенный вопрос: действительно ли эти особенности (*например, предполагаемая большая маскулинность девочек-спортсменок* по сравнению с их сверстницами) появились у спортсменов в результате занятий спортом? Или же девочки и девушки, характеризующиеся повышенной маскулинностью, сами выбрали подходящую для себя сферу жизненной активности и смогли в ней закрепиться именно в силу своей повышенной маскулинности?

Для решения этой задачи идеальным научным методом является лонгитюдный эксперимент, проведение которого представляется крайне затруднительным в силу многих причин. В связи с этим, имеет смысл обратиться к сравнительному исследованию спортсменов различных возрастных групп, для того, чтобы определить, существует ли возрастная динамика в развитии гендерных характеристик личности.

Далее, если исследование установит факт наличия гендерных нарушений, возникающих у индивидов в процессе занятий спортом, возникает проблема разработки и экспериментальной апробации технологии психологического сопровождения спортсменов определенного пола с целью коррекции (нивелирования или снижения) гендерных нарушений, вызванных многолетними занятиями спортом.

Второе перспективное направление гендерного направления в психологии спорта – это поиск полоспецифичных черт осуществления спортсменами их деятельности. Очевидно, что психические особенности мужчин и женщин могут также проявляться как в их отношении к спортивной деятельности, так и в способах ее осуществления. Пока это предположения, но не исключено, что профили спортсменок мужского и женского пола даже в рамках одной спортивной специализации могут как совпадать (полностью или частично), так и быть полностью различными. Кроме того, различия в мотивации спортсменов разного пола, неоднократно установленные различными авторами (Ильина Н.Л., 1998; Стамбулова Н.Б., 1999), также могут оказывать существенное влияние на саму деятельность, ее результаты – объективные (спортивные успехи) и субъективные (удовлетворенность спортивной карьерой).

Данное направление гендерной психологии является более разработанным, что специфика *гендерных характеристик* личности спортсменов. В частности, она нашла свое отражение в изучении половозрастных специфичных особенностей спортивной карьеры, осуществленном Н.Б. Стамбуловой (1999). Однако эта проблема мало разработана, поскольку названное исследование носило социологический характер. В частности, в ней не нашла отражения *проблема профессиограммы* спортсменов мужского и женского пола, так как личностные характеристики спортсменов изучались только

посредством их самооценки (следовательно, они могут быть далеки от реальности) и не сопоставлялись со степенью их успешности в спорте.

Таким образом, исследование *гендерной психологии* личности и деятельности спортсменов является двумя перспективными направлениями в рамках современной гендерной психологии спорта. Кроме прочего, выделение этих двух направлений является практической реализацией одного из классических принципов психологии (единства личности и деятельности) и способствует преодолению традиционного для отечественной психологии разрыва личностного и деятельностного подходов.

Реализация исследования *гендерной специфики* личности и деятельности спортсменов закономерно сталкивается с рядом проблем, в числе которых слабая методическая оснащенность *гендерного подхода*. К сожалению, на данный момент очень мало методик, с помощью которых можно оценить степень психологической мужественности или женственности индивида и, к тому же, их качество вызывает довольно серьезные нарекания. То есть, перед исследователем неизбежно возникнет проблема разработки методического (диагностического) аппарата.

Вторая проблема, с которой может столкнуться исследователь – это определенное сопротивление, которое может исходить от самих спортсменов (вернее, спортсменок). Для людей, не связанных со спортом, факт большей мужественности спортсменок по сравнению с другими представительницами этого пола, которая проявляется в их внешности и манере поведения, достаточно очевиден. Однако сами спортсменки, по данным исследования Л.И. Лубышевой (2000), спортсменки довольно высоко оценивают свою женственность и привлекательность, они не комплексуют по поводу своего высокого роста или избыточного веса и считают, что именно спорт помогает им хорошо выглядеть. По их мнению, они ничуть не проигрывают своим сверстницам в привлекательности, нравятся мужчинам, а значит, занятия спортом только способствуют устройству их женской судьбы. Так ли это – это вопрос для дальнейших исследований проблемы. В том же исследовании упоминается, что одна треть спортсменок считает, что их женственность нуждается в коррекции, и 3,5% респонденток убеждены, что они не обладают женственностью вообще.

Решение данной проблемы заключается только в дальнейших научных исследованиях, способных пролить свет на проблему. Только они позволят получить объективные данные, показывающие, насколько самокритичны спортсмены и не расходится ли их мнение с восприятием окружающих.

В любом случае, если треть спортсменок нуждается в психологической помощи по коррекции степени их психологической женственности, то этому контингенту должна быть оказана профессиональная помощь. С этой целью необходимо разрабатывать

специальные программы по демаскулинизации спортсменок, осознающих в себе проблему излишней мужественности.

Таким образом, исследование гендерной проблематики в современной отечественной психологии спорта обладает высокой актуальностью по целому ряду причин и в силу ее слабой научной разработанности.

Литература:

- *Ильин Е.П.* Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. – СПб.: Питер, 2002. – 544 с.
- *Ильина, Н.Л.* Динамика мотивации на протяжении спортивной карьеры: Дисс. канд. психол. наук / Н.Л. Ильина. – СПб., 1998. – 150 с.
- *Лубышева Л.И.* Женщина и спорт: социальный аспект // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 6. – С. 13-16.
- *Стамбулова, Н.Б.* Психология спортивной карьеры: Автореф. дисс. докт. психол. наук / Н.Б. Стамбулова; СПб ГАФК. – СПб., 1999. – 40 с.
- *Староста В.* Обосновано ли деление видов спорта на мужские и женские? // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №8. – С. 55-58.
- *Цикунова Н.С.* Гендерные характеристики личности спортсменов в маскулинных и фемининных видах спорта: Автореф. дис. канд. пси-хол. наук. – СПб., 2003. – 19 с.

=====

БИЛЬЯРД - БУДУЩИЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ВИД СПОРТА

В.А. Капралов, А.В.Осипов

В данной статье рассматриваются итоги полуфинальных и дается анализ финальных партий в турнире бильярдистов-мужчин по «Комбинированной пирамиде» на приз Государственного Кремлевского дворца, состоявшегося в период 10 – 11 октября 2009 года в г.Москве. В указанный период были проведены полуфиналы и финал традиционного «Кремлевского бильярдного турнира». В турнире мужчины играли в «Комбинированную пирамиду» (старое название этой же игры «Московская» или «Сибирская пирамида»), а женщины играли в «Свободную пирамиду» («Американку»).

Благодаря спонсорской поддержке Международного комитета по «Пирамиде», Федерации Бильярдного спорта России и «Российской газеты», в этом интересном турнире принимали участие сильнейшие профессионалы России, Европы и Мира по «Пирамиде»! Традиционно в период финальных соревнований планировалось провести турнир бильярдистов из числа представителей Совета Федерации РФ, Государственной Думы РФ и Администрации Президента РФ.

Состоявшийся турнир свидетельствует о растущей популярности спортивного бильярда и социальной престижности владения соревновательным мастерством игры в бильярд у представителей российской элиты. Данный вид спорта оказался

особенно привлекательным и для большого числа спортивных болельщиков – любителей спортивного бильярда. Следует отметить, что анализ динамики полуфинальных поединков проводился только по тем партиям, которые были объявлены по спутниковому (всемирному) телевизионному каналу «Спорт», в связи с чем демонстрация и соревновательные результаты партий полуфиналов были представлены телезрителям лишь в их главных итогах. Ниже даем содержательную характеристику главных полуфинальных и финальных партий турнира.

* * *

Итак, в полуфинале турнира, встретились достойные соперники Дмитрий Баев и Сергей Багиров. Встреча продолжалась до 4-ох побед. В этой полуфинальной встрече отличную технику и позиционную игру показал во всех 4-ох партиях известный в стране мастер спорта по бильярду из города Омска Дмитрий Баев. Он переиграл С. Багирова технически и тактически с разгромным очком 4:0 (8:2; 8:2; 8:2 и 8:6). В этом полуфинале Д. Баев подтвердил репутацию одного из сильнейших бильярдистов России по «Пирамиде». При этом анализ игровых действий этих бильярдистов в полуфинале показал, что первые три партии Дмитрий Баев выиграл у Сергея Багирова уверенно с разницей в 6 шаров!

Наиболее интересный в полуфинале была 4-ая последняя партия, в которой Дмитрий Баев играл с Сергеем Багировым почти «на равных» и выиграл с трудом со счетом 8:6! В этой партии, блеснув своим мастерством, Д. Баев выполнил пять эффективных ударов, а С. Багиров только два удачных прицельных удара. При этом о время поединка Д.Баев сумел успешно выполнить отличную серию из 4-х прицельных шаров в лузы. О драматизме и напряженности в этой последней партии свидетельствует большое количество отыгрышей – 17-ать у Д.Баева и 22-а у С.Багирова. Продолжительность партии в полуфинале составила: 1-ая партия 23 минуты, 2-ая партия – 16 мин., 4-ая -32 мин. Количество несыгранных прицельных шаров в 4-ой партии составило – у Д. Баева – 9, а у С. Багирова – 11. В целом в полуфинале Д. Баев и С. Багиров продемонстрировали образцы высшего спортивного мастерства бильярдистов, показали по-настоящему динамически зрелищную игру в «Комбинированную пирамиду», заслужив аплодисменты тысячи зрителей, заполнивших Кремлевский дворец нашей страны и пристально наблюдавших за их спортивным поединком.

В финале Кремлевского турнира встретились достойные и именитые соперники – мастер спорта международного класса, чемпион Украины, талантливый 19-ти летний Ярослав Тарновецкий и известный нашей стране мастер спорта бильярдист из Омска Дмитрий Баев. Очень важно отметить то, что Ярослав Тарновецкий ранее уже выигрывал ряд важных турниров по «Пирамиде», среди которых «Великолепная восьмерка», собравшая весь «цвет» российского профессионального бильярдного спорта. Он имел очень высокий

результат игры в прошлом году – максимальную билью – 15 шаров в «Комбинированной пирамиде» и 17 шаров в «Динамической пирамиде», а также «почти» повторил рекорд Е. Сталева (2 мин. «с кия» в «Свободной пирамиде»), показав близкий к этому результат (2 мин. 43 с.).

Основные показатели игровых действий Я. Тарновецкого и Д. Баева в финальном поединке Кремлевского турнира представлены в таблице 1. Однако нам представляется необходимым дать небольшой комментарий по всем четырем партиям финала. В будущем это пригодится для истории спортивного бильярда в России, который, как вид спорта, уже претендует быть включенным в программу летних олимпийских игр

Во-первых, это была интересная, зрелищная финальная игра достойных соперников. Она держала в напряжении тысячи болельщиков бильярда в течении почти полутора часа! В каждой из финальных партий соперники – профессионалы высочайшего класса свободного выполняли серии из 3-ох и 4-ох прицельных результативных ударов в средние и угловые лузы, демонстрируя при этом сложные «винтовые» удары по битку!

Таблица 1

Основные показатели финала турнира
(по «Комбинированной Пирамиде»,
г.Москва, Кремль. 10 – 11 октября 2009 г.)

12	Количество эффектных ударов. (Кэф)	-1	2/-	1/2	2/1	1/2	1/1
13	Время финальных партий. (Тп)	13м	16м	15м	12м	15м	8м
14	Общее время финала (Тф)	1 час 19 мин.					
15	Количество пользв. удлинителем кия	-	-	1/-	-1	-	1/1
16	Количество «фуксных» ударов. (Кфу)	-	-	-	-	-2	-
17	Коэффициент динамичности. (Кдин)	0.8 9	0.8 3	0.8 7	0.8 5	0.87	0.95
18	Коэффициент зрелищности. (Кз)	0.9 2	0.9 3	0.9	0.9 1	0.85	0.95
19	Счет игры в партиях. (Кшп)	8:5	7:8	4:8	8:2	5:8	0:8
20	Количество перерывов в финале «своего» шара в среднюю лузу (Кс)	-	-	-	1/-	-	-
6	Количество резулт. Ударов прицельным шаром в угл. Лузу. (Ку)	1/2	1/1	1/1	3/1	1/2	-1
7	Кол - во резулт. Ударов прицельным шаром в сред. Лузу. (Кс)	-/-	1/1	-1	3/-	-3	-2
8	Количество результативных начальных ударов. (Кнр)	-/-	-/-	1/-	-	-1	-1
9	Количество серий в партиях. (Ксер)	1/4 -	- -	1/3 -	1/3 -	1/2 1/3	1/3 1/4
10	Количество штрафных ударов. (Кшт)	1/-	-/-	-	-	-	-
11	Количество отыгрышей. (Кот)	1/1	6/2	4/1	3/1	1/1	-1

Во всех шести финальных партиях соперники выполнили по 1-2 эффективных прицельных удара, вызывая бурные аплодисменты болельщиков бильярда. Финальные игры отличались динамичностью, зрелищностью и высоким показателем класса игры профессиональных бильярдистов, владеющих искусством современной позиционной игры в «Пирамиду».

Самая продолжительная партия финала – 2-ая (16 минут), а самая «короткая» 6-ая (8 минут). Интересно, что в финале такого уровня Ярославом Тарновецким в 5-ой партии было выполнено два «фуксовых» результативных удара (народное название «дурачки»). Безукоризненное выполнение этого сложного технического приема в игре подтверждает высокий уровень спортивного мастерства молодого выдающегося украинского бильярдиста. Однако несмотря на высокую динамичность, зрелищность игры мастеров бильярда, количество несыгранных шаров в партиях финала составило у Д.Баева – 23, у Я. Тарновецкого – 28. Количество отыгрышей в этой напряженной позиционной игре составило у Д.Баева – 14 и у Я. Тарновецкого – 7, что свидетельствует об огромной психологической нагрузке талантливых соперников в финальных играх «Пирамиды».

Наиболее интересными и зрелищными партиями финала, по нашему мнению, является 2-ая и 6-ая партии, то есть самая «длинная» (16 мин.) и самая «короткая» (8 мин.).

Во второй партии при счете 7:7, Я. Тарновецкий с трудом одержал заслуженную победу у Д.Баева, выполнив при этом – 6 отыгрышей у Д.Баева и 2 отыгрыша у Я. Тарновецкого. В конце финала талантливый профессионал украинский мастер наконец-то показал «свою» настоящую игру в бильярд, выполнив блестящие две серии по 3-4 шара. С блеском выиграв финал «Кремлевского турнира», Я. Тарновецкий подтвердил звание сильнейшего в Европе профессионального игрока в «Пирамиду»!

Как недостаток, в финальных партиях турнира оба мастера показали низкую результативность начальных ударов - всего по одному результативному удару (в 3-ей партии у Д.Баева и в 6-ой партии и у Я. Тарновецкого). Это весьма низкий показатель для таких мастеров бильярдного спорта как Я. Тарновецкий и Д.Баев! Но несмотря на это проведенная встреча двух достойных друг друга мастеров бильярда по праву заслуживает симпатий тысячи московских ценителей современного спортивного бильярда, а также внимания миллионов телезрителей канала «Спорт-Россия». Необходимо также отметить, что 4 ноября по телевизионному каналу «Спорт-Россия» было показано продолжение «Кремлевского турнира» по «Свободной пирамиде», что подтверждает рост популярности данного вида спорта в нашей стране.

Кратко охарактеризуем успехи женщин в этом турнире. Из 48 представительниц прекрасного пола в финал вышли известные бильярдистки, имеющие звание мастеров международного класса по

бильярду. Так, приехавшая в наш город из Куйбышева Ксения Лукьяненко (Кислова,) представляла на турнире известный питерский бильярдный клуб «Алиби», а и мастер спорта по бильярду Анастасия Луппова - одна из сильнейших бильярдисток страны, представляла Московскую Конфедерацию бильярда. Финал Кремлевского турнира среди женщин проводился до 3-х побед.

Интересно отметить, что для выхода в финал А. Лупповой нужно было выиграть в полуфинале у чемпионки мира Дианы Мироновой – восходящей звезды русского спортивного бильярда. Первая партия закончилась победой К. Лукьяненко со счетом 8:7, продолжалась 28 минут, проходила в сложной позиционной борьбе с эффектными прицельными ударами. Вторая партия продолжалась 43 минуты, проходила в очень «осторожной» тактической борьбе с избытком красивых отыгрышей каждой из соперниц. Они показали настоящий современный позиционный русский бильярд. Победу в этой партии вновь одержала К.Лукьяненко со счетом 8:4. Однако в третьей партии финала наступил «перелом» в игре у Анастасии Лупповой, которая завершила ее с блестящей победой за 17 минут. Счёт стал 2:1 в пользу К. Лукьяненко. В четвертой партии обе финалистки свои волевые качества и продемонстрировали блестящую спортивную технику эффективную тактику позиционной игры, отличные отыгрыши и мастерски выполненные размеры прицельных ударов.

Исход завершающей партии и всего финала решила грубая ошибка А. Лупповой – «прицельный» шар при ударе «застрял» в угловой лузе. Это был «подарок» для К. Лукьяненко, для который в данной ситуации закрепить свой успех было делом техники. Мастерски «накатом» шаров в лузу Ксения блестяще выполнила серию из 4-ох шаров. Выиграв четвертую партию с «сухим» счетом 8:0, Ксения Лукьяненко с общим счетом 3:1 стала победительницей женского финала Кремлевского турнира. В итоге главный приз турнира вместе с Ксенией приехал в город на Неве. Коллеги, болельщики и организаторы турнира поздравили Ксению с заслуженной победой!

В заключение необходимо отметить, что проведенный Кремлевский турнир по «Комбинированной пирамиде» показал возросшее мастерство ведущих профессиональных бильярдистов «Пирамиды», высокий зрелищный интерес публики к данному виду спорта, по популярности которого Россия уже не уступает странам Европы. В связи с этим не случайно, что президент Всемирной Конфедерации бильярдного спорта Гийон Паскаль на прошедшем чемпионате Европы по «Снукеру» в Санкт-Петербурге отметил: «Включение бильярда в программу Олимпийских Игр – одна из главных целей моей работы»!

Мы верим в то, что на следующей Олимпиаде в Лондоне бильярдный спорт будет представлен в показательных играх с целью включения этого вида спорта в официальную программу соревнований «Олимпиады- 2016».

Литература:

- Леман А.И. Теория бильярдной игры. СПб., 1906.
- Капралов В.А. Спортивный бильярд. М., 1999.
- Капралов В.А. Русский бильярд. СПб., 2000.
- Капралов В.А., Никитин А.А. Оценка соревновательной деятельности профессиональных бильярдистов и новые правила русского бильярда. Методич. указания. СПб.:Изд.СПбГУФК, 2006.

ФОРМИРОВАНИЕ И ПРОЯВЛЕНИЕ АКЦЕНТУАЦИЙ ХАРАКТЕРА ЛИЧНОСТИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

О.В. Коршунова, А.А. Коршунов

Акцентуация характера личности спортсмена, является ее психическим своеобразием и проявляется в чрезмерном выражении черты или группы черт характера, обуславливающих повышенную уязвимость личности в отношении определенного рода воздействий.

В зависимости от условий, развитие человека, наделенного чертами акцентуации, может приобретать положительную (формирование на их основе профессионально важных качеств) или отрицательную (нарушение адаптационных способностей личности) направленность.

Существенным недостатком теоретических исследований проблемы акцентуации характера личности спортсмена является оторванность этих исследований от широкого социально-педагогического контекста воспитательной, образовательной и профессиональной деятельности.

Акцентуации личности у спортсменов могут развиваться как пограничные состояния между здоровьем и болезнью, что типично для состояний перетренированности, травмированности, хронического утомления, психической усталости спортсменов от монотонии тренировочного процесса, переживаний страха проигрыша и неудачи даже у квалифицированных спортсменов и др.

Сказанное выше подтверждается известными в спортивной психологии негативными предстартовыми состояниями спортсменов, их проигрышами более слабым соперникам по причинам предсоревновательной бессонницы, страхов и тревог.

Поскольку проявителями внутренних дисгармоний в структуре психических свойств личности спортсмена выступают акцентуации его характера, то для тренеров и спортивных врачей это всегда является сигналом для проявления особого внимания к личности спортсмена и разработки индивидуального подхода к нормализации его психического состояния.

В состоянии перетренированности, «спортивного невезения» или неудачного завершения спортивной карьеры у спортсменов могут развиваться психопатии, неврозы и мании, толкающие их к негативно-компенсаторным, вредным привычкам - допинг, курение, алкоголь, наркотики и др.

В любой профессиональной деятельности, а тем более в современном спорте с его ранней и узкой спортивной специализацией, с упорным и подчас монотонным спортивным трудом на тренировках и в периоды соревнований, у спортсменов формируются их индивидуальные спортивно-важные акцентуации личности.

Это, прежде всего, волевые черты характера личности спортсмена. Волевые качества характера лежат в основе мотивации достижения успеха в спорте, овладения высотами спортивного мастерства, спортивного долголетия, соревновательной надежности. (Горбунов Г.Д., 1986; Пуни А.Ц., 1971).

Педагогически бесконтрольное формирование акцентуаций личности юных спортсменов приводит многих из них при окончании спортивной карьеры по достижении взрослости к личностному краху, к личной трагедии.

По особенностям развития и формирования психические свойства личности разделяются на две группы. Традиционно эти свойства делят в зависимости от содержания психических процессов, на основе которых они развиваются. Психическое состояние спортсмена при этом играет роль «катализатора» или ингибитора, ускоряя или замедляя это развитие. В развитии свойств второй группы, наоборот, специфическая роль принадлежит психическим состояниям, неспецифическая — психическим процессам (например, эмоциональные, волевые, нравственные свойства личности спортсменов). Системы закрепления их развития в структуре личности спортсменов будут различны в зависимости от подкрепляющей роли того или иного аспекта результатов спортивной деятельности: продуктивного (собственно материальный или идеальный продукт, например конкретное достижение спортсмена) или нормативного, понимаемого как соответствие продукта и средств его получения принятым этическим нормам (в частности, нормам спортивной морали в команде и пр.).

В подкреплении развития психических свойств первой группы преимущественное значение имеет продуктивный аспект результатов спортивной деятельности (например, рекордное достижение, призовое место в ответственном соревновании и т. п.).

В развитии психических свойств второй группы существенная роль принадлежит нормативному аспекту (например, удовлетворению, которое, несмотря на поражение, испытывает спортсмен, отдавший все силы соревновательной борьбе, и, наоборот, оттенок неудовлетворения, досады, с которыми бывает, сопряжена победа, достигнутая с помощью пристрастного судейства (подсуживание) и др. (Стамбулова Н.Б, 2002).

Постигнув процесс развития психических свойств можно качественно использовать эти знания при работе с акцентуациями характера.

Поскольку акцентуации характера личности спортсмена-профессионала пронизывают всю структуру его индивидуальных спортивно-важных качеств, то вполне закономерно искать проявление этих акцентуаций и в мышлении, и в установках спортсменов, и в

самооценке, в их системе отношений к спорту, к нагрузкам, к самому себе, к тренеру и к соперникам и пр.

Известно, например, что предстартовая тревога, порождающая состояние неуверенности (так называемый «мандраж»), предстартовую лихорадку у спортсмена, является проявлением эмотивной акцентуации. В таких случаях задача тренера, психолога заключается в изменении самосознания спортсмена, ибо в предстартовых состояниях возможно возникновение навязчивых мыслей о вероятности проигрыша, недостаточной подготовке, боязни получить травму, сомнениями и пр.

Многочисленные исследования личностных особенностей высоко-классных спортсменов свидетельствуют о наличии у них определенных акцентуированных черт личности, отличающих их от не спортсменов.

В исследовании акцентуаций спортсменов важно изучить типы акцентуаций характера, которые могут быть связаны с характеристиками спортивной деятельности, и выявить характер этого влияния.

Анализ литературных источников по акцентуациям характера спортсменов позволил выделить и описать влияние некоторых типов акцентуаций на некоторые показатели спортивной деятельности.

Например: шизоидный тип акцентуации характера, низкая *конформность* и низкая реакция эмансипации являются неблагоприятными психологическими факторами для занятия спортом. С другой стороны, *гипертимический тип* акцентуации характера, умеренная конформность и высокая реакция эмансипации определяют благоприятный психологический прогноз для занятий спортом (Зоткин В.Н., 2006).

Влияние типов акцентуаций рассматривалось и при изучении психологического утомления и восстановления в спортивной деятельности. На основании ряда исследований был сделан вывод, что для лиц с акцентуациями характера астенических типов (прежде всего психастенического, а также астено-невротического и сенситивного) в период утомления можно наблюдать появление приверженности к своеобразным приметам и ритуалам, возникающее исключительно в спортивной ситуации. Специфическое влияние личностной акцентуации демонстративного типа с *истероидной акцентуацией*, аутичной с шизоидной акцентуацией, педантов с психастенической акцентуацией может проявляться в особенностях саморегулирования спортивной деятельности спортсменов (Моросанова В.И., 1986).

Поскольку в настоящее время наблюдается неуклонный рост мировых спортивных достижений, интенсификации тренировочного процесса в подготовке квалифицированных спортсменов, это требует изучения акцентуаций личности спортсменов и разработки практических рекомендаций, адресованных спортивным врачам, психологам, тренерам, спортивным судьям, руководителям команд.

Литература:

- Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – М.

: Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.

- Зоткин, В.Н. Медико-биологические основы спортивного отбора футболистов подростков : автореф. дис. ... канд. мед. наук / Зоткин В.Н. – М., 2006. – 25 с.

- Рудик П.А, Пуни А.Ц.(ред.) Психологическая подготовка спорт-смена. – М. : ФИС, 1965. – 176 с.

- Стамбулова, Н.Б. О формировании спортивно важных психических свойств спортсмена // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов : хрестоматия. – СПб. : Питер, 2002. – 384 с.

- Моросанова, В. И. Акцентуации характера и стиль саморегуляции студентов / В.И. Моросанова // Вопросы психологии. – 1997 – № 6. – с. 31 – 38.

САМОКОНТРОЛЬ ЧУВСТВА ВРЕМЕНИ СПОРТСМЕНОВ В ЦИКЛИЧЕСКИХ И АЦИКЛИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЯХ

А.И. Тихомиров

Постановка проблемы. Известно, что структура телесных движений спортсменов с присущим им цикличностью, амплитудой и темпо-ритмом в ходе выполнения физических упражнений сопровождается индивидуальным переживанием их интенсивности и мышечными ощущениями, что формирует у спортсменов индивидуальное *чувство времени*. В предыдущих исследованиях выявлено, что индивидуальные показатели оперативного чувства времени (ОЧВ) спортсменов зависят от уровня их тренированности, свойств темперамента, врожденного биохронотипа («жаворонки», «голуби», «совы»), переживания состояний усталости или прилива сил, от уровня нервно-психического напряжения в предстартовых состояниях и др. (Пуни А.Ц., 1959, Донской Д.Д., 1979; Сурков Е.Н., 1984; Моисеева Н.И., 1984 и др., Шапошникова В.И., 2002; Шапошникова В.И., Таймазов В.А. 2005, и др.).

Теоретическая концепция. С биомеханической точки зрения *цикл* (от греч. *kuklos* – колесо, круг) движений в двигательной деятельности спортсмена есть целостный замкнутый в себе двигательный акт, начало которого совпадает с его окончанием. Следовательно, любой повторяющийся цикл движений спортсмена имеет относительно постоянное пространственно-временное измерение, что выражается в понятии *цикличности движения*. В биомеханике спорта движения в упражнениях с регулярно повторяющимся пространственно-временным циклом называют *циклическими*, а движения в упражнениях с изменчивой пространственно-временной структурой, принято называть *ациклическими*. Наблюдения показали, что индивидуальные особенности *чувства времени* у квалифицированных спортсменов, измеренные в ситуации готовности к выполнению мышечной нагрузки, уже несут в себе печать освоенной в тренировках и

соревнованиях, запечатленной в моторной памяти спортсменов техники их движений в избранном виде спорта. Примерами видов спорта с *циклическим характером движений* служат бег, спортивная ходьба, лыжные гонки, плавание, гребля, велоспорт и др. Примерами *ациклических* - спортивные игры, единоборства, вольные упражнения в спортивной гимнастике, бокс, борьба и др.. Основными функциональными признаками *циклических* движений спортсмена является преимущественно **левополушарная асимметрия мозга**, регулярная повторяемость циклов «напряжение-расслабление» одних и тех же групп мышц спортсмена, простая координация движений тела и их психомоторная согласованность с циклами и ритмом дыхания, с частотой сердечных сокращений (ЧСС).

В *ациклических* движениях у спортсменов наблюдается сложная координация движений, *амбидекстрия* (скрытое левшество у правой), несогласованность с циклами и ритмами дыхания и ЧСС, отсутствие регулярной повторяемости «напряжения – расслабления» одних и тех же мышц тела» и др. При выполнении сложно-координированных движений в видах спорта с ациклическим характером двигательной деятельности спортсмен каждый раз строит свои *двигательные действия* как бы заново, что предъявляет особые требования к мозговым функциям межполушарного взаимодействия.

Задача исследования заключалась в выявлении индивидуальных различий в восприятии и оценке ОЧВ, фиксированных в двигательной памяти квалифицированных спортсменов, специализирующихся в видах спорта с *циклическим* или *ациклическим* характером двигательной деятельностью.

Гипотеза исследования. На проявление особенностей индивидуального «*оперативного чувства времени*» (ОЧВ) спортсменов, сформировавшиеся в результате регулярных занятий избранным видом спорта, влияют, с одной стороны, внешние факторы «*цикличности-ацикличности*» двигательной деятельности спортсмена, с другой стороны, внутренние механизмы билатеральной регуляции функций мозга.

Организация и методики исследования. В эксперименте участвовали две группы квалифицированных спортсменов по 42 чел. (МС, КМС, I разряд) обоего пола в возрасте 15-18 лет, специализирующихся в видах спорта с *циклическим* (л/а бег, плавание) и *ациклическим* (настольный теннис, тхэквондо) характером спортивной двигательной деятельности (учащиеся УОР - 1 СПб. – директор В.М. Лебединский). Контрольной группой, выступили 40 студентов 2 курса в возрасте до 23 лет гуманитарного вуза, ранее не занимавшихся спортом (СПБИПСР, ректор Ю.П. Платонов).

В качестве психофизиологического **экспериментального фактора**, выявляющего у испытуемых фиксированные в их двигательных стереотипах механизмы субъективного измерения ОЧВ, нами было использовано упражнение в отжиманиях туловища от пола из исходного положения в упоре на вытянутых руках в течении минуты

в максимально быстром темпе. Для выявления и измерения влияния на индивидуальные показатели ОЧВ испытуемых особенностей их психомоторики использован метод пульсометрии (ЧСС), тесты на функциональную асимметрию мозга (стандартный тест на *правшество-левшество*) (Хвацкая Е.Е., 2002).

Показатели *индивидуального ОЧВ* измерялись тестом «индивидуальной минуты» по схеме «до – после» воздействия стандартной мышечной нагрузки в упражнении с отжиманиями тела от пола (Моисеева Н.И., 1991).

Исследование проводилось в послеобеденное время дня перед вечерней тренировкой. Математическая обработка данных осуществлена с использованием компьютерных программ корреляционного и факторного анализа «STATGRA-PHICS Plus for Windows» (См.: Катранов А.Г., Самсонова А.В., 2004).

Результаты исследования. Прежде чем сравнивать показатели ОЧВ у испытуемых, охарактеризуем полученные данные в экспериментальной и контрольной группах испытуемых по показателям психомоторной асимметрии. В целом в изучаемой выборке преобладали *правши*, т.е. с функциональным доминированием моторных зон *левого* полушария мозга (табл.1). Испытуемых *циклических* видов движений с доминированием левого полушария в выборке спортсменов оказалось 19 чел., у представителей *ациклических* видов - 11 чел., т.е. на 57% меньше. Поскольку выборка испытуемых формировалась из числа квалифицированных спортсменов, то вышеуказанная разница в числе испытуемых с доминированием левого полушария у представителей *ациклических* видов спорта свидетельствует, во-первых, о преимуществах левополушарного доминирования для спортсменов в циклических видах спорта, и, во-вторых, о существовании значимых различий в особенностях билатерального регулирования психомоторики сравниваемых категорий спортсменов. Это подтверждается показателями по *амбидекстрии* – смешанному «*левшество-правшество*». Так, по числу испытуемых с явными признаками скрытого *левшества* у представителей циклических видов выявлен лишь 1 чел., а у представителей ациклических видов – 4 чел. (табл.1).

Таблица 1

Число испытуемых с доминированием
правшества и левшества в выборке испытуемых (тест Тимченко*)

№ пп	Категория испытуемых	Показатель психомоторной асимметрии		
		Лев- шество	Прав- шество	Амби- декстрия
1.	Циклич. виды (n=42)	1(2,3)	19 (42,5)	22 (55,2)
2.	Ациклич.виды (n=42)	4 (9,5)	11 (26,1)	27 (64,4)
3.	Контр.группа (n=40)	2 (5,0)	12(27,5)	26 (64,5)

*) В скобках указаны проценты к числу испытуемых в каждой категории.

В ситуации «до» мышечной нагрузки у испытуемых *циклических* и *ациклических* видов спорта статистически значимых различий в средних показателях степени функциональной асимметрии и *ОЧВ* не выявилось. Однако средние показатели психомоторной асимметрии у представителей экспериментальной группы спортсменов оказались менее выраженными, чем в контрольной группе, что может свидетельствовать об оптимизирующем влиянии на механизм билатеральной регуляции тренирующего эффекта от двигательной активности спортсменов.

Таблица 2

Соотношение показателей тестирования на психомоторную асимметрию (баллы) и оперативное чувство времени (сек./мин.)*

№ п п	Категория испытуемых	Психомотор- ная		r	КА (%)	ОЧВ (ИМ)	
		Ле- вая	Пра- вая			до	после
1	Циклич. виды	5,1±3, 8	14,9±3,8	-0,788	34,2	56,8±8,1	48,6±10,4
2	Ацикл. виды	6,3±3, 9	13,7±3,9	-0,685	45,9	51,5±12,3	54,2±12,5
3	Контр. группа	4,2±3, 2	15,9±3,2	-0,984	26,4	54,8±11,2	70,6±16,4

*) r - коэффициент корреляции психомоторной асимметрии;

КА – коэффициент асимметрии: $КА = \frac{\Sigma л}{\Sigma п} \cdot 100$ (процент);

ОЧВ (ИМ) – «индивидуальная минута» (сек.).

Показатели *контрольной группы* по данному признаку заняли промежуточное положение. Отметим, что хотя различия в показатели по категориям испытуемых невелики, они, тем не менее, указывают на определенное влияние *биомеханической специфики* вида спорта (по критерию «циклическость–ациклическость») на особенности билатерального (межполушарного) регулирования психомоторной деятельности спортсменов, занимающихся разными видами спорта.

Обнаружено, что степень психомоторной асимметрии между сравниваемыми категориями испытуемых различна. На это указывает также и показатель *коэффициента асимметрии* (КА). Наибольшая асимметрия выявлена у представителей *ациклических* видов спорта (45,9), наименьшая – у спортсменов *циклических* видов (34,2%) и еще меньшая у испытуемых контрольной группы (26,4%). Чем выше *степень психомоторной асимметрии* у представителей *ациклических* видов спорта, тем короче их «индивидуальная минута» в ситуации готовности к действию, т.е. «до» мышечной нагрузки (51,5±12,3 сек.) и длиннее в ситуации «после» мышечной нагрузки (54,2±12,5 сек.).

Наоборот, чем выше *степень психомоторной асимметрии* у представителей *циклических* видов спорта, тем длиннее их «индивидуальная минута» в ситуации готовности к действию, т.е. «до» мышечной нагрузки (56,8±8,1 сек.) и короче в ситуации «после» мышечной нагрузки (48,6±10,4 сек.) (табл.2).

На основании вышеуказанных данных можно обоснованно предполагать, что *степень психомоторной асимметрии* существенно влияет на способность испытуемых к восприятию и оценке заданных в эксперименте временных интервалов (рис.1). Чем выше показатель *КА* – коэффициент межполушарной асимметрии мозга, тем более выражена тенденция представителей *ациклических* видов спорта к ускоренному переживанию оперативного чувства времени в ситуации готовности к выполнению мышечной нагрузки (ситуация «до»), тем короче величина «индивидуальной минуты» испытуемого ($КА = 45,9\%$ при $ИМ = 51,5$ сек./мин.).

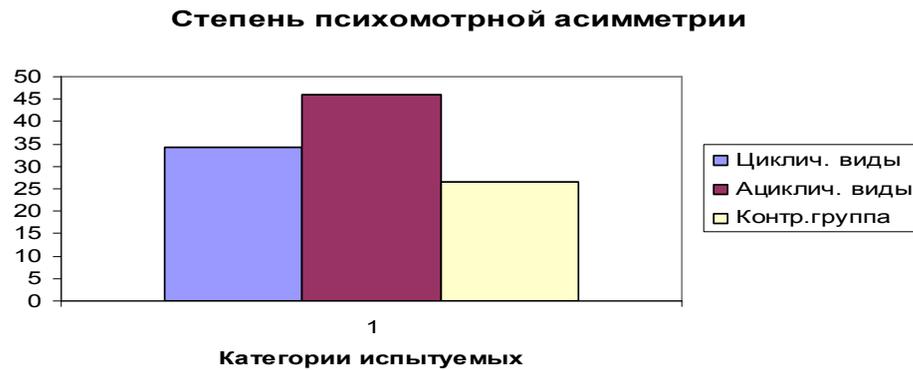


Рис.1. Степень психомоторной асимметрии по категориям испытуемых

Однако в ситуации «после» мышечной нагрузки ситуация меняется на противоположную, - *степень психомоторной асимметрии* как бы снижает стремление испытуемого «ускорять время», что особенно явно проявилось у испытуемых *контрольной группы*. Иными словами, чем ниже коэффициент психомоторной асимметрии (*КА*), например, у испытуемых контрольной группы, тем длиннее тянется их «индивидуальная минута», переживаемая как более «замедленное» течение времени ($КА = 26,4\%$ при $ИМ = 70,6$ сек/мин.).

Более детальный сравнительный анализ полученных данных показал, что между испытуемыми *циклических* и *ациклических* видов спорта по показателю биохронотипа имеются существенные различия, требующее объяснений. Важно учесть, что в изучаемой выборке среди испытуемых преобладали *аритмики* (64%).

Следовательно, подтверждением влияния психофизиологических факторов, опосредствующих взаимодействие полушарий мозга на регуляцию психомоторики *абмидекстров* по механизму биохронотипа *аритмиков* могут служить величины коэффициентов корреляции между тестовыми показателями левой и правой психомоторной асимметрии у испытуемых (табл.2).

Обсуждение результатов исследования.

В проведенном эксперименте проявились:

Во-первых, принцип *отрицательной индукции* – одно полушарие как бы старается своей активностью подавить другое, о чем свидетельствует знак «минус» у коэффициентов корреляции. И, во-

вторых, об этом же свидетельствует сама величина коэффициента линейной корреляции, отражающая степень взаимозависимости регуляторной активности функций полушарий мозга в управлении психомоторикой спортсмена: чем выше числовое значение отрицательного коэффициента корреляции, тем сильнее функции одного полушария ослабляют (подавляют) функции другого, и наоборот (см.: в табл.2).

Полученные данные позволяют считать, что ***выдвинутая нами гипотеза подтверждается***. Выявлено, что *амбидекстрия* является одним из врожденных свойств биохронотипа *аритмиков* (Б.Г. Афанасьев, 1969). Согласно нашим данным вышеуказанный психофизиологический механизм межполушарного взаимодействия оказался наиболее выраженным у представителей контрольной группы ($r = .984$; $p < 0,001$), по сравнению со спортсменами *циклических* видов ($r = .788$; $p < 0,001$) и испытуемыми *ациклических* видов спорта ($r = .685$; $p < 0,001$). Эти данные могут служить ещё одним доказательством влияния типичной для избранного вида спорта *биомеханической структуры* движений спортсменов на формирование в моторной памяти спортсменов механизма *«оперативного чувства времени (ОЧВ)»*,

Полученные данные позволяют предполагать, что диапазон адаптивных возможностей механизма билатерального регулирования психомоторной активности спортсменов - *амбидекстров* с биохронотипом «аритмиков» по сравнению с аналогичными возможностями спортсменов с биохронотипом «жаворонков» и «сов», функционально более широк и многообразен. *Спортсмены - амбидекстры* владеют более гибкими, чем «чистые» левши и «чистые» правши, тактиками ведения соревновательных действий.

Выводы:

- Индивидуальное *оперативное чувство времени* спортсмена является динамической величиной, показатели которой существенно зависят от уровня тренированности спортсмена, биомеханического профиля движений и степени функциональной межполушарной асимметрии мозга спортсменов.

- Измерение степени психомоторной асимметрии у спортсменов экспериментальной и испытуемых контрольной группы показало преобладают *праворуких испытуемые*, что доказывает ведущее влияние праворукости в формировании и проявлении оперативного чувства времени у испытуемых.

- Спортсмены в видах спорта с *ациклической* двигательной деятельностью, склонны к ускоренному восприятию времени в ситуации до мышечной нагрузки, в то время как спортсмены в *циклических* видах спорта - в ситуациях после мышечной нагрузки.

- Выявлено, что у спортсменов *ациклических* видов спорта степень психомоторной асимметрии более выражена, чем у представителей *циклических* видов спорта, в то время как наименьшая величина психомоторной асимметрии зарегистрирована у представителей *контрольной* группы испытуемых.

- На функцию индивидуальных «биологических часов» (ОЧВ) спортсменов в ситуациях «до - после» мышечной нагрузки существенное влияние оказывает *степень психомоторной асимметрии* во взаимодействии со свойствами биохронотипа.

Литература:

- Катранов А.Г. Компьютерная обработка данных экспериментальных исследований / А.Г.Катранов, А.В. Самсонова // Учебно-методическое пособие. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2004. - 132 с

- Козлов И.М. Бимеханич. факторы организации спортивных движений. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1998, 147 с.

- Попов Г.И. Биомеханика. М.: ИЦ « Академия», 2007. - 256 с.

- Пуни А.Ц. Очерки психологии спорта. М.: ФИС, 1959. – 306 с.

- Стрелец В.Г. Вестибулярные реакции и чувство равновесия у спортсменов /В.Г.Стрелец, А.А.Горелов // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. СПб.: Питер, 2002, с.52- 64.

- Хвацкая Е.Е. Психомоторные и функциональные асимметрии у спортсменов // Практикум по спортивной психологии. Под ред. И.П. Волкова. СПб.: Питер, 2003. – с.54-63.

- Шапошникова В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте. М.: ФИС, 1984.- 159 с.

- Шапошникова В.И. Хронобиология и спорт / В.И.Шапошникова. В.А. Таймазов // Монография. М.: Советский спорт, 2005. – 180 с.

 МЕТОДЫ МЕДИТАЦИИ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ
 ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ

Ань Цзин (КНР)

Как считают спортивные специалисты и руководители спорта в Китае победа сборной Национальной Олимпийской команды Китая на XXIX Олимпиаде (Пекин, 2008 г.) является результатом *национальной сплоченности* всех граждан Китая, наших спортивных болельщиков, веривших в победу китайцев на Олимпиаде – первой Олимпиаде в Китае за всю историю Олимпийских победы без игр. Нет народной сплоченности, без душевного единодушия и изначальной веры каждого китайца, гражданина-патриота своей родины в Великий Китай. Поэтому национальная сборная олимпийская команда Китая была первой на Олимпиаде в Пекине, обойдя в неофициальном командном зачете сборные команды США и России. Думаю, что и в Лондоне в 2012 году мы также будем стремиться к успеху и нам поможет медитация в силу нашего Отечества. Медитацию не нужно путать с *молитвой*, хотя цель у них одна – обеспечить достижение желанной цели в жизни. Словесная *молитва* – рациональна, *медитация* – трансцендентальна, иррациональна.

Методы восточной медитации были изобретены Буддой, который и создал религию – Буддизм. Он родился и жил в Северной Индии в 5 веке до нашей эры (Сидхартх Гаутама, 563-483 гг. до Р.Х.). *Техника медитации* для спортсменов состоит в концентрации их внутреннего внимания на каком либо образе (янтра) или на монотонном проговаривании про себя на выдохе магического звукосочетания (мантра). Считается, что возникающее в результате медитации психическое состояние «недуманья» отключает сознание спортсмена от языковых шаблонов мышления и подключает к «космическому ничто» - источнику всего сущего (Абсолют), погружая психику человека в *нирвану* (блаженство), освобождая от тревожных мыслей, наполняя душу позитивной энергией созидающего Духа. Находясь в *медитативном состоянии* человек освобождается от земных забот и тревог, обретает телесно-духовную целостность, что очень важно именно для спортсменов перед стартом в ответственных соревнованиях. Ныне техники медитации широко используются в психологической подготовке китайских спортсменов, применяются они в России в восточных единоборствах и боевых искусствах.

Регулярные медитации помогают спортсменам обрести стрессоустойчивость, мобилизовать и проявлять спортивно-важные волевые качества - целеустремленность, настойчивость, терпение в преодолении усталости и утомления от тренировочных и соревновательных нагрузок. Эти качества считаются у спортсменов опорами их сильной воли.

Но у воли, как способности преодолевать трудности, есть свой внутренний *духовный источник* - преданность и любовь к своему делу. Поэтому спортивные специалисты Китая считают, что люди, которые добиваются выдающихся успехов в избранном виде спорта, не обязательно должны быть самыми интеллектуальными или самыми образованными, но они всегда самые трудолюбивые, самые терпеливые, настойчивые, целеустремленные, мотивированные, они обладают воспитанной волей в стремлении к достижению поставленной цели. Именно этими проблемами спортивной успешности всегда озабочен тренер.

Регулярные медитации способствуют обучению спортсмена умению правильно пользоваться своим умом и волевыми качествами характера. Упражнения в медитации формируют мотивацию достижения успеха. *Китайские педагогические принципы* спортивного воспитания здесь просты, - если вы знаете, как пользоваться своим умом и своей волей во время спортивной тренировки, то вы можете достичь более глубокого понимания и самого себя, своих возможностей не только в спорте, но и в учебе, в труде, в личной жизни. А если вы сможете проявлять эти качества постоянно, то сделаете их своей привычкой, будете постоянно их соединять с пониманием целей и смысла своих действий. И если вы добьетесь этого, то превзойдете других, менее упорных, менее целеустремленных в решении своих жизненно важных задач.

Главный восточный принцип спортивного воспитания гласит: – «Если ты научишься побеждать самого себя, ты станешь победителем других».

Этому учил великий Лао Цзы: *«Тот, кто знает людей – благоразумен. Знающий себя – просвещен. Побеждающий людей – силен. Побеждающий самого себя – могуществен».*

Воспитывая у молодежи с помощью педагогических и народных традиций уже с раннего детства вышеупомянутые качества – целеустремленность, настойчивость и терпение китайское общество как бы создает себе невидимую «китайскую стену» *психологической защиты* от многих негативных влияний и социальных болезней западной культуры. Медитация есть неотъемлемый элемент восточной духовной культуры и спортивного обучения юных спортсменов. Но эффект обучения медитации зависит от личного интереса спортсмена к этому методу.

Что бы вызвать у юных спортсменов интерес к медитации нужно заинтересовать спортсмена историей избранного вида спорта. Для этого перед тем, как давать упражнение в медитации, многие опытные тренеры боевых единоборств используют *метод рассказывания* историй о детстве, жизни и достижениях знаменитых атлетов, древних и современных представителей боевых искусств. С помощью *метода рассказа* юный спортсмен может формировать свой личный образец или *идеал атлета*. Я знаю, что в России этот *метод рассказывания* в подготовке юных спортсменов в ДЮСШ не очень-то популярен, хотя история Олимпийского спорта очень богата биографиями выдающихся советских спортсменов. Многие тренеры в ДЮСШ приступают обучать детей спортивной технике без всяких рассказов об истории данного вида спорта и редко рассказывают детям о выдающихся спортсменах.

Лучше всего, если тренер обучает медитации юных спортсменов на личном примере. Он показывает и рассказывает спортсменам *как и что* нужно делать правильно. Обучение медитации предполагает *бесприкословное повиновение* ученика авторитету учителя-тренера. Данный *педагогический принцип* основывается на традиционном китайском менталитете почитания старших, что характерно также для народов Японии, Кореи, Кавказа, арабских стран. Но в постсоветской России, как мне известно, этот принцип теперь действует *извращенно*, особенно в воспитании новобранцев в армии. В российском же детско-юношеском спорте, как мне рассказали, этот принцип вообще не работает, ибо родители склонны критиковать работу тренеров, не доверяют своих детей тренеру, болезненно реагируют на жалобы детей на дискомфорт в тренировках, часто осуждают «жесткие» действия тренеров, и др. Древнекитайский мудрец *Кун Цзы* (Конфуций, 551-479 до н.э.) учил учеников доверять учителю : «Как можно иметь дело с человеком, которому нельзя доверять? Если в повозке нет оси, как можно на ней ездить?».

Это ставит вопрос о педагогическом такте тренеров ДЮСШ и их профессиональной подготовленности в работе с родителями детей. Для того, чтобы доверить тренеру своего ребенка, родителям важно правильно выбрать этого тренера. В монастырях монахи тренируют детей жестко, тренеры в спортивных школах – мягко. Поэтому в китайских монастырях медитации детей учат обязательно , а в

спортивных школах – медленно и часто необязательно, - мешает много отвлекающих факторов. Конечно, современные городские условия жизни в Китае, как и в любом европейском городе, сопряжены для юных спортсменов со многими мешающими факторами, с соблазнами проведения свободного времени, отвлекающими их от занятий медитацией. медитацией

Юные спортсмены, посещающие китайские ДЮСШ в своём родном городе, не послушники монастыря Шао Линь, в котором юных послушников заставляют заниматься медитацией часами, но польза обучения медитации юных спортсменов очевидна. Обученные медитации быстрее прогрессируют в спортивном мастерстве. Однако этому мешают потребности школьников в подвижных и компьютерных играх, телевиденье, мобильная телефонная связь, Интернет, - всё это и другое отвлекают внимание юных спортсменов от регулярных упражнений в медитации. Поэтому важная педагогическая задача тренера суметь убедить родителей юного спортсмена в необходимости обучения его методами медитации в домашних условиях, т.е. самим давать ребенку урок дома, что будет способствовать не только спортивному успеху ребенка, но его лучшей успеваемости в школе, более гармоничному развитию личности, саморегуляции его состояний.

Литература:

- *Бурстайн С.* Десять совершенств традиционного буддизма. Переворд с англ. А.А.Шманевского. М.:Изд. АСТ,2004, 221 с.
- *Долин А.А.* Кэмпо – традиция воинских искусств. 3-е издание. Г.В.Попов/
М.:Наука, 1991. – 429 с.
- *Ляо Шоулюй.* Эмейская школа Багуа-чжан: теория и практика. Ян. / Пер.с англ. – К.:София, 1997. – 400 с.
- *Varioli C.* *Kung-fu, l'art chinois du combat.* Paris,1976.- 187 p.

СОВРЕМЕННЫЕ НАУЧНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ПОМОЩИ СПОРТСМЕНАМ, ЗАВЕРШАЮЩИМ СПОРТИВНУЮ КАРЬЕРУ

С.Н. Шихвердиев

Мало у кого вызывает сомнение тот факт, что необходимо готовить спортсменов к уходу из спорта. Причем, как справедливо отмечает Д.К. Давлеткалиев (2002), эта подготовка должна осуществляться на всех этапах спортивной карьеры. Кроме того, контроль за процессом адаптации необходим и в течение некоторого времени после завершения спортсменами их спортивной карьеры.

За рубежом (США, Канада, другие развитые страны) уже давно создаются и успешно функционируют специальные программы социальной помощи бывшим спортсменам. Созданы методические центры, задачей которых является облегчение адаптации спортсменов к условиям жизни «вне спорта» (Blann W., 1985; Parker K.B., 1994;

Sinclair D.A., 1993 и др.).

В российском же спорте организационно-правовой основы для оказания помощи спортсменам после завершения спортивной карьеры пока нет. Процесс реадaptации спортсменов, завершающих спортивную карьеру, происходит стихийно (Стамбулова Н.Б., 1999; Шихвердиев С.Н., 2007; Стниславская И.Г., Иванов Б.И., 2009).

* * *

Чтобы своевременно и успешно оказывать спортсменам психологическую помощь, необходимо определиться с ее целями, задачами, средствами. Так, например, D.A. Sinclair и T. Orlick (1993) путем опросов установили, что канадские спортсмены высокого класса, завершившие спортивную карьеру, нуждаются в: финансовой помощи (89%); в информации о возможностях получения работы или образования (82%); в информации о том, как другие спортсмены преодолели уход из спорта (74%); в *переструктурировании* своего жизненного опыта в связи с новыми жизненными условиями (76%); в практической помощи в поиске подходящей по интересам и склонностям новой профессии (75%); в прогнозе своей профессиональной пригодности (74%); в программах *«растренировки»* и рекомендациях диетолога (62%); встречах с другими бывшими спортсменами, уже нашедшими себя в жизни после спорта (62%); в психологической поддержке со стороны близких и членов семьи (62%).

По данным Н.Б. Стамбуловой (1999), большинство отечественных спортсменов отметили, что после ухода из спорта они нуждаются в материальной и психологической помощи. Материальная помощь обычно исходит от родителей, других родственников, друзей и крайне редко – от спортивных, профсоюзных и других организаций и фондов. Психологическую помощь бывшим спортсменам чаще всего оказывают родители и друзья (54%), бывший тренер (31%), супруг или супруга (2% случаев). Поддержку преподавателей, спортивных руководителей, психолога получили только 3% спортсменов. Следовательно, психологическая помощь, которая оказывается спортсменам на том этапе, является крайне скудной и, как правило, психологически непрофессиональной, в связи с чем может приводить к вредным последствиям.

Анализ данной проблемы в России показывает, что необходима комплексная специальная подготовка социального работника или практического спортивного психолога, способного на высоком профессиональном уровне оказывать социально-психологическую и моральную поддержку окончившим соревноваться спортсменам и переходу их сознания в новое социальное качество.

Задачами адаптации к постспортивной жизни могут являться:

1. Формирование у спортсменов психологической готовности к завершению спортивной карьеры;
2. Информирование спортсменов по важнейшим вопросам социальной адаптации;
3. Правовая подготовка спортсменов с разъяснением их прав,

гарантированных законодательством;

4. Помощь спортсменам в профессиональной ориентации и получении новой специальности;

5. Формирование у спортсменов психологической устойчивости, модели рационального поведения и алгоритма действий после ухода из спорта (Давлеткалиев Д.К., 2002; Шихвердиев С.Н., 2007).

Кроме того, необходимо создание механизма социальной помощи и защиты спортсменов как в период спортивной карьеры, так и после ее завершения (Шихвердиев С.Н., 2007).

Конкретными мерами по оказанию социальной помощи постспортсменам могут выступать:

1. Создание информационно-аналитического центра, который мог бы создать и профессионально поддерживать базу данных профессиональных спортсменов;

2. Создание материально-технической базы (в том числе – необходимых рабочих мест), финансовых резервов для обеспечения активного включения спортсменов в различные виды общественно полезной деятельности;

3. Формирование в общественном мнении адекватных ожиданий, касающихся бывших профессиональных спортсменов (посредством СМИ) (Давлеткалиев Д.К., 2002; Шихвердиев С.Н., 2007).

Однако наиболее важным и перспективным направлением оказания помощи бывшим спортсменам является оказание им конкретной психологической поддержки в сохранении их высокой самооценки и уверенности в будущем. Несмотря на трудности оказания профессиональной психологической помощи бывшим спортсменам, ее значимость очень велика как для самих спортсменов, так и для общества в целом (Sinclair D.A., 1993).

С целью оказания психологической помощи оптимальным вариантом могла бы стать организация психологической службы на базе спортивных клубов и местных спорткомитетов (Стамбулова Н.Б., 1999).

Исследования подтверждают, что многие спортсмены оказываются психологически неподготовленными к завершению спортивной карьеры. В результате, кризис ухода из спорта протекает намного острее и болезненнее. Однако если спортсмен заранее готовится к уходу, возможен «позитивный переход», не сопровождающийся выраженными симптомами кризиса (Crook J.M., 1991; Parker K.V., 1994).

Проф.Н.Б. Стамбулова (1999) выделяет целых два кризиса на заключительном этапе спортивной карьеры – это кризис перехода от кульминации к финишу спортивной карьеры и кризис ухода из спорта, перехода к другой деятельности. Существуют данные, подтверждающие, что завершение спортивной карьеры оказывает негативное влияние на психическую сферу и даже здоровье бывших спортсменов.

Целью психологического сопровождения спортсмена на

заключительном этапе спортивной карьеры является помощь ему в преодолении кризиса перехода от кульминации к финишу спортивной карьеры, а после ухода из спорта – в переходе к новой карьере и общей адаптации к новой жизненной ситуации [4].

По данным Р.Н. Baillie (1992), в процессе завершения спортивной карьеры спортсмены нуждаются в следующих видах помощи

1. В тренировочном процессе – помощь в выборе оптимального варианта тренировок, позволяющего спортсмену максимально использовать свой опыт;

2. В соревнованиях – помощь в поддержании высоких спортивных результатов;

3. В решении проблем спортивной карьеры в общем плане – помощь в подготовке к уходу из спорта и в подведении итогов спортивной карьеры;

4. В решении жизненных проблем – помощь в новом профессиональном самоопределении, в планировании профессиональной карьеры и профессиональной подготовке и в адаптации к различным аспектам новой жизненной ситуации после ухода из спорта.

Некоторые зарубежные авторы (например, Blind E.M., 1992; Parker K.B., 1994) отмечают, что психологическая помощь спортсменам должна быть направлена на решение следующих стоящих перед ними на этапе завершения спортивной карьеры проблем:

1. Необходимость форсирования профессиональной подготовки и начала новой карьеры в положении «догоняющего» своих сверстников;

2. Формирование нового образа жизни, приобретение новых увлечений, интересов, контактов с людьми;

3. Необходимость достаточно быстрой адаптации к статусу «бывшего спортсмена» и приобретения нового статуса, прежде всего, в профессиональной деятельности;

5. Завоевание авторитета в обновленном кругу общения;

6. Проблема создания собственной семьи или поиска новых оснований для объединения семьи;

7. Перестройка образа «Я» с осознанием ценности своей личности вне социальной роли спортсмена.

Существует достаточно много направлений психологической помощи спортсменам: обучение; воспитание; психодиагностика; психопрофилактика; психокоррекция; психологическое просвещение; психологическое консультирование; тренинги и пр. (Стамбулова Н.Б., 1999; Blann W., 1985).

Возникает вопрос: как оценить эффективность психологической помощи спортсменам? Н.Б. Стамбулова (1999) полагает, что основными эффектами психологической поддержки спортсменам в «переходный период» после завершения спортивной карьеры должны являться:

- удовлетворенность спортивной карьерой;
- наличие плана новой профессиональной карьеры;
- осознание бывшим спортсменом ценности своей личности;
- положительная самооценка и уверенность в своих силах.

В общем и целом, человек «на перепутье» между важными отрезками на жизненном пути обычно нуждается в помощи по мобилизации его духовных сил. *Завершение спортивной карьеры* – это важный этап подведения итогов, подготовки и перехода к новой профессиональной карьере. От того, насколько успешно спортсмен сумеет решить все проблемы данного этапа, в значительной степени зависит его общая удовлетворенность спортивной карьерой в целом и успешность дальнейшей жизненной карьеры.

Литература:

- *Давлеткалиев Д.К.* Особенности социальной адаптации спортсменов-профессионалов после ухода из большого спорта: Монография. – М.: Информационно-внедренческий центр «Маркетинг», 2002. – 100 с.
- *Стамбулова Н.Б.* Психология спортивной карьеры: Учеб. Пособие. – СПб.: Издательство «Центр карьеры», 1999. – 368 с.
- *Шихвердиев С.Н.* Цели, задачи и формы ресоциализации спортсменов на этапе завершения профессиональной карьеры // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта». – 2007. – № 5 (27). – С. 97-100.
- *Baillie P.H.* Understanding the career transitions of athletes // *The sport psychologist*. – 1992. – № 6. – P. 77-98
- *Blann W.* Post sport career planning. In, Robertson, D. Olympism: a commitment to a better world tomorrow through sport. – State University of New York: United States Olympic Committee, 1985. – 382 p.
- *Blind E.M.* «Sport career death» of college athletes: involuntary and unanticipated sport exist // *Journal of sport behavior*. – 1992. – № 15, 1. – P. 3-20.
- *Crook J.M.* Transitions out of elite sport // *International Journal of Sport Psychology*. – 1991. – № 1 (22). – P. 115-127.
- *Parker K.B.* «Has-been» and «Wanna-bes»: transitional experience of former major college football players // *The sport psychologist*. – 1994. – № 8. – P. 287-304.
- *Sinclair D.A.* Positive transitions from high-performance sport // *The sport psychologist*. – 1993. – № 1. – P. 138-150.

=====

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ

ПРОЯВЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОК ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

Е.Е. Алексеева

Целью исследования являлось изучение психофизиологических и психологических проявлений эмоционального выгорания у студентов психологических и педагогических специальностей РГПУ им. А.И. Герцена. Эмоциональное выгорание, как механизм психологической защиты у студентов, обучающихся педагогическим и психологическим специальностям, является фактором, затрудняющим их профессиональное становление как молодых специалистов. В предыдущих исследованиях обнаружено, что в психологической помощи сегодня нуждается уже каждый третий будущий педагог и психолог, обучающийся в РГПУ им. А.И. Герцена (Алексеева, Сергеева, 2004).

Выборка испытуемых. Изучались студентки 4 курса психолого-педагогического, гуманитарных и естественных факультетов в количестве 148 чел. Эмоциональное выгорание у будущих педагогов и психологов становится заметным уже на 2-3 курсах обучения.

Гипотезы исследования предполагала, что психофизиологическими проявлениями эмоционального выгорания у студентов являются показатели, связанные с нейродинамической неустойчивостью их эмоциональной сферы, проявляющиеся в тревожных состояниях и нервно-психическом напряжении личности. Выявленные нами у студентов педагогических и психологических специальностей симптомы эмоционального выгорания отражают их основные личностные проблемы: неудовлетворённость собой, уменьшение сочувствия и усиление проявления отрицательных эмоций.

Задачи исследования: определение блока психофизиологических и психологических методик; изучение психофизиологических и психологических симптомов эмоционального выгорания студентов.

Организация и процедура исследования. В исследовании применялись два блока методов и методик: психофизиологические и психологические. Тестирования и опросы проводились автором в учебное время на практических занятиях студентов.

Блок психофизиологических методик включал в себя две двигательные методики, разработанные Е.П. Ильиным (Ильин, 2001): методика изучения «внутреннего» баланса и методика «Теппинг-тест» в компьютерном варианте А.К. Дроздовского (Дроздовский, 2005). Были использованы две двигательные серии: 1) серия с воспроизведением движений определённой протяжённости (эталон, чуть

больше/чуть меньше эталона); 2 серия – это теппинг-тест, который основан на изменении темпа микродвижений руки по времени (за 30 секунд) максимального темпа движений кистью руки. Нами (В.Г. Каменская, Е.Е. Алексеева) предложена модификация компьютерного инструментального метода, которая заключалась в следующем. Вычислялся показатель АО – абсолютное отклонение эталона отдельно на коротких и на длинных отрезках по формуле: $АО = \Sigma (\mathcal{E}_1 - \mathcal{E}_i)$, где \mathcal{E}_1 – значение первого эталона; \mathcal{E}_i – значение последующих эталонов. Мы предположили, что показатель АО может диагностировать динамическую неустойчивость испытуемого, характеризующую развитие определённых симптомов *эмоционального выгорания*. Во второй серии компьютерного инструментального метода испытуемый выполнял «теппинг-тест». Вычислялся показатель РКУ – разность количества ударов при выполнении теппинг-теста по формуле: $РКУ = \Sigma (Y_1 - Y_i)$, где Y_1 – количество ударов в первые пять секунд; Y_i – количество ударов в каждые последующие пять секунд. Изменение темпа движений, оцениваемое показателем РКУ, также рассматривалось нами как динамическая неустойчивость.

Блок психологических методик включал в себя: опросник Г. Айзенка (форма РЕН) для диагностики экстраверсии – интроверсии, нейротизма, психотизма; опросник Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина для диагностики личностной тревожности; опросник В. В. Бойко для диагностики уровня эмоционального выгорания и опросник К. Томаса (адаптация Н.В. Гришиной) «Диагностика стратегии поведения личности в конфликте». Оценка психоэмоционального состояния обследуемых студентов проводилась при помощи дополнительной методики – цветовой тест М.Люшера. В исследовании приняли участие 90 студентов, обучающихся в РГПУ им.А.И. Герцена по педагогическим специальностям (39 женщин) и в Санкт-Петербургском университете МВД по психологическим специальностям (26 женщин). Средний возраст обследуемых женщин составлял 28 лет.

Результаты исследования. Данные, полученные вышеназванными методиками были обработаны на уровне средних, подвергнуты корреляционному анализу для выявления связей между показателями эмоционального выгорания и исследуемыми характеристиками психофизиологических и психологических особенностей студентов.

Анализ психофизиологических показателей. Выявлена прямая корреляционная связь показателя АО (абсолютное отклонение эталона) на коротких отрезках с показателями симптома эмоционального выгорания «неудовлетворённость собой» (первая фаза «напряжение», которая служит предвестником в формировании эмоционального выгорания) ($r = 0,22$; $p \leq 0,05$) и показателями симптома «расширение сферы экономии эмоций» (вторая фаза «резистенция», на которой предпринимается попытка оградить себя от неприятных впечатлений) ($r = 0,27$; $p \leq 0,05$). На длинных отрезках

показатель АО (абсолютное отклонение эталона) оказался статистически связан прямой корреляционной связью с симптомом «психосоматические и психовегетативные нарушения» (третья фаза «истощение», на которой падает энергетический тонус и психические ресурсы, ослабевает нервная система) ($r = 0,26$; $p \leq 0,05$). Неудовлетворённые собой, пресыщенные межличностным взаимодействием и имеющие нарушения здоровья студентки были склонны менять значения эталона в сторону увеличения или в сторону уменьшения. Очевидно, что динамическая неустойчивость будущих педагогов и психологов как психофизиологическая особенность проявляется на всех трёх фазах эмоционального выгорания в виде различных симптомов.

Вместе с тем, была получена прямая корреляционная связь показателя «разность количества ударов» при выполнении теппинг-теста с симптомом «расширение сферы экономии эмоций» ($r = 0,26$; $p \leq 0,05$). Чем чаще студенты меняли темп движений (были динамически неустойчивы), тем более они были пресыщены человеческими контактами, хотя ещё не приступали к профессиональной деятельности в сфере человек-человек. Обнаружены статистические положительные взаимосвязи между показателями цветового теста М. Люшера СО (суммарное отклонение от аутогенной зоны), которые являются характеристикой повышенного уровня непродуктивной нервно-психической напряжённости испытуемых и показателями симптома эмоционального выгорания «переживание психотравмирующих ситуаций» и показателями симптома «тревога и депрессия» ($p \leq 0,05$).

Нервно-психическая напряжённость проявляется в неумеренно завышенном расходовании нервно-психических ресурсов при столь же неумеренно низком коэффициенте полезного действия. Силы женщины при этом расходуются на поддержание собственной психической целостности, на борьбу с внутри личностными проблемами и на волевое преодоление усталости. При такой направленности внимания женщин на внутренний мир снижается успешность внешней деятельности, в том числе, профессиональной. Помимо этого была получена статистически прямая связь показателей ВК (вегетативный коэффициент) цветового теста М. Люшера с симптомом «расширение сферы экономии эмоций» ($r = 0,29$; $p \leq 0,01$) и симптомом «психосоматические и психовегетативные нарушения» ($r = 0,34$; $p \leq 0,001$). В этом случае профессиональная деятельность для женщин служит средством разрядки излишнего возбуждения.

Анализ психологических показателей. Выявлены корреляционные связи, свидетельствующие о психологических проявлениях эмоционального выгорания будущих педагогов и психологов. Получена отрицательная корреляционная связь между экстраверсией и симптомом «тревога и депрессия» ($r = 0,28$; $p \leq 0,01$). Кроме этого, чем менее общительны были будущие педагоги и психологи, тем более у них была выражена личностная тревожность и непродуктивная

нервно-психическая напряжённость (показатель CO) ($p \leq 0,01$). Вероятно, что повышение тревоги и депрессии при дефиците общения у студенток связано с *гендерными стереотипами* их поведения и с особой значимостью для них особенностей межличностного общения в замкнутой системе: «женщина-женщина» (в выборке испытуемых были только студентки).

Важная роль в формировании симптомов эмоционального выгорания принадлежит эмоциональной неустойчивости (нейротизму) и личностной тревожности, накопление которых происходит у студентов не только во время обучения в вузе, а является отражением всего жизненного опыта нервного реагирования личности. Показатели нейротизма и личностной тревожности имеют сильные положительные корреляционные связи ($p \leq 0,01$) с симптомами всех трёх фаз эмоционального выгорания. На первой фазе эмоционального выгорания («напряжение») показатели нейротизма и личностной тревожности были связаны с симптомами «переживание психотравмирующих обстоятельств», «тревога и депрессия»; на второй фазе («резистенция») – с симптомами «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование», «расширение сферы экономии эмоций» и на третьей фазе («истощение») – с симптомами «личностная отстранённость», «психосоматические и психовегетативные нарушения».

Обсуждение результатов исследования. Результаты тестирования показывают, что эмоциональная нестабильность и личностная тревожность являются основными психологическими проявлениями при формировании симптомов эмоционального выгорания будущих педагогов и психологов.

Такие способы *психозащитного реагирования* в межличностном конфликте как «компромисс» и «избегание», при которых происходит ущемление собственных интересов, способствуют развитию ряда симптомов эмоционального выгорания. Это подтверждается обнаруженными в исследовании прямыми достоверными корреляционными связями этих непродуктивных способов разрешения конфликтных ситуаций с симптомом «переживание психотравмирующих ситуаций» ($p \leq 0,05$).

Помимо этого преимущественное использование *компромисса* способствует развитию у испытуемых неудовлетворённости собой ($r = 0,24$; $p \leq 0,05$), а использование *избегания* – усугубляет неадекватные реакции в межличностных отношениях (симптом «эмоционально-нравственная дезориентация»), - эмоции недостаточно стимулируют нравственные чувства ($r = 0,28$; $p \leq 0,01$), провоцируя психосоматические и *психовегетативные дисфункции* ($r = 0,24$; $p \leq 0,05$). Обучение конструктивным способам разрешения конфликтных ситуаций может способствовать предотвращению развития симптомов эмоционального выгорания.

Обнаруженные положительные корреляционные связи между показателями психотизма и симптомами «расширение сферы экономии эмоций» и «эмоциональный дефицит» ($r = 0,31$; $p \leq 0,05$)

подтверждаются данными наблюдения у студенток склонности к вычурности, неадекватности эмоциональных реакций и высокой межличностной конфликтности в неформальных взаимоотношениях в учебных группах. Это также связано с нарушениями в их эмоциональной сфере.

Обобщая полученные результаты можно выделить следующие закономерности психофизиологических и психологических проявлений эмоционального выгорания:

- психофизиологическим проявлением эмоционального выгорания на всех трёх фазах в виде различных симптомов является динамическая эмоциональная неустойчивость будущих педагогов и психологов. Это проявляется в неудовлетворённости собой, пресыщенности межличностным взаимодействием, в симптомах психосоматических и психовегетативных нарушениях. В экспериментах по методике тепинг-теста студентки склонны менять значения эталона и темп движений, проявляя динамическую неустойчивость;

- показатель «суммарное отклонение от аутогенной зоны», отражающий повышенный уровень непродуктивной нервнопсихической напряжённости является психофизиологическим проявлением начала развития эмоционального выгорания;

- дефицит общения у студенток вызывает усиление проявлений тревоги и депрессии, закрепляя в личностной структуре тревожность и нервно-психическую напряжённость.

- эмоциональная неустойчивость и личностная тревожность являются основными психологическими проявлениями при формировании эмоционального выгорания;

- способы реагирования в конфликте, при которых ущемляются собственные интересы студентки, способствуют развитию *симптомов эмоционального выгорания*. Психологические тренинги, направленные на обучение конструктивным способам разрешения конфликтных ситуаций могут способствовать предотвращению развития симптомов эмоционального выгорания.

Выводы, рекомендации:

1. Личностными проявлениями эмоционального выгорания студентов, осваивающих педагогические и психологические специальности в РГПУ им. А.И.Герцена, являются их повышенная нервно-психическая напряжённость, личностная тревожность, эмоциональная нестабильность и низкая общительность в малых неформальных студенческих группах.

2. При обучении студентов педагогическим и психологическим специальностям необходимо выделять компетенции, связанные с эффективным межличностным общением и самокоррекцией нервно-психического состояния.

3. В целях профилактики эмоционального выгорания важно усилить практическое обучение будущих педагогов и психологов конструктивным способам разрешения конфликтных ситуаций, внедрять в практические занятия методы социально-психологи-

ческого тренинга.

4. Одной из главных задач *психологического сопровождения* студенток педагогических и психологических специальностей во время их обучения в педагогическом вузе является психопрофилактика и психокоррекция дисфункций в эмоциональной сфере.

Литература:

- *Алексеева, Е.Е., Сергеева, И.А.* Анализ причин эмоционального выгорания у будущих педагогов-психологов // Психология образования: проблемы и перспективы. Материалы Первой междунар. научн.-практ. конф. М.: 2004.- с. 307-308.

- *Бойко, В.В.* (1996) Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М.: ИД«Филинь», 1996. - с.132-152.

- *Дроздовский, А.К.* Экспресс-диагностика свойств нервной системы, прогноз психологических особенностей учащихся. Методическое пособие для педагогов-психологов образовательных учреждений. Вып. 10. РГПУ им.А.И.Герцена, 2005.

- *Ильин, Е.П.* Дифференциальная психофизиология. СПб.: Питер,. 2001. - с 368-373; 387-292.

**ВЗАИМОСВЯЗЬ Я-КОНЦЕПЦИИ И ЧУВСТВА ЛИЧНОЙ
БЕЗЗАЩИТНОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ**

А.Л. Меньщикова

Учебные неудачи учащихся, низкие оценки, получаемые школьниками на уроках, могут быть обусловлены, как низким уровнем их прилежания и способностей, неправильной организацией учебного процесса, слабой мотивацией достижения успеха в учёбе, так и чувством незащитности их «Я», которое отражается в неверии в себя, в свои способности справиться с учебной программой и трудностями в учебном процессе.

Максуэл Мольц отмечает: «... Я никогда не поверю будто Богу угодно, чтобы его дети бродили по земле с виноватым выражением лица, чувствуя себя жалкими и несчастными, боясь распрявиться и, в конце концов, стать настоящими людьми.» (Мольц М., 1992, с.53).

Неуспеваемость школьников может быть также следствием дефектов семейного воспитания, слабого развития волевых качеств учащихся, что проявляется во взаимоотношениях с учителями и родителями. Указанные причины учебной неуспеваемости так или иначе отражаются в «Я-концепции» учащегося (Бёрнс Р., 1986).

Я-концепция учащихся рассматривается нами как устойчивая диспозиция личности по отношению к себе, своим действиям и поступкам. При взаимодействии с другими людьми реакции школьника обусловлены в большой степени устойчивостью его Я-концепции, позитивной или негативной её направленностью в зависимости от самооценки своих личностных качеств и способностей.

Структура Я-концепция трехкомпонентна:

- **эмоциональный компонент**, в том числе сформировавшийся у личности образ Я, принятие или неприятие его, эмоциональное отношение к себе, переживания сопутствующие процессам самооценки и самоанализа;
- **поведенческий компонент**, включает сформированные паттерны поведения, в поведении личности трансформируется её представление о себе, степень приемлемости выбранного вида деятельности и отождествления себя со своей профессиональной ролью, занимаемым статусом;
- **когнитивный компонент**, т.е. адекватная оценка себя, своих возможностей, способность к самопознанию и познанию окружающих, способность представить, «Я-образ» глазами других, что в свою очередь позволяет предвидеть их реакцию на собственные действия и поступки. На этом уровне большое значение приобретает степень адекватности самооценки и уровня притязаний.

Сформировавшийся с детства **«образ-Я»**, определяет границы для достижения поставленной перед человеком цели своей жизни, рамки его возможностей интеллектуального роста. В том случае, когда у школьника возникает чувство незащитности в учебной ситуации, он считает себя неполноценным человеком, недостаточно способным, что вызывает чувство вины.

Чтобы не потерпеть поражение и в очередной раз не показаться смешным в глазах окружающих, у него будет доминировать установка на избегание, минимизацию прикладываемых усилий, даже при благоприятном для него стечении обстоятельств. Чувствуя себя незащитным, не видя у себя потенциала для преодоления трудностей и не замечая в своем социальном окружении, тех лиц помощью и поддержкой которых он реально может воспользоваться, он заранее программирует себя на неудачу. Поэтому, если перейти от обобщенной оценки себя как неудачника к дифференцированной оценке своих отдельных качеств, то вместо вывода: «Я получил неуд. потому, что я глупый», последует корректирующее успешность обучения заключение: «Неуд. я получил потому, что не знаю того-то, того-то и того-то, у меня пробел в знаниях, нужно это выучить, и пр.» (А.М.Прихожан, 2000).

Особенности Я-концепции, определяющие познавательные и образовательные возможности учащегося, во многом зависят от прежнего опыта семейного воспитания и правильной организации учебного процесса. Уверенность в своих силах закрепляется прежними успехами, позитивным опытом, подкрепляющим уверенность в себе, снижающими чувство незащитности, формирование которого, оказывает определенные коррективы в Я-концепции личности.

Для определения перспектив развития Я-концепции у старших школьников и студентов в психодиагностике широко используется **тест Куна**. Испытуемых при выполнении следующего задания просят изменить установку в ответах на вопрос «Кто Я?», и отвечать уже не о «реальном Я», а об «идеальном Я», т.е. какими бы они хотели себя

видеть? А затем подсчитывается процентное соотношение совпадений между первым и вторым списком, чем меньше совпадений, т.е. чем ближе показатель к нулю, тем менее индивид удовлетворен наличным уровнем структуры своей Я-концепции. Это, возможно, указывает на имеющийся у личности потенциал развития, а также на возможное наличие внутрличностных конфликтов. Резкое отличие «идеального Я» от «реального Я», также указывает на инфантильность и незрелость личности, что обычно и бывает заметно по поведению индивида: в большей смешливости, трудности удержать внимание на выполнении задания, частых отвлечениях и его рассеянности.

* * *

Для диагностики структуры Я-концепции у старших школьников и студентов могут использоваться специально созданные для этой цели вербальные и невербальные личностные тесты. Данные каждого из них дополняют друг друга, и делают результаты более содержательными и обоснованными. Нами используются для этой цели невербальный тест «геометрический рисунок человека», разработанный Анной Махони (6), а также малораспространенный в РФ, но достаточно полно отражающий особенности Я-концепции личности *Висбаденский опросник (WIPF)*, разработанный Носратом Пезешкианом (См.: Менделевич В.Д., 1999).

В исследованиях Я-концепции популярен также тест геометрических фигур. Интерпретация выбора той или иной фигуры «основана на том, что *геометрические фигуры*, используемые в рисунках, различаются по семантике. *Треугольник* обычно относят к «острой», наступательной фигуре, связанной с мужским началом. *Круг* - фигура обтекаемая, более созвучна с сочувствием, мягкостью, округлостью, женственностью. Из элементов *квадратной формы* строить что-либо легче; чем из других, поэтому *квадрат*, прямоугольник интерпретируются как специфически техническая конструктивная фигура, «технический модуль» (Романова Е.С., Потеемкина О.Ф., 1992).

Висбаденский опросник (WIPF), предложенный Н.Пезешкианом, включает в себя 85 вопросов. На основе ответов определяются личностные особенности отвечающего, структура его ценностей, структура Я-концепции личности и сформированные паттерны защиты Я-концепции личности. «Концепция Н.Пезешкиана - отмечают С.Ю.Зелинская и А.И. Тащева, - строится на позитивном видении человека и весьма своеобразно представляет модель конфликта: стратегии поведения в конфликте; образцы конфликтного поведения, приобретаемые в родительской семье и особенности личности обследуемого (Зелинская С.Ю., Тащева А.И., 2000, с. 68).

* * *

Большинством отечественных психологов принято считать, что «процесс самоутверждения личности связан с её стремлением к утверждению своей уникальной Я-концепции, с её познанием и переживанием, с поиском душевной гармонии, целостности,

осмысленности; с отказом от психологических защит; с открытым общением; с реализацией своих основных задатков, способностей, интересов, целей и с развитием деятельности, в которой разворачиваются потенциальные возможности субъекта на всем протяжении жизненного пути; с их возникновением систем ценностей и идеалов, субъективно воспринимаемых как новое Я человека» (Иващенко А.В., и др., 2002, с.28).

Иными словами, *преодоление чувства незащитности у учащихся* в ситуациях педагогического контроля и оценки их успеваемости в школе и в вузе тесно связано с формированием у личности учащегося позитивной Я-концепции, структура которой характеризуется гармоничным сочетанием эмотивного, когнитивного и поведенческого компонентов.

Литература:

- Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М.: Прогресс.1986.-420 с.

- Зелинская С.Ю, Тащева А.И. WIPF - опросник для исследования личностных особенностей, стратегий и «моделей подражания» //Прикладная психология. -№ 1. -2000.– с. 64-72

- Иващенко А.В.,Агапов В.С.,Барышникова И.В.Проблемы Я концепции личности в отечественной психологии // Мир психологии.-№2.- 2002.– С.17-30

- Мольц М. Я - это Я, или Как стать счастливым. - СПб.: Лениздат, 1992.– 192 с.

-Менделевич В.Д. Клиническая и медицин. психология. М.: Медпресс, 1999.– 587 с.

- Прихожан А.М Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе.- М.:ТЦ «Сфера»,2000. – 192 с.

- Романова Е.С., Потемкина О.Ф. Графические методы в психоло-гической диагностике. - М.:Дидакт,1992.– 256 с.

=====

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ КАЧЕСТВА ВУЗОВСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

О.И.Волков, В.В.Митрофанов, Д.Н.Павел

Возрождающаяся после краха СССР новая Россия постепенно отдирает от своего народного тела присоски буржуазного Западнизма с его диктатом валютно-финансовой системы. Но процесс возвращения к своему национально-историческому лицу после революционных, военных и экономических болезней у России очень противоречивый, сложный и медленный.

Ныне не человек, не люди, а *деньги приобрели в России почти абсолютную власть над народом*, в т.ч. и в сфере образования и воспитания нашей молодежи. Получается, что мы уже живем согласно афоризму **Проспера Мериме**: «Есть вещи важнее денег, но без денег

эти вещи не купишь». Принцип: «купи-продай» уже пропитал все поры современного общественного организма, а платное образование в России *по западным моделям* превратило процесс получения высшего образования в профанацию («диплом специалиста за деньги»).

Однако известно, что полноценное высшее образование в престижных западных университетах ныне действительно стоит не только денег (и немалых), но и учебного трудолюбия студента. Однако у массы родителей в РФ нет денег на высшее образование своих детей по американским образцам, в то время как в советские времена наше высшее образование считалось народно доступным и лучшим в мире. Ныне же заграничное высшее образование доступно лишь детям родителей из финансово обеспеченной российской элиты. Выходцам же из народа путь в западные университеты закрыт, и никакие ЕГЭ и реформы образования здесь не помогут. Гениями рождаются все, но Ломоносовыми становятся единицы.

Денежно-коммерческий подход в образовании деформировал и нравственное воспитание учащейся молодежи, что ведет к краху наших национальных этических ценностей и педагогических завоеваний в образовательной сфере в период СССР. Правительство РФ эти проблемы в реальности мало волнуют, ибо теперь есть специальные **PR**-методы отвлечения внимания общественности с помощью СМИ (картинка с экрана телевизора) от практически актуальных социальных проблем в сфере сходных по названию, но виртуальных по сути и аналогичных по содержанию проблем. Народ был и остается объектом манипулирования СМИ. Непревзойденным иллюзионистом таких информационных манипуляций с массовым сознанием граждан постсоветской России является всем известный Чубайс – выдающийся идеолог краха СССР.

Похоже, что Россия в её нынешнем социально-педагогическом качестве, как бывшая *великая Советская страна* с лучшим в мире высшим образованием в XX веке, ныне в XXI веке обречена на *интеллектуальное опустошение* и *педагогическое вымирание*. Финансово же обеспеченная молодежь уезжает учиться за границу и старается остаться там работать. В Россию же возвращаются неудачники или немногие патриоты, либо по личному приглашению правителей, т.е. единицы.

Ежегодная убыль населения в России ныне составляет более 0,8 -1 млн. граждан в год. (Вспомним 50-70- послевоенные годы - прирост населения страны составил более 200 млн человек). Невесёлая перспектива для педагогической реальности будущей России, уже попавшей в список стран *третьего мира*.

* * *

И, тем не менее, *несмотря на крах Советского социализма*, не взирая на современный кризис валютно-финансовой систем, на резкий спад производства, демографический кризис и обнищание трудящихся масс, «социальное тело» России постепенно оживает,

возрождается. И это не без усилий РПЦ – *Русской Православной Церкви*.

С каждым годом всё больше сохнет «бакалаврская трава и магистерский бурьян» в вузовских стенах, упорно взращиваемый чиновниками от образования на глинистых *западнистских* почвах Минобразования и науки РФ. Наши российские западники, утратившие живой контакт с педагогической реальностью, чиновники от образования, ныне стремятся осуществить «пересадку» западных форм образования (в основном британских) в российское «педагогическое тело», выдавая всё это за «*новое национальное достижение*» Российской системы высшего образования. **Но каково качество** этого хирургического вмешательства псевдо-патриотов? Где и кем работают выпускники наших вузов? – Наверное, если по специальности, то только у Чубайса в РОСНАНО?

«По словам Анатолия Борисовича, вся его разноплановая карьера – от инициатора российской приватизационной реформы до главы РАО «ЕЭС России» - требовала от него умения заглянуть за рамки обыденного». Как снова убеждает Чубайс, «молодые люди в российских регионах открывают свои компании – пока небольшие, но с колоссальным потенциалом. Имея в руках нужные инструменты (какие? – Чубайс не уточняет – *прим. ред.*), они смогут «вылепить» нового национального героя, - убежден Анатолий Борисович. – Героя, в котором так нуждается Россия» (См.: *Exceptional, Июль 2009, с. 10-11*). Чтож! Хорошо бы так! Но при существующем качестве российского образования «свежо предание, но верится с трудом!»

Качество образования – это своеобразный государственный человеческий ресурс подобный золоту высшей пробы. Но одно дело выдавать за этот ресурс то, что выставляется на вузовский прилавок и продается, но совсем другое использовать этот ресурс в соответствии с заявленным качеством и надежностью на благо развития страны.

В нашей прессе и в электронных СМИ почему-то умалчивается вопрос о низком качестве профессиональной подготовки наших молодых специалистов – педагогический продукт отечественной системы высшего общего и профессионального образования. Сотни тысяч бакалавров и магистров - выпускников наших вузов мучаются в поисках работы по специальности.

Зачем же учиться даже «шалай-валяй», если обществу выпускаемые специалисты не нужны в таком большом количестве и с таким низким качеством подготовки. Россия уже плотно обросла за годы реформирования образования западной «плесенью» бакалавриата и магистратуры. Все хорошо и ладно только в бумагах, в показушных отчетах, в марафете отчетности перед московскими комиссиями, в выступлениях чиновников по радио и TV- здесь всё идет хорошо, а в реальности? Но русские говорят, что «бумага всё стерпит».

К этому можно добавить, что и «кнопочный телеэфир» тоже всеяден, всё стерпит. Однако «педагогическое вырождение» России

уже налицо. Одними кинофильмами и Интернетом педагогическое здоровье нации не поправишь. Выдающийся советский педагог А.С.Макаренко, наверное, уже не раз перевернулся бы в гробу, наблюдая за т.н. «реформой образования» в постсоветской России, Гоголь написал бы нового «Вийя».

Для западного капиталистического мира нынешние формы европейского образования – *бакалавриат, магистратура*, выстраданы в вековой борьбе с претензиями церкви быть законодателем сфере образования. Магистратура, например, в развитых европейских государствах была отвоевана университетами у католической церкви в острой столетней борьбе за свободу творческого мышления, без диктата церковных догм. Но звание *магистра* - это исконная *богословская ученая степень* и церковь цепляется за неё до сих пор. Устраивая в России пиар западно-европейских форм светского высшего образования наши московские *младореформаторы образования* гайдаровского поколения по сей день умалчивают и игнорируют эту историческую правду. В своих решениях они руководствуются не научным, а интуитивно-магическим мышлением, на Бога, на чудо - «авось пронесет!», а в реальности - на одобрение РПЦ - *Русской Православной Церкви*. Бог-то есть, и храмы РПЦ теперь восстановлены и реставрированы в России. Только вот какая с этого реальная польза повышению качества вузовского образования ?

С 2008 года высшие образовательные учреждения РПЦ (богословские институты, духовные академии) уравниены в правах и выдаваемых выпускных документах об образовании с российскими государственными вузами. Конечно,- это можно только приветствовать, если бы при этом улучшалось и качество *высшего светского вузовского образования*, улучшалось бы не в отчетах, а реально.

Но, увы... качество высшего гуманитарного образования в России за последнее десятилетие (1999-2009 гг.) уже катастрофически снизилось по сравнению с аналогичным в Советский период. И не потому, что ранее в СССР доминировала государственная атеистическая идеология, а ныне доминирует государственная богословская идеология. Причина тут в нашей бедности, в конформности, в научно-технической и экономической отсталости при привычных с советских времен высоких амбициях на международный престиж и первенство в мире.

В связи с этими уместно вспомнить русскую сказку, в которую все мы верили с детских лет и до сих пор верим: жил был молодец Иван-дурачок. Но пройдя испытание сквозь огонь и кипящую смолу он вдруг стал *Иваном-царевичем*, которой ***все чудом решал и чудом достигал*** в один миг. Так и сейчас в России. Церковь, (РПЦ), объединившаяся с государством, внушает нам веру в чудо. Только вот не понятно, почему этот «миг чуда» у нас растянулся уже почти на 20 лет, и конца края этому «мигу» пока не видно. Мы застряли в состоянии перманентного реформирования российской государственной системы образования, что, видимо, на руку тем скрытым в

«пятой колонне» силам, которые считали и по сей день считают русских «иванами-дурачками» (так вам и надо, оставайтесь ими!)

Разве можно признать нормальной ситуацию, когда в российских вузах уже не годами, а десятилетиями проводятся эксперименты Минобрнауки РФ по реализации решений «Болонской декларации!». Мы уже запутались в дебрях *постоянного обновляемых* вузовских учебных программ, погрязли в обилии новых западнистских критериев оценки успеваемости и посещаемости занятий студентами (по 100-бальной рейтинговой системе). Отмена же традиционной системы оценки успеваемости студентов, судя по результатам экспериментов, не улучшила, а наоборот, ухудшила качество учебного процесса, снизила учебную активность студентов, породила *«шаляйваляйское»* отношение студентов к учебе, сменила **мажор** во взаимоотношениях преподавателей со студентами на **минор**. Кардинального обновления научно-педагогических кадров в российских вузах в ближайшие годы также не предвидится. И всё это на фоне финансовых проблем, низкой оплаты преподавательского труда, *психологического прессирования* сознания преподавателей вузов через СМИ идеями инновационного развития, нанотехнологиями, обещаниями правительства, и пр.

Педагогические и воспитательные последствия этих «министерских экспериментов», как бомбы спускаемые «сверху», ни социологически, ни психологически не обоснованы, и их морально-нравственные последствия не прогнозируются и не изучаются. В итоге наш новый «педагогический корабль», наспех срубленный из *западнистских досок*, плывет по курсу открывателей Америки, пытаясь повторить путь Колумба, ориентировавшегося в плавании к Новым Землям по звездам с молитвами Христу. Парусом нашей государственной «педагогической ладьи», ныне, является «Интернет-экзамен» (ИЭ), а ветром «Единый Государственный Экзамен» (ЕГЭ) в его навязанной «сверху» Минобразовательной форме. Это, даёт дополнительный простор для манипуляторов и не чистых на руку организаторов этого экзамена при поступлении абитуриентов в вузы.

Складывается впечатление, что кто-то «сверху» специально и планомерно насыщает нашу государственную систему высшего образования, доказавшую свою эффективность в советский период, но разрушенную в России уже дважды, - насыщает *бумажно-чиновничьей бюрократией*, преследуя тем самым цель не только *снизить качество высшего образования в России*, но и превратить всех нас - преподавателей и студентов, в послушных потребителей и исполнителей бездарных и научно необоснованных образовательных реформ на западнистский манер.

Литература:

- *Об образовании*. Закон Российской Федерации. М.:Ось, 2004.

- *Юрьев А.И.* (ред.) Стратегическая психология глобализации.

СПбГУ, 2006. – 512 с.

МОТИВАЦИОННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ТРУДНОСТИ В СПОРТИВНОМ ВОСПИТАНИИ ПОДРОСТКОВ

Н.С. Цикунова

Нынешнее Российское общество характеризуется напряженной и противоречивой духовной атмосферой, что порождает дополнительные педагогические трудности в спортивном воспитании подростков, ориентированных на спорт как способ самоутверждения в общении со сверстниками. *Подростковый возраст* обычно характеризуется как переломный, переходный, критический. Психологические изменения, происходящие в развитии личности подростка, исследователи связывают, прежде всего, с процессом полового созревания. Однако уже Э. Эриксон [4] подчеркивал, что психологическая напряженность, которая сопутствует формированию целостности личности, зависит не только от физиологического созревания, личной биографии, но и от духовной атмосферы общества, в которой человек родился и сформировался как личность. В современных российских условиях социальной нестабильности, кризиса теории спортивной педагогики и практики спортивного воспитания подростков в работе детского тренера следует особое внимание уделять развитию самосознания личности подростка, обретению им уверенности в себе посредством формирования устойчивых мотивов занятий спортом.

Отметим, что в большинстве видов спорта подростковый возраст совпадает с этапом углубленной спортивной специализации, который характеризуется постановкой более серьезных спортивных целей, и в связи с этим увеличением спортивных нагрузок, перестройкой технического арсенала спортивной подготовки, с более ответственным отношением к тренировкам.

Согласно Н.Б.Стамбуловой [3] некоторые особенности возрастного развития в подростковый период (половое созревание, «скачок в росте», повышенная утомляемость, «психомоторный кризис») создают дополнительные трудности в подготовке спортсменов на этом этапе.

Одной из особенностей подросткового возраста отмечают негативизм. В исследовании Г.Гецер [1] обнаружено прерывание занятий избранным увлечением во время негативной фазы подросткового периода и их возобновлением после завершения этой фазы. То же самое по нашим наблюдениям происходит и в спорте. Многие даже успешные в этой деятельности подростки прекращают свои занятия. Что и является одной из существенных проблем, с которой сталкиваются тренеры.

Основное новообразование в психике подростков – формирование «чувства взрослости». Т.В. Драгунавой [2] были выделены виды

взрослости и их проявление. Мы рассмотрим особенности этих видов в контексте спортивной деятельности и возможностью влияния на поддержание мотивации спортсмена.

Первый вид взрослости - подражание внешним признакам взрослости – курение, игра в карты, употребление вина, особый лексикон, стремление к взрослой моде в одежде и причёске, косметика, украшения, приемы кокетства, способы отдыха, развлечений, ухаживания. Это самые легкие способы достижения взрослости и самые опасные. Подражание особому стилю веселой, легкой жизни называют «низкой культурой досуга», при этом познавательные интересы утрачиваются, и складывается специфическая установка весело провести время с соответствующими ей жизненными ценностями.

Действительно это самый опасный способ достижения взрослости, именно он влечет за собой уход из спорта, утрату интереса к той деятельности, в которой необходимы волевые усилия и преодоление трудностей различного рода. Уже на самой негативной фазе объяснение подростку, что «это не хорошо», как правило, незначительно ведет к желаемому результату, подросток далеко в мыслях от тренера и ориентирован на новый *референтный круг* общения. Закладывать моральные нормы нужно раньше, а также пытаться создавать коллектив, который будет для него ориентиром норм и правил поведения тоже раньше.

Создание такого рода *референтной группы* снижает риск потери спортсмена, но полностью не снимает его, и здесь кроется опасность другого характера. При высокой групповой сплоченности потеря одного из спортсменов значительно снижает эту групповую сплоченность. Члены коллектива глубоко переживают утрату товарища, и, бывает, уходят из спорта вслед за ним. Отметим, что полностью прекращать беседы с подростком о его выборе тоже не правильно. К такой беседе важно подключать всех в той или иной степени значимых взрослых и сверстников, увлеченных спортом.

Второй вид взрослости – равнение подростков на качества «настоящего мужчины». Это – сила, смелость, мужество, выносливость, воля и т.п. Как раз занятия спортом часто и становятся средством самовоспитания этих качеств. Интересно отметить, что многие девушки в настоящее время также хотят обладать качествами, которые веками считались мужскими. Таким образом, правильно сформированные качества личности снижают риск негативных аспектов подросткового возраста и ухода из спорта. Важно не только наличие этих качеств у подростка, но и умение педагога создать условия для их проявления.

Следующий вид взрослости – *социальная зрелость*. Она возникает в условиях сотрудничества ребенка и взрослого в разных видах деятельности, где подросток занимает место помощника взрослого. В спорте возможно привлечение подростков к судейству, помощи в тренировочном процессе, курировании спортсменов

младшего возраста, что создаст дополнительную мотивацию к занятиям.

И последний вид взрослости – интеллектуальная взрослость. Она выражается в стремлении подростка что-то знать и уметь по-настоящему. Значительный объем знаний у подростков – результат самостоятельной работы. Учение приобретает личностный смысл и превращается в самообразование. В сфере спорта – это различные виды анализа собственных выступлений, выступлений других спортсменов. Работа над индивидуальным спортивным стилем.

В заключении отметим, что также значительным вкладом в поддержание мотивов спортивной деятельности подростков являются родительские установки к занятиям спортом ребенка, разделение его увлечения, хороший социально-психологический климат в спортивной группе и взаимоотношения с тренером.

Литература.

- 1. Гецер Г. Систематические длительные наблюдения над течением негативной фазы у подростка // Педология юности: Сб. статей – М., Л., Гос. Уч.-пед. Изд-во., 1931.
- 2. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. – М., 1996.
- 3. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры: Учеб. Пособие. – СПб: Издательство «Центр карьеры», 1999.
- 4. Эриксон Э. Детство и общество. – СПб. «ЛЕНАТО», 1996.

ВОСПРИЯТИЕ И ОЦЕНКА ШКОЛЬНИКАМИ ТРАГИЧЕСКИХ СОБЫТИЙ В ЮЖНОЙ ОСЕТИИ

Н.Д.Козаева

Многочисленные исследования психических состояний людей — участников, жертв или свидетелей военной агрессии, трагических событий, стихийных бедствий и др. выявили различные нарушения психики, в том числе и особого состояния *стрессового расстройства личности*, получившего в литературе название **посттравматического синдрома**.

В российской теории и практике психологической помощи и психотерапии жертвам трагических событий научное понимание *посттравматического синдрома* у детей и школьников, переживших страх утраты близких и разрушение родного дома в результате военной агрессии практически не изучены.

Понятия кризиса развития, жизненных кризисов, разработанные в рамках психологии личности и психологии развития, мало что объясняют особенности тех посттравматических состояний личности детей и школьников, на глазах которых гибли их родные и близкие в результате налета террористов или бандитских военных действий наемников. Трагедия Беслана и Цхинвала в Южной Осетии тому примеры.

В специальной литературе, посвященной проблемам *посттравматического стрессового расстройства личности* отмечается, что большинство взрослых людей могут в какой-то мере само-

стоятельно справиться с внутриличностным посттравматическим кризисом. Причем это верно и по отношению к жертвам военной агрессии, бандитских терактов, природных или техногенных катастроф, аварий на транспорте, и др. Однако дети и школьники оказываются психологически беззащитными в подобных ситуациях.

Задача исследования, в связи с этим, состояла в том, чтобы изучить индивидуальные различия в переживаниях и оценочных суждениях осетинских школьников, переживших грузинскую агрессию в г.Цхинвале в 2008 году.

Гипотеза предполагала, что *психотравматический синдром* в подростковом возрасте в случае военной агрессии, связанный со страхом личной смерти и угрозой семейному благополучию будет выражаться прежде всего в переживаниях школьниками *утраты привычной уверенности в себе*, нарушениях стабильности «Я-концепции»

Организация исследования. С целью выявления условий оказания личностно-ориентированной психологической помощи психотравмированным школьникам в Южной Осетии мы провели в сентябре 2009 года опрос среди учащихся 7-8 классов общеобразовательных школ г. Цхинвала на предмет их отношения и оценки трагических событий августа 2008 года (военная агрессия Грузии против Южной Осетии - 08.08.2008 г.).

Методом исследования служил *открытый анкетный опрос*. Анкета содержала 10 вопросов: 1)Где вы находились в момент грузинской агрессии? 2)Где бы вы хотели жить (город, место); 3)Что изменилось в вашей жизни после августа 2008 года; 4)Что изменилось в системе обучения после войны; 5)Как вы теперь проводите свободное время; 6)Ваше отношение к спорту; 7)Занимаетесь ли вы спортом (каким, где);8) Кем бы вы хотели стать в будущем; 9)Что такое для вас война; 10) Ваше мнение о последствиях войны: а)для себя лично; б) для Южной Осетии;

Процедура опроса включала краткую беседу психолога (автора данной статьи и исследования) со школьниками во время большой перемены и затем заполнение анкеты на школьном уроке физкультуры.

Выборка опрошенных включала школьников 7-8 классов (1994-1996 г. рожд.) двух средних школ г.Цхинвала численностью 23 чел.; (по полу- 10 юношей, 13 девушек). Из них: 11 чел. (*прямые жертвы грузинской агрессии*), которые находились в день военного нападения в своих домах в г. Цхинвале; 13 чел.(*косвенные жертвы*), которые во время нападения грузин на Цхинвал находились во г. Владикавказе. Анализ данных, полученных в опросе, проводился *методом сравнительного контент-анализа* (т.е. сравнение типичных суждений и оценок обеих категорий испытуемых).

Результаты исследования.

Ниже приведены таблицы с примерами типичных высказываний опрошенных школьников.

Таблица 1

Вопрос 9: «Что такое война?»

<p>Находившиеся в Цхинвале (<i>прямые жертвы войны</i>): -----</p>	<p>Находившиеся во Владикавказе (<i>косвенные жертвы войны</i>):</p>
---	---

<ul style="list-style-type: none"> - «Самое страшное, что существует в жизни». - «Это очень страшно, геноцид». - «Это ужас, очень страшно». - «Это страх и смерть». - «Страх, ужас, кровь, смерть». - «Это кошмар, огромный кошмар». - «Это очень страшно». - «Это такое, что другому не пожелаешь. Страх сжимает сердце». - «Бесконечная стрельба, страх». - «Чувство ужаса, боль, смерть». - «Не хочется про это вспоминать». 	<p style="text-align: center;">-----</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Это лишнее кровопролитие за кусочек земли». - «Война – это что-то ужасное» - «Это один из грехов общества, уничтожающий и угнетающий само же общество». - «Это то, что было в Южной Осетии в августе 2008 года». - «Это плохо. Это наихудший способ решения проблем» - «Это разрушение, бедствие народа». - «Самое худшее, что смог придумать человек – это война».
--	---

Таблица 2

Вопрос 4: Что изменилось в Вашей жизни после августа 2008 года?

<p>Находившиеся в Цхинвале (<i>прямые жертвы агрессии</i>):</p> <p style="text-align: center;">-----</p>	<p>Находившиеся во Владикавказе (<i>косвенные жертвы агрессии</i>):</p> <p style="text-align: center;">-----</p>
<ul style="list-style-type: none"> - «Изменились взгляды на жизнь. Я стала серьезнее относиться ко всему и по-настоящему ценить жизнь». - «Я познала людей. Воспринимаю их теперь по другому». - «Что-то изменилось внутри. Я часто по ночам плачу». - «После августа 2008 года я боюсь ночью спать». - «Я начал смотреть на мир и людей другими глазами».- - «Был убит мой дядя, что больно сказалось на нашей семье». - «Изменилось очень многое, в худшую сторону» 	<ul style="list-style-type: none"> - Изменилось всё. Наша республика возрождается, становится всё красивее». - «Дома разрушены, наш город разрушен». - «В Республике стало спокойно и безопасно». - «Ну, наверное, появилось чувство патриотизма, чувство ответственности за Родину». «Ощутил любовь к Родине, к её защитникам». - «Сгоревшие дома, город разрушен». - « В основном то, что люди вокруг стали более чувствительными и добрее».

Сравнительный анализ типичных ответов школьников, представленных в табл. 1 и 2, свидетельствует, что у тех, кто находился в день агрессии в родном доме в г. Цхинвал (*прямые жертвы* военной агрессии), - преобладают трагические и пессимистические оценочные суждения, выражающие эмоционально негативные состояния и переживания страха гибели, смерти.

Вопрос 10. Ваше мнение о последствиях войны?

Для себя лично -----	Для Южной Осетии -----
<p>- «Для меня ничего хорошего. Но кое-кто на этом горе наживется».</p> <p>-«Это навсегда останется в моей памяти ужасным днем моей жизни».</p> <p>- «Пережил стресс. Потерял родных и близких. Сгорел мой родной дом и рядом детский сад».</p> <p>- «Теперь переживаю депрессию, Слезы текут сами собой».</p> <p>- «Одно горе. Ничего хорошего».</p> <p>-«Я поняла - во время войны можно вдруг потерять родных и близких».</p>	<p>- «Я считаю, что для некоторых осетин война принесла пользу. Как говорят «списала всё». До войны люди начали ссориться из-за гуманитарной помощи. Некоторые даже грабили друг друга. Теперь же всё успокоилось. Наш город начнет процветать»</p> <p>- «Нас, наконец-то признали независимой республикой и государством».</p> <p>-«Главное - это независимость Осетии, но какой ценой? Погибло столько невинных людей. Наш город был практически стерт с лица земли».</p>

В то же время в ответах тех школьников, которые находились за пределами г. Цхинвала, преимущественно доминируют критические и осуждающие грузинскую агрессию оценочные суждения констатирующего характера, лишённые индивидуальной эмоциональной окраски непосредственных трагических переживаний страха за свою личную жизнь и жизнь близких.

Сравнительный анализ ответов школьников на **вопрос 10** (табл.3) свидетельствует, что пережитые ими трагические события, с одной стороны, оставили неизгладимый эмоционально-негативный след в их личной памяти. Но, с другой стороны, эти же самые события послужили расширению и уточнению структуры их «Я-концепции», способствовали росту их гражданского самосознания и патриотических чувств.

Сравнительный анализ ответов школьников на **вопросы 6,7** (отношение к спорту и занимаетесь ли вы спортом сейчас?) показал, что подавляющее большинство опрошенных школьников (21 чел.) относятся к спорту позитивно, любят спорт. Однако большинство - 15 чел. (65,2%) опрошенных жалуется на отсутствие свободного времени для занятий спортом. Поэтому их занятия спортом ограничиваются лишь физическими упражнениями, спортивными играми на школьных уроках физкультуры. (Пример типичного ответа: «Я спортом не занимаюсь но я хочу заниматься, если бы имела свободное время»).

Анализ ответов школьников на **вопрос 8**: «Кем бы вы хотели стать в будущем?», выявил, что **юноши**, находившиеся в момент агрессии в г. Цхинвале, ориентированы на военные профессии (стать: *артиллеристом, стрелком-снайпером, десантником, военным*); **девушки** — 1 чел. *врачем*, 1 чел. *юристом*, 4 чел. — ещё не определились.

Более определённая картина с личным выбором будущей профессии у тех школьников, которые в *день военной агрессии* были за пределами г.Цхинвала (в г.Владикавказ). Так, например, хотели бы в будущем стать *медработником* (медсестрой, врачом, хирургом, педиатром) — 4 чел.; *юристами* — 3 чел.; *экономистами* — 2 чел.; *гостиничный бизнес* — 1 чел.; *экологом* — 1 чел.; *дизайнером* — 1 чел.; *миллионером* — 1 чел. («Хочу стать миллионером, чтобы строить свой город»). Эти данные свидетельствуют и об индивидуальном разнообразии познавательных и профессиональных интересов опрошенных школьников, а также о их самостоятельности во время опроса.

Обсуждение. Наблюдения за людьми, остро пережившими травматические события, показывают, что жертвы социальных и личных трагедий под влиянием **посттравматического стрессового расстройства** могут временно подавить базовые личностные убеждения, утратить свои иллюзии детства, разочароваться в традиционных духовных и нравственных ценностях, потерять веру в справедливость, в «божий суд», и др. Наиболее *психологически беззащитными* в указанных ситуациях оказываются дети и школьники младших и средних классов, психика которых ещё не окрепла, а структура их «Я-концепции» ещё неустойчива.

С педагогических позиций *психологическая помощь* детям и школьникам, ставшим невольными свидетелями, прямыми или косвенными жертвами трагических событий, включает два этапа: 1) *мобилизация психологической защиты личности* от травмирующих воспоминаний уже пережитых негативных эмоций, чувств утраты и горя; 2) *обучение* жертв насилия заново жить без острых переживаний и воспоминаний об *уже безвозвратно утраченном* путем формирования у жертв насилия новых смыслов жизни. Наиболее эффективно это достигается путем организации эмоционально полноценного межличностного общения и совместной деятельности с школьными учителями, членами семьи, со сверстниками в школьных, игровых, досуговых, спортивных группах и командах.

При этом, как нам представляется, в исследованиях психологии жертв терактов и военного насилия прежде всего **важно учитывать** те индивидуальные особенности личности школьников, которые наиболее сильно подверглись психическому стрессу под влиянием травмирующих событий.

При этом, как нам представляется, прежде всего **важно учитывать** те индивидуальные особенности личности школьников, нуждающихся в личностно-ориентированной и эмоционально действенной психологической помощи со стороны психолога, учителей, и взрослых, которые наиболее сильно подверглись деформации под влиянием травмирующих событий.

По результатам опроса автор провел беседы со школьниками и учителями. Цель бесед со школьниками была *психотерапевтической*, -

оказать морально-нравственную поддержку, побудить ребят мыслить самостоятельно и позитивно, мотивировать их на учебную и спортивную активность, и др.

Цель бесед с учителями физкультуры состояла в раскрытии для них роли спортивных игр и спортивных соревнований как эффективных средств социально-психологической реабилитации и нормализации эмоциональной сферы и «Я-концепции» психотравмированных школьников.

Выводы: 1) Сравнительный анализ полученных в опросе данных позволяет отчетливо увидеть существенные различия в эмоциональных состояниях школьников - прямых и косвенных жертвах военной агрессии Грузии в Южной Осетии в августе 2008 года;

2) Результаты опроса показали, что бандитское нападение грузинских наёмников на г.Цхинвал послужило формированию у школьников более зрелого патриотического чувства по защите Отечества, способствовало уточнению их личных познавательных интересов, в т.ч. и в выборе будущей профессии (кем стать?).

Литература:

- *Малкина-Пых И.Г.* Психология поведения жертвы. М.: Изд. Эксмо, 2006. – 1008 с.

- *Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И.* Психологическая помощь в кризисных ситуациях. СПб.: Изд. Речь, 2005. – 256 с.

- *Тарас А.Е., Сельчёнок К.В.* Психология экстремальных ситуаций /Хрестоматия. М.: АСТ, Мн.: Харвест, 2002. – 480 с.

- *Требин М.П.* Терроризм в XXI веке. Мн.: Харвест, 2004. – 816 с.

ВЛИЯНИЕ РЕЛИГИОЗНОГО ВОСПИТАНИЯ НА ЛИЧНОСТЬ ШКОЛЬНИКА

Л.В. Томанов, М.А. Шарапова

Актуальность. Проявления воспитанности человека в классической педагогической психологии принято связывать с особенностями *семейного воспитания*. В последние десятилетия в России возродилась массовая религиозность. Многие родители, озабоченные нравственным воспитанием своих детей, используют новую форму дополнительного образования, направленного на воспитание *религиозного самосознания - воскресные школы* при храмах различных конфессий.

Педагогически актуальным становится сравнительное изучение того влияния, которое оказывает на личность детей и подростков посещение ими воскресных религиозных школ в сопоставлении с влияниями светских форм воспитания в общеобразовательной школе.

Организация исследования.

Гипотеза предполагала, что *религиозное воспитание* в воскресных школах оказывает определенное формирующее влияние

на личностные свойства учащихся посредством переживаемых во время учебных занятий психических состояний.

Выборка испытуемых. Исследование проводилось на базе кафедры психофизиологии РГПУ им.А.И.Герцена. Общая выборка включала три категории испытуемых девочек и мальчиков в возрасте 9-16 лет по 50 чел. каждая: 1)воспитанники воскресных школ православных храмов (школы Воскресенского Новодевичьего монастыря, Александро-Невской Лавры, Казанского кафедрального собора, Спасо-Преображенского собора.); 2)учащиеся средних и старших классов общеобразовательных школ г.СПб (школы № 143, 129 Красногвардейского района); 3)подростки, посещающие во внеучебное время дома детского и юношеского творчества (ДТЮ на Ленской, хоровая студия "Искра"). Число обследованных – **150 чел.**

Методика исследования. Были изучены следующие личностные характеристики: общее самочувствие (настроение, уровень активности, уровень общего самочувствия); ситуативная и личностная тревожность; ценностные ориентации учащихся; проявления потенциальной (скрытой) агрессивности детей. Использовались методики: шкала личностной и реактивной тревожности Спилберга-Ханина; опросник САН - оценка Самочувствия, Активности, Настроения; методика “Ценностные ориентации” Рокича; опросник Басса-Дарки для измерения индекса агрессивности школьников.

Результаты исследования.

Сравнительный анализ показателей по тесту САН, полученных в трех группах испытуемых, свидетельствуют о достаточно высоком нормальном уровне самочувствия и настроения во всех исследуемых выборках, среднем уровне активности.

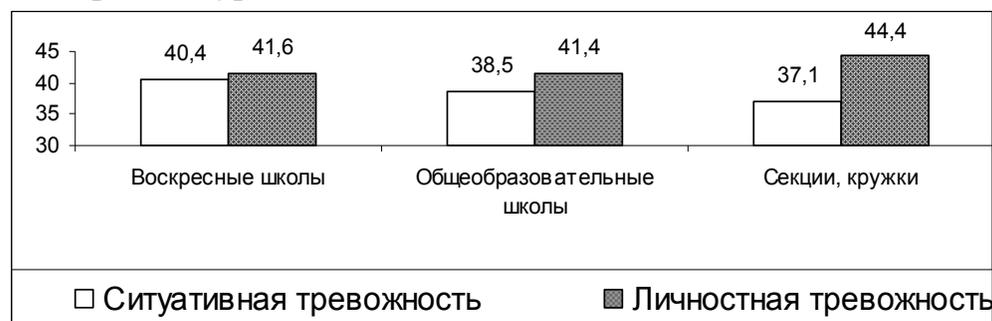


Рис 1. Результаты исследования по тесту ситуативной и личностной тревожности (Спилбергер-Ханин, 1980)

Результаты, представленные на рис.1, указывают на более высокие показатели личностной тревожности, в сравнении с оценками по уровню ситуативной тревожности во всех группах испытуемых. Наиболее ярко это различие выявилось в группе подростков, посещающих дома детского и юношеского творчества, обучение в общеобразовательных школах, в секциях и кружках.

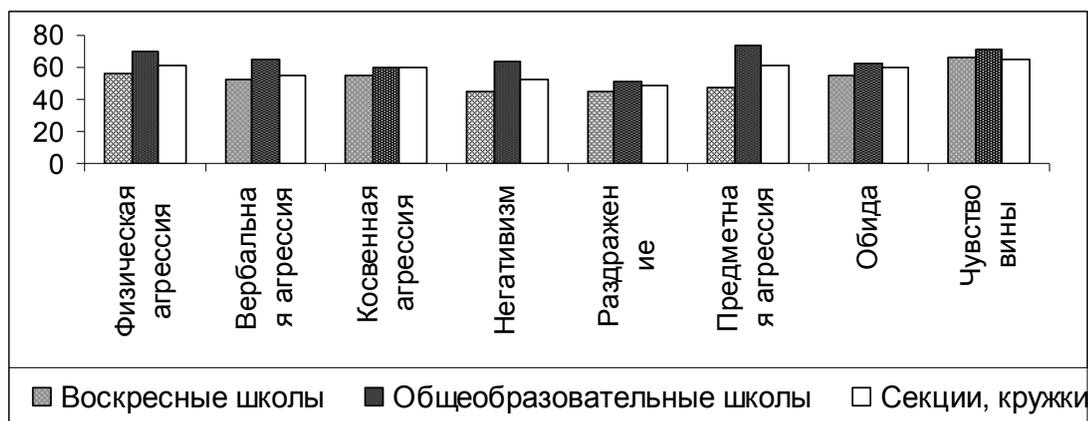


Рис. 2. Показатели уровня агрессивности в группах испытуемых.

Проведенное исследование выявило, что хотя уровень общей учебной нагрузки детей, получающих дополнительное образование в воскресных школах, значительно выше Тем не менее, показатели их самочувствия, настроения, активности значимо не отличаются от аналогичных у школьников обычных общеобразовательных школ.

Следует также отметить, что обучение в воскресных школах значимо не влияет на повышении уровня тревожности детей, которое могло бы быть *вызвано гиперопекой* со стороны их родителей. Дети легко и с интересом адаптируются к этой дополнительной учебно-познавательной нагрузке.

Исследование уровня агрессивности (рис.2) участников трех групп выявило более высокий её уровень у детей, проходящих В сравнении со школьниками общеобразовательных школ учащиеся воскресных школ имеют более низкий уровень *словесной агрессивности* ($t\text{-кр}=-2,59$; $p>0,01$), *негативизма* ($t\text{-кр}=-2,57$; $p>0,01$) *предметной агрессивности* ($t\text{-кр}=-2,56$; $p>0,01$). Значимые различия между этими группами были получены по интегральной характеристике «*общий уровень агрессивности*» ($t\text{-кр}=-2,69$; $p>0,01$). Следовательно, школьники, которые учатся только по программам общеобразовательной школы, имеют более высокий уровень агрессивности по сравнению с учащимися воскресных школ (рис. 3).

Выявлены достоверно более низкие показатели уровня *предметной агрессивности* ($t\text{-кр}=-2,7$; $p>0,01$) и уровня *общей враждебности* ($t\text{-кр}=-1,99$; $p>0,05$) учащихся воскресных школ по сравнению с учащимися общеобразовательных школ и посещающими секции и кружки (рис.3).

Таким образом, в группе школьников общеобразовательных школ зафиксирован наиболее высокий уровень показателей агрессивности. Школьники, посещающие воскресные школы, имеют более низкие показатели агрессивности. Можно полагать, что **фактор религиозного воспитания** оказывает существенное влияние на снижении уровня агрессивности школьников

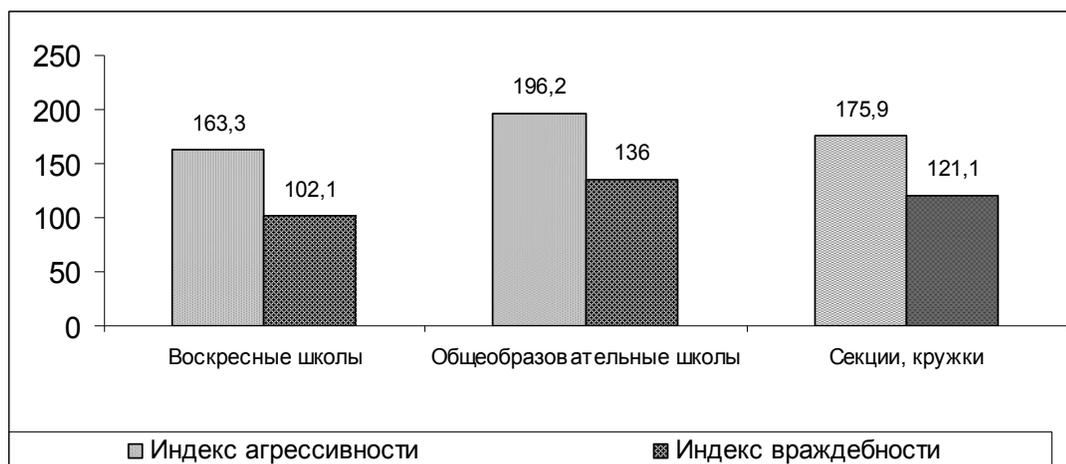


Рис. 3. Индекс агрессивности и индекс враждебности в группах испытуемых.

Учебная и семейная *религиозная среда* транслирует *ценности толерантного отношения* к окружающим людям. *Религиозный стиль воспитания* в семьях учащихся, посещающих воскресные школы, способствует лучшей адаптации к более гибкому социальному поведению в межличностном общении и в учебной деятельности.

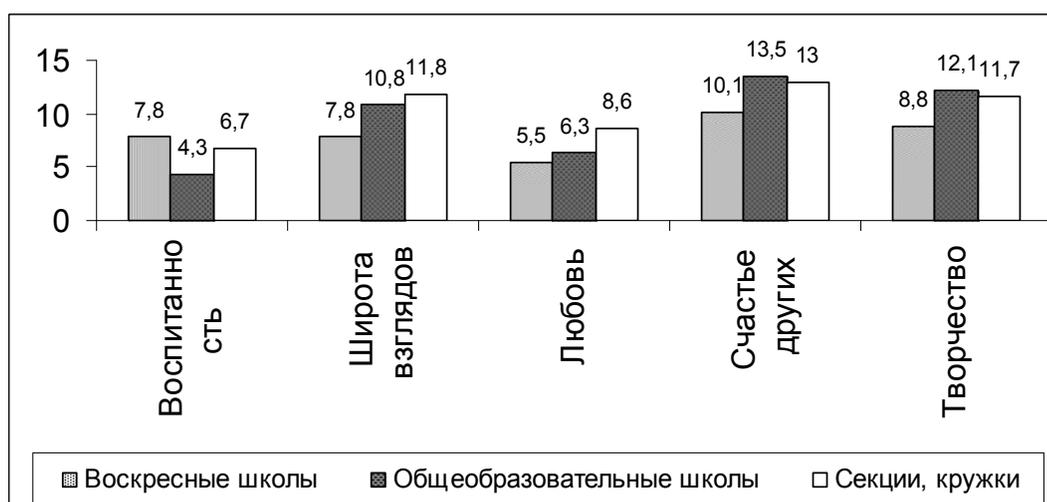


Рис. 4. Значимые различия ценностных ориентаций испытуемых.

Результаты сравнительного анализа ценностных ориентаций также показывают, что для учащихся *воскресных школ* более значимой, по сравнению с учениками общеобразовательных школ, является *ценность воспитанности* ($t\text{-кр}=2,9$; $p>0,01$)

Обсуждение результатов исследования. Подтверждается общеизвестный факт, что воспитательная среда *воскресных религиозных школ* способствует развитию у детей *конвенциональных ценностей*, регламентирующих выполнение общепринятых в социуме моральных и нравственных норм и правил поведения в обществе.

Воспитательная среда воскресных школ позволяет сдерживать преждевременный интерес детей к сексуальным проблемам, осуществляет *гендерную психологическую защиту* от нравственной деформации, охраняет духовную сферу школьника от развращающих

влияний современных СМИ и уличных компаний. Вместе с тем, воспитательная среда воскресных школ слабо ориентирует школьников на идеи общественной полезности, поскольку она мировоззренчески более замкнута по сравнению открытой социальной микросредой общеобразовательных школ и учреждений внешкольного детского досуга. В целом выдвинутая *гипотеза подтвердилась*.

Выводы:

1. Результаты психолого-педагогического воздействия воскресных школ на личность учащихся значительно отличаются от аналогичного воздействия общеобразовательных школ по показателям психических состояний и агрессивности учащихся.

2. Религиозное воспитание оказывает более выраженное влияние на снижение уровня тревожности и агрессивности детей по сравнению с влиянием общеобразовательных школ.

3. Религиозное воспитание оказывает определяющее влияние на развитие конвенциональных ценностей у детей, ориентирующих личность на выполнение общепринятых принятых в обществе норм и правил поведения в во взаимоотношениях в социальной микросреде.

Литература

- Бордовская Н.В., Реан А.А. Педагогика.-Спб, Питер, 2009.
- *Духовность России: современный этап* // Материалы научно-практической конференции.- Тюмень, 2002.
- Карпова И.А. (ред.) Азбука нравственного воспитания.- М., 1975
- Обухова Л.Ф. Детская возрастная психология.,- М., 1996
- Рожков М.И., Байбородова Л.В. Организация воспитательного процесса в школе.- М., 2003.
- Харламов И.Ф. Нравственное воспитание школьников.- М., 1983.

----- ВОСПИТАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К СТАРТУ В ОТВЕТСТВЕННЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

Хао Цзюнь (КНР)

В Китае детские тренеры внимательно изучают российский опыт *спортивного воспитания* и психологической подготовки юных спортсменов к соревнованиям. Психологическая подводка к старту начинается у спортсменов за 2-3 дня до начала ответственных соревнований. Я изучаю этот вопрос как детский тренер и я пишу диссертацию на эту тему в НГУ им.П.Ф.Лесгафта.

Я знаю, что тренеру не следует слишком надоедать спортсмену своим педагогическим вниманием. Следует избегать требований к спортсмену о том, какие результаты ему *нужно обязательно показать*. Нельзя часто и в назидательном тоне напоминать спортсмену, что от него ожидается в гонках. Тактические раскладки сил во время соревновательной борьбы с соперниками и ожидаемые (планируемые) результаты, - все это нужно проговорить со

спортсменом раньше, т.е. за 3-4 дня до соревнований, а затем дать спортсмену отдохнуть от влияния тренера, самому все это духовно проработать и начать самостоятельно активно настраиваться на первый старт в соревнованиях.

Психологическое сопровождение тренером юного спортсмена к старту непрерывно даже в том случае, если тренер и не контактирует со своим учеником лицом к лицу. На соревнованиях спортсмен постоянно ощущает присутствие рядом своего тренера, он – в поле зрения спортсмена. Тренер постоянно в психическом контакте со спортсменом, но его контроль спортсмена накануне старта не должен восприниматься как мелочный и навязчивый. За 2-3 дня до стартов тренеру необходимо переходить на *дистантный контроль* своих учеников с *позиции наставника-наблюдателя*.

Замечено, что некоторые юные спортсмены начинают настраиваться на старт за неделю до стартов, другие – всего за день. Но есть и такие спортсмены, которые начинают переживать предсоревновательный стресс лишь за 15-20 минут до старта. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, от свойств темперамента, уровня подготовленности, соревновательной опытности. Вопрос еще мало изучен. Тренеру полезно вникать в индивидуальность и особенности предстартовых переживаний каждого своего ученика.

Нет спортсменов, которые бы не испытывали предстартового возбуждения или апатии. Но, согласно китайским представлениям, тренер *не должен первобуждать ученика своей личной опекой*, не мешать ему проявлять самостоятельность. Наоборот, - своим личным спокойствием и верой в силы ученика тренер настраивает ученика на успех. Для этого тренеру необходимо разбираться в индивидуальных признаках предстартового возбуждения, перевозбуждения или апатии своего ученика. Больше всего тренеров огорчает предстартовая апатия их учеников. Наиболее типичными признаками грядущей предстартовой апатии ученика, являются расстройство сна и аппетита накануне соревнований, сниженное настроение, замкнутость, напряженное ожидание соревнований.

Если нетерпение скорее стартовать у юных спортсменов возникают за день-два до соревнований, велика вероятность «эмоционального перегорания» - возникновения апатии в день соревнований. Признаками наступающего состояния апатии юного спортсмена в день соревнований являются необоснованные тревоги, страх проигрыша, желание "все бросить", отказаться от соревнований. В итоге пропадает желание соревноваться, наблюдается отсутствие *чувства свежести после бессонной ночи*, скачки настроения.

Даже у квалифицированных спортсменов признаками вероятности возникновения состояния «эмоционального перегорания», и, как следствие, состояния предстартовой апатии, является чрезмерная раздражительность, задиристость, агрессивность, болезненные ощущения в органах и мышцах, чрезмерная капризность,

обидчивость на слова тренера, и др. Все это тренеру необходимо принимать во внимание как проявление индивидуального стиля предстартовой настройки спортсмена. Правило здесь простое: «Чем более квалифицирован и опытен спортсмен, тем более он самостоятелен в самонастройке к старту».

Однако, иногда гиперопека тренера перед стартом юному спортсмену полезна, но чаще – вредна. Некоторые тренеры в силу своего характера стремятся постоянно оказывать на юного спортсмена непрерывное личное мобилизующее, как им кажется, воздействие. Но это может еще более раздражать и *перевозбуждать спортсмена*. Если же у тренера есть сомнения, что его опека и советы могут быть отвергнуты или выслушаны спортсменом лишь формально, из уважения к авторитету учителя, то лучше не мешать такому спортсмену самостоятельно готовиться к старту.

Педагогический опыт и здравый смысл должны подсказать тренеру, что делать? Ведь всегда можно найти *человека-посредника*, который скажет спортсмену то, что хотел бы ещё раз сказать или повторить ему тренер перед стартом без своей личной назойливости. Тренер может попросить сделать это врача, массажиста, психолога, своего помощника или товарища спортсмена по команде. Косвенное психологическое воздействие в предстартовом состоянии часто оказывается более эффективным, чем прямое воздействие, да еще высказанное тренером спортсмену в директивно-указательном стиле, т.е. авторитарно, дескать: «Ты обязан победить!».

По нормам китайской мудрости высокая педагогическая требовательность к спортсмену должна быть уравновешена у тренера с его уважением и внимательным отношением к личности и к чувству собственного достоинства воспитанника: «Ты – не раб, а свободный гражданин Поднебесной!». Повышая накануне соревнований педагогическую требовательность к соблюдению юным спортсменом спортивного режима, тренер в то же время обязан демонстрировать и большее доверие к личной сознательности своего подопечного.

Однако *максимум личного доверия* к спортсмену со стороны тренера не должен снижать педагогической требовательности тренера, не должен порождать у юного спортсмена излишней самоуверенности, чрезмерной индивидуализма, тщеславного стремления к привилегированному положению в спортивной команде. Поэтому, тренеру всегда полезно следовать русской поговорке: "*Доверяй, но проверяй*". Доверие дает силу, а проверка дает уверенность в себе.

Во время предсоревновательной подготовки (или, как говорят русские тренеры – в период "подводки") к их первому старту в ответственных соревнованиях сезона тренеру и его помощникам нужно быть особенно внимательными к динамике индивидуального самочувствия и психическим состояниям своих спортсменов. Дело не только в тщательности врачебно-педагогического контроля самочувствия спортсменов, но прежде всего в проявлении со стороны тренера *большой человечности, большего уважения к личности*

спортсмена в этот период. Тренеру не обязательно это демонстрировать спортсмену на каждом шагу. Но если спортсмен чувствует, что тренер его уважает, доверяет, что он всегда с ним, даже в момент старта и на дистанции, - силы спортсмена возрастают, он соревнуется и противостоит соперникам вместе со своим тренером.

Очень просто проявить человечность, если сделать упор в разговорах со спортсменом не столько внушениями и указаниями, а посредством убеждения, разъяснения, советов и просьб в спокойном и деловом инструктировании спортсмена с целью убеждения и внушения в уверенности спортсмена в себе и своих силах. Применяя эти методы психолого-педагогического воздействия, тренер поднимает спортсмена в его собственных глазах, тем самым управляет его предстартовой настройкой, участвует в достижении его успеха.

Личный и педагогический авторитет тренера в глазах спортсмена – это очень мощная *мобилизующая психическая сила*. Именно от того, как ею воспользуется тренер *накануне соревнований*, во многом зависит *состояние боевой готовности* юного спортсмена. *Личным примером* спокойствия, личной невозмутимости, своей веры в успех ученика и пр., - всеми своими действиями и поведением тренер внушает своим спортсменам *чувство уверенности* в правильности выбранной спортсменом тактики соревновательной борьбы.

Осуществляя индивидуальный подход тренеру необходимо знать и учитывать свойства и тип нервной системы, личностные особенности своих спортсменов, их склонность к предстартовому перевозбуждению или апатии, их соревновательный опыт и др. Для спортсменов со слабым типом нервной системы подойдет такая установка тренера: – "Эти соревнования для тебя не главные, сейчас твоя основная задача – просто выложиться, показать свой личный результат, прочувствовать дистанцию, соперников!" Снижением субъективной значимости старта у спортсмена со слабым типом нервной системы снижается и уровень чрезмерно обостренного переживания предсоревновательного стресса и опасений от возможной неудачи. Для таких спортсменов полезными будут установки, ориентирующие их не на чемпионство в соревновании, а на демонстрацию своей лучшей спортивной техники и индивидуальное мастерство: - "Беги, как получится, работай как сможешь!", или: "Постарайся просто выложиться!", "Продемонстрируй себя!", "Просто покажи, на что ты способен!", и т.п. Для спортсменов же с сильным типом нервной системы более адекватными будут установки тренера на личный успех, победу в соревновании, на выигрыш призового места или достижение личного рекорда в гонке: "Да, ты можешь победить, дерзай!". "Ты хорошо подготовлен к победе!"

Для того, чтобы повысить психологическую надежность юного спортсмена в ответственных соревнованиях, активизировать его функциональные резервы, тренеру необходимо также позаботиться о создании в команде благоприятного социально-психологического климата, который бы мотивировал и сплачивал всех членов команды

на достижение командной победы, вдохновлял каждого, давал зримую надежду на командный успех как «старичку», так и новичку.

Практика подготовки высококвалифицированных и специальные спортивно-психологические исследования показывают, что в сплоченной спортивной команде динамика психических состояний спортсменов характеризуется большей устойчивостью, однородностью волевых проявлений, быстрой восстанавливаемостью после интенсивных нагрузок, более высокой активностью мотивации достижения успеха в сравнении с мотивацией избегания неудачи. В связи с этим тренеру полезно всегда помнить, что достижение успеха в отдельном соревновании не самоцель в его работе, ибо вся спортивная жизнь его учеников нацелена на серию соревнований - не победил сейчас, победишь в будущем. Но самый высокий смысл тренерской деятельности заключен в формировании в личности юного спортсмена Олимпийского духа – **главное не победа, а участие!**

Литература:

- Волков И.П. Спортивн. акмеология.СПб.:Изд.БПА, 2004, 129 с.
- Горбунов Г.Д.Психопедагогика спорта. М.:ФИС,1986, 212 с.
- Крети Дж.Психология в соврем. спорте.М.ФИС,1978,224 с.

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

МЕТОД «ПУСТОГО СТУЛА» В ОБУЧЕНИИ КЛИЕНТОВ САМОПОЗНАНИЮ И САМОРЕГУЛЯЦИИ СОСТОЯНИЙ

И.П.Волков

В психологической консультации моих клиентов с различными формами невротических состояний и различными (компьютерная, экранная TV-зависимость, избыточный вес, навязчивости, депрессии, алкогольная и наркотическая зависимости, и пр.) практические психологи-консультанты и врачи-психотерапевты часто сталкиваются с тем, что человек вообще не считает себя невро-тиком или зависимой личностью. Часто он обращается за консульта-цией к специалисту просто из любопытства. При этом, вроде бы, и реальных преград для улучшения психического состояния клиента и его душевного оздоровления у такого клиента тоже нет.

Клиент сам (во всяком случае, не насильно, а добровольно, по велению души) приходит на консультацию к психологу-терапевту или психологу-консультанту. Но уже в первой беседе выясняется, что клиент не хочет получать от психолога никакой «особой» психологической помощи. Клиент приходит к психологу на прием просто из любопытства, а поговорив с ним, возможно, начинает сожалеть о том, что зря потратил деньги на платную консультацию. Но в этом-то и

состоит «фокус» психологической помощи, - консультанту нужно «зацепиться» за *неверие клиента* с тем, чтобы затем превратить эту «ниточку» в «*шланг для накачки оздоровительного потока*» пробужденной в клиенте веры в себя, в свои собственные оздоровительные силы и возможности *саморегуляции состояний*.

В связи с этим *первейшая и начальная цель* любой психологической консультации состоит в том, чтобы дать клиенту сразу понять, что *решение его проблем зависит прежде всего от него самого*. Уже в первом контакте клиент должен понять, что он имеет дело не с шарлатаном ради гонорара, а со специалистом, заинтересованном в помощи клиенту лучше понять самого себя. Поэтому, уже на первой встрече после знакомства и обмена любезностями, психологу целесообразно выяснить мнение клиента на вопрос: «А что вы, собственно, ожидаете от этой встречи со мной?». Этого вопроса часто бывает достаточно, что бы психологу-консультанту *начать работать*, а не просто разговаривать с клиентом.

Метод «пустого стула», который практикуют многие психологи и психотерапевты, нацелен на оптимизацию или исправление того «кривого зеркала» - субъективного образа себя, в которое клиент постоянно смотрится в своей повседневной жизни и страдает от непонимания реальных причин своего состояния поскольку видит в себе постоянно «одно и то же».

Метод «пустого стула» может быть полезен и в работе с тревожными и мнительными спортсменами накануне ответственных соревнований, в психологической подготовке спортсменов к соревнованиям в целях профилактики бессонницы накануне ответственных стартов, для нормализации и предупреждения невротических проявлений в общении тренера со спортсменами, в купировании симптомов «звездной болезни» у юных рекордсменов и новоявленных чемпионов, и др. Естественно возникает вопрос, как это делается в работе с клиентом?

* * *

Психотехнология «пустого стула» весьма проста. Попросите клиента удобно сесть, расслабиться, дышать ровно и спокойно, закрыть глаза и по возможности вспомнить себя в *ситуации зависимости* (например, игровой, бытовой, алкогольной, и пр.). Сначала психологу необходимо стимулировать представления, воображение и фантазию клиента, прося его вспомнить ту или иную ситуацию *страдания от зависимости* (например, случай или обстоятельства из его жизни, вызывающие тревогу или страх; вспомнить, например, эпизод игровой, сексуальной или алкогольной *зависимости (слабости)*, конфликт с женой (мужем) в порыве *ревности*, ситуацию неспособности преодолеть владеть собой, ситуацию слабоволия, и др.).

Пока клиент вспоминает и образно *рестимулирует* (реанимирует, вспоминает) свои переживания и состояния в ситуации зависимости, от которой он хотел бы теперь избавиться, вы спокойным и

внушающим тоном убеждает его в том, что чем *ярче и образнее, детальнее* он воспроизведет эту ситуацию, тем надежнее он избавиться от гнетущего чувства зависимости. Для спортсмена, например, это может быть ситуация *стартовой лихорадки* или *страх проигрыша* в ответственных соревнованиях. При этом психолог-консультант просит клиента подробно рассказывать, описывать, вспоминая то, что он тогда «видел», «слышал», «ощущал» в «той ситуации», которую он вновь сейчас проигрывает в своем воображении.

Здесь нужно иметь в виду, что *любая наша зависимость* от «чего-либо» (а мы буквально напичканы разными зависимостями) не существует в психике изолированно от других воспоминаний аналогичного содержания. Однако мы страдаем не от всех зависимостей, а только от негативных, т.е. тех, которые препятствуют самоутверждению и свободному выражению нашего «Я», т.е. «не дают жить», запрещают «свободу воли».

Чем меньше мы осознаем глубинный источник какой-либо зависимости, которая не дает нам нормально жить и чувствовать внутреннюю свободу, тем больше мы произвольно искажаем (оправдываем, рационализируем) в своем сознании понимание связи личных трудностей жизни с *другими осознаваемыми нами зависимостями*. Каждая зависимость - это *всегда комплекс*, доминирующее ядро которого глубоко спрятано в подсознании клиента. Задача психолога выявить это «ядро» как почву выросшей на ней зависимости.

Определившись с доминирующей *ядерной зависимостью* у клиента, которая уже обросла, как старый пенек, мхом других мелких, но «липких» зависимостей, психолог может перейти к конкретной методике работы с клиентом: сначала расшатать, взрыхлить этот психический «комплекс» с тем, чтобы добравшись до корней этого «старого пня», нейтрализовать их силу в психике клиента, вырвав как гнилой зуб. Клиент в этот момент обычно чувствует облегчение, нормализацию своего состояния, начинает верить в избавление от дурных мыслей и негативного состояния.

* * *

В своей практике я с успехом использую метод «пустого стула» в общении с клиентами, желающими избавиться от навязчивостей и неприятных состояний и чувств. Ставлю *пустой стул* напротив клиента (или предлагаю вообразить стул напротив). Прошу клиента удобно устроиться, закрыть глаза, расслабиться. Далее я прошу *зависимого от чего-либо* клиента (например, табакокурящую полную женщину, и др.) представить себя в той *зависимой ситуации*, от влияния которой клиент хотел бы освободиться (например, предлагаю зависимой от курения даме увидеть и почувствовать себя в момент глубокой затяжки; или предлагаю алкоголику представить себя в момент проглатывания очередной порции алкоголя, и т.п..

Когда клиент, сидящий с закрытыми глазами, даёт мне понять, что ему удастся представить (визуализировать), ощутить себя в хорошо ему знакомой *зависимой ситуации*, я предлагаю клиенту

«раздвоиться», т.е. **выделить из себя** ту часть личности, которая является его *зависимым двойником*. Процедуру можно продолжить, если клиент принимает себя как личность из двух частей – «Я» и сидящее напротив «другое Я». Предложите клиенту посадить своего *двойника* – «*другое Я*» (альтер-Эго), на *пустой стул* напротив. У клиентов с хорошо развитым воображением и с образной памятью это получается довольно быстро и чётко. Отмашка клиента рукой – сигнал психологу, что «*другое Я*» уже сидит на пустом стуле.

После того, как клиент даст понять (отмашкой руки), что он способен *воспринимать образ самого себя в виде своего двойника*, сидящего на «пустом стуле» напротив, можно продолжить клиенту следующую инструкцию: «Скажите (вслух или про себя) своему двойнику, сидящему напротив вас, что бы **он вспомнил**, как можно ярче вообразил, представил и показал вам, как он привычно делает то, от чего страдает и хочет избавиться».

После того, как клиент дает мне понять, что его *образ двойника*, страдающего нежелательной для клиента *зависимостью*, стал **виртуально реальным**, доступным воображению клиента, т.е. хорошо представляемым, нужно уточнить инструкцию клиенту: «Расскажите мне (т.е. психологу), как вы сейчас видите, воспринимаете своего двойника, сидящего напротив, – поконкретнее, в деталях, в цвете? «Кто» и «что» ещё присутствуют в этой картинке?, и пр.

Если клиент дал вам понять, что ему удалось хорошо вообразить (визуализировать) *образ себя на пустом стуле* как точную свою копию в *состоянии зависимости*, то можно считать, что первая задача психологической помощи выполнена - клиент уже преобразился, - он «вошел» образ двойника или «окуклился» в своей зависимости. Тут главное не спешить. Паузы и молчание клиента помогает повысить качество процедуры *осознания зависимости* и подчинения её воле клиента.

Теперь наступает решающий момент психотерапевтической *процедуры самосовершенствования клиента*. Нужно, что бы сидящий с закрытыми глазами **реальный клиент** высказал сидящему напротив своему «виртуальному двойнику» молча (про себя), а лучше и вслух всё то, что он о **нём** думает? Как он его оценивает? Что в **нем** клиента отталкивает? Что в **нем** он осуждает и что от него ожидает? Что хотел бы изменить в **нём**, от чего посоветовал бы ему избавиться? Какие новые качества приобрести? Каким хотел бы он его видеть уже сейчас и в будущем?

При этом психолог должен побуждать клиента не стесняться в выражениях и эпитетах по отношению к своему *виртуальному двойнику*, побуждать двойника к ответу, т.е. к *диалогу с самим собой*. Чем категоричнее и бескомпромиснее будут суждения реального клиента в отношении своего виртуального двойника, тем сильнее и прочнее будет *эффект психологического очищения* и самосовершенствования клиента в диалоге с самим собой. В этой стадии процесса психолог должен ненавязчиво мотивировать и побуждать

клиента к искренности в его высказываниях о самом себе с тем, чтобы выплеснуть на собственного двойника весь накопившийся и фиксированный в подсознании негатив: «Не стесняйтесь в выражениях. **Скажите ему всё**, что вы о нём думаете! И пусть он возражает, если может!», - поощряет клиента психолог, наблюдая за интонацией голоса, мимикой движениями клиента.

* * *

Суть *очистительно-оздоровительного эффекта* в том, что сидящий на пустом стуле *двойник клиента* превращается в своеобразную мишень на которую клиент начинает вымещать свою подавленную агрессию, перемещать весь *нежелательный* для него *субъективный опыт зависимостей*, мешающих клиенту нормально жить и быть душевно здоровым и нравственно полноценным. Клиенту предлагается не стесняясь в выражениях и жестах, молча или в слух, *высказать своему двойнику* всё, что клиент о нем думает как о причине и источнике своего душевного дискомфорта, своих страданий и зависимостей – например, как причине его чувств ревности, страсти к азартным играм, завистливости, склонности к обжорству, вредных привычек к курению, алкоголю, к личной пассивности, самодурству и злобности, переживаний тревоги и страхов, зависимости от садомазохизма в сексе, клейптомании, наркомании, и пр., и пр. - словом клиент превращается в *обвинителя* в процедуре самосуда над своим двойником. Высказывая свои негативные чувства, он проецирует на своего двойника всё то, что осуждает в самом себе, что мешает ему нормально жить, достигать желаемого в жизни, быть счастливым, и пр.

Когда клиент *войдет в образ себя*, сидящего напротив, психотерапевт может дать ему в руки поясной ремень, резиновую дубинку или обычное полотенце, предложив выразить свои негативные оценки и чувства в адрес неподобающих намерений и мыслей двойника в боле агрессивной форме, т.е. предложить наказать виновника зависимостей «ремнем». Нельзя настаивать, если клиент отказывается это делать. Значит в подсознании клиента есть *субличности*, контролирующие действия двойника, оправдывающие его действия и защищающие двойника от «физического» наказания.

Обычно «поколотив» двойника ремнем или резиновой дубинкой на «пустом стуле» у клиентов наблюдается облегченное дыхание и чувство удовлетворенности. И действительно, клиент думает, что может быть после такой «экзекуции» двойник образумится, уймется, исправится, станет «нормальным человеком», не будет мешать жить клиенту? Путем имитации физического наказания на пустом стуле за причиненные воображаемым двойником душевные страдания клиент очищается от негативных эмоций, от чувства вины перед самим собой, он становится душевно более позитивным и целостным. В этой процедуре полезно просить клиента контролировать ритм дыхания, делая акцент на глубоком вдохе и быстром форсированном

выдохе как очищающем выплеске («плевке») всего негативного, накопившегося в психике и в душе клиента.

После окончания этой психотерапевтической процедуры психолог должен спросить клиента о том, насколько он удовлетворен процессом *очищения* посредством общения с двойником? Хочет ли клиент снова принять в себя своего двойника после процедуры очищения с тем, чтобы тот снова слился с клиентом и вновь стал неотчуждаемой внутриличностной частью его?»?

В заключительном обсуждении проведенной с клиентом работы психолог наводящими вопросами и репликами незаметно помогает клиенту осознать и другие его зависимости, их возможные причины и возможные негативные следствия. Это помогает клиенту закрепить достигнутый *эффект психического очищения*, результатом чего является рост его самосознания, более адекватное понимание самого себя, лучшее осознание ранее неподконтрольных зависимостей, и др.

В последующих встречах с клиентом психолог может использовать и другие варианты данной методики «пустого стула» с тем, чтобы углубить *эффект самотерапии клиента*. Например, с учётом индивидуальных свойств личности клиента психолог может предложить ему представить на месте своего двойника «помойное ведро» с тем, чтобы «слить» в него из себя всю ту «дурь» и «грязь», что накопилась внутри и затем предложить «выплеснуть» это виртуальное ведро в воображаемый помойный бак. Можно также предложить клиенту, - если он уже готов к этому, - представить себя-двойника в туалете, смывающим свои же собственные «психические экскрименты» в виртуальную канализацию. Если же клиент после этой процедуры открыв глаза вдруг улыбнется, легко и свободно вздохнет, захочет что-то спросить у психолога – значит процедура очищения удалась.

* * *

Эффект методики «пустого стула» в значительной степени зависит от трех факторов: 1) от яркости образных представлений и воображения клиента; 2) от силы искреннего желания клиента «очиститься» от своей «внутренней грязи»; 3) от профессиональной опытности психолога быстро вводить клиента в состояние суггестивно-рефлексивного транса и управлять его психическим состоянием во время сеанса психотерапии;

На завершающей стадии сеанса, после того, как клиент дал понять, что ему удалось «хорошо поработать со своим двойником», можно спросить его, хочет ли он снова «слиться» со своим двойником? Если клиент скажет, что он не хочет «слиться», т.е. принять двойника снова в себя, то это означает, что данные процедуры очищения хотя и начали делать свое дело, но процесс ещё не окончен. Очищение от зависимостей нужно продолжить другими методами. Если же клиент после сеанса скажет, «да!», он хочет «слиться» со своим двойником», то полезно по завершении сеанса

обсудить («заякорить») с клиентом позитивные суждения, самооценки и новые переживания клиента.

Литература:

- *Акопов А.Ю.* Свобода от зависимости. Социальные болезни Личности. СПб.: Речь, 2008. – 224 с.;

- *Упражнения: «Пустой стул», «Два стула», «Дублирование» // Справочник практического психолога.* СПб.: Изд. Сова, 2004. – с.440-441.

ЭЗОТЕРИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ В ДУХОВНОМ
САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ЛИЧНОСТИ

И.В.Курис

Слово *«эзотерический»* означает скрытый, сакральный, тайный. Понятие «эзотерика» - соответственно переводится как скрытое, сакральное, тайное Знание. В современном обществе отношение к эзотерике неоднозначное. Одни её принимают, другие отвергают, третьи находятся где-то посередине. Однако, среди людей, занимающихся духовными практиками, к этим Знаниям относятся очень серьезно. Поэтому, данная публикация – это своеобразная попытка *реабилитация понятия «эзотерики»* и возвращение его на то место, которое оно заслуживает по праву. *Эзотерика как тайнознание* – охватывает очень широкий круг духовных и психологических явлений от традиционно-религиозных и мистических до научно изучаемых современными методами экспериментальной психологии.. Естественно, что человек, занимающийся этими проблемами, при всем желании не может исчерпывающе все их охватить. Но я очень надеюсь, что в дальнейшем ко мне присоединятся другие авторы, специалисты именно в своем направлении, для того, чтобы высветить эзотерику в системном аспекте.

* * *

Тайные Знания являются корневой частью мирового древа культуры и всех религиозных учений. Лично для меня *эзотерика* – эта наука, которая требует глубокого изучения. Существует как европейская, так и восточная традиция эзотерического тайнознания. Я опираюсь в основном, на восточную традицию, поскольку много лет посвятила именно восточной культуре. Мне импонирует, что именно **йогу** считают эзотерической практикой. Я полностью разделяю эту точку зрения, защитила кандидатскую диссертацию по индийской йоге в её применении как эффективного средства физического воспитания и самопознания человека. Ныне йога стала учебным предметом в институтах физической культуры.

Занимаясь йогой несколько десятков лет, теперь понимаю, насколько повезло всем тем, кто начал знакомство с ней ещё в 70-х. У нас было достаточно времени для формирования естественного уважительного отношения к древним Знаниям через постижение йоги.

Именно эта практика, на мой взгляд, очень осторожно и грамотно подводит человека к правильному пониманию сути эзотерики, не допуская шарлатанства ни в её толковании, ни в применении. Йога выступает в качестве фундамента знаний, относящихся к трансперсональным и психоэнергетическим практикам, в основе которых лежат медитация, ментальная деятельность и пребывание в *расширенных состояниях сознания*. Йога априори не допускает искажения представления об эзотерических знаниях, исходя из самой сути этой системы.

Наряду с йогой к сфере эзотерических знаний относится и любое художественное творчество – музыка, танец, архитектура, ибо они воздействуют на психику, эмоции и мышление людей. Это воздействие происходит на разных уровнях: осознанном и неосознанном (эмоциональном, энергетическом и, конечно же, на подсознательном). Существуют целые системы соответствия звуков, ритмов, ритмических слогов, талу – определенных слогов (например, в индийском танце), сопровождающихся соответствующим положением стоп и **чакрам** – психоэнергетическим центрам в человеческом теле, имеющим свою психофизическую характеристику. Именно эти системы и являются эзотерическими, ибо академическая наука пока бессильна их понять и экспериментально изучить. Причем, в каждой народной культуре есть свои эзотерические особенности, определяемые как географическими условиями, так и национальными традициями и т.д. Умение распознать эзотерическое знание в различных национальных социокультурных системах требует длительной и серьезной специальной подготовки. Я руковожу обучением этим знаниям на курсах балтийской педагогической академии уже более 15 лет и считаю, что для нашей многонациональной России развитие эзотерической психологии является исторически необходимым в силу срединного (маргинального) положения российского этноса на стыке европейских и восточных культур.

В качестве примеров возьмем изобразительное искусство.

1-й уровень Знания – это собственно изображение – то, что мы видим, понимаем, конкретное изображение, национальная принадлежность, авторская находка и т.д.

2-й уровень. Цвет, рисунок, элементы изобразительного ряда, да и сама композиция, как символ, передающий какую либо информацию в зашифрованном виде. При этом любое из перечисленных составляющих, так же, как и все произведение в целом, воздействуют на психоэмоциональную сферу. Они вызывают разнообразные ассоциации и, таким образом, способствуют развитию творческого воображения.

3-й уровень. Изобразительный ряд, как носитель скрытой информации, которую способен расшифровать только тот, кто владеет ключом.

Другой пример – *сакральный танец*. В данном сочетании слово «сакральный» предполагает тайну, передаваемую через движение. Этот танец открывает «психические врата» для входа танцующего в необычное пространство измененного состояния сознания (ИСС), что способствует получению какого-либо конкретного результата. Инструментом этого проникновения служат, прежде всего, ритуальные танцы, известные в различных культурах, – танцы как часть мистерии, танцы-посвящения излюбленному Божеству и даже колдовские танцы.

В танце, как действии, присутствует много составляющих, которые изначально несут эзотерическую характеристику: ритм движения, его рисунок, музыкальное сопровождение, энергетику каждого из перечисленных элементов. Так, например, ритм – активно воздействует на эмоциональный и инстинктивный центры; рисунок – на интеллектуальный и эмоциональный центры, и т.д. Не стоит забывать о содержании танца, ритуала, адресности. Это всё – так же уровни эзотерических знаний.

* * *

Историческим первоисточником эзотерических знаний были древние храмовые мистерии, организуемые жрецами и предназначенные для самых обычных людей. Ритуалы мистерий строились именно на знании закономерностей эмоционального восприятия, *как инструмента воздействия на людей и возможностью управления ими*. В качестве контрдействия, если можно так выразиться, были созданы системы, в которых движение играло такую же первостепенную роль, но его функция была прямо противоположна – недопущение сбивающего воздействия извне. На первое место выходила *осознанность*. Это, безусловно, практика йоги и все древние системы психотелесной подготовки, которые являются эзотерическими по определению.

Когда мы смотрим на профессионально подготовленных йогов высокого уровня, выполняющих те или иные упражнения (асаны, каты и т.д.), мы часто невольно сравниваем их с танцем. Осознанное движение – это сакральное движение. Помимо техники выполнения, и содержания (в том числе и скрытого), *сакральное движение* соединяет в себе духовный аспект, заложенный во внутреннем (эмоциональном) состоянии души исполнителя.

В качестве иллюстрации сошлюсь на уровни эзотерического знания на примере асан (йогических поз):

1-й уровень – *техника движения*, как необходимое условие, понимание полезности каждой отдельно взятой позы или их комплекса.

2-й уровень – погружение в процесс, абстрагирование от телесных ощущений, погружение в пространство позы, осознание *рисунка тела, движения энергии, своих ощущений*.

3-й уровень – самонаблюдение внутреннего и внешнего пространства, и их взаимодействия друг с другом, осознание

состояния, как в процессе, так и после выполнения асаны, которое усиливается в релаксации, переходящей в медитацию.

Когда же мы выходим на *спонтанную йогу*, в которой тело подчиняется осознаваемому потоку энергии, мы приходим к *йогическому танцу*. И это уже другой уровень сакральности действия. Довольно часто оно абсолютно не зрелищно, существует только для самого исполнителя. Его ценность могут оценить либо посвященные в само действие, либо сами исполнители. При этом самооценка имеет, как правило, свою этапность: 1) собственно процесс выполнения движений, которые несут в себе тайну; 2) осознание состояния как конечного результата, которое испытывает исполнитель.

* * *

Тема эзотерики необъятна и нескончаема, её невозможно исчерпать. Ныне она обрела свои педагогические формы для всех желающих приобщиться к тайнознанию. За пределами этой статьи остался целый ряд тем, касающихся культурологического аспекта, географии эзотерики и т.д. Суть в том, что *эзотерическое знание* даёт человеку чувство внутренней свободы, оно расширяет познавательные возможности, и в то же время способствует укреплению внутренней духовной дисциплины, собранности, готовности оставаться самим собой.

Литература:

- *Каптен Ю. Л.* Основы медитации. Вводный практический курс.– Санкт-Петербург, « Андреев и сыновья»
- *Курис И. В.* Биоэнергетика йоги и танца, М. 1993, с.200
- *Святкин А. П.* Священные танцы Гурджиева. Вестник БПА, выпуск 91, СП-б, 2009 г. Стр. 61-66
- *Raghunath R.* Hand mudras Arathi. – London, 1987, p. 54-66.

ЧУВСТВО ЮМОРА В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Е.Г. Гультяева

В настоящее время учебный процесс не считается сухой передачей знаний, а всё чаще рассматривается как интерактивное педагогическое общение, проходящее в благоприятном микроклимате, позитивной, эмоционально насыщенной обстановке, способствующей оптимизации отношений и лучшему взаимопониманию преподавателей и учащихся как условию успешности педагогической деятельности.

Профессия педагога связана в первую очередь с общительностью, которая подразумевает умение находить контакт с разными людьми, частоту и длительность общения, желание общаться, лёгкость в общении, понимание эмоционального состояния собеседника, создание благоприятной обстановки, без которых представляется невозможным успешная педагогическая деятельность. Специфика

деятельности педагога связана с умением эмоционально воздействовать, убеждать, ясно и логично объяснить материал, вызвать интерес к своему предмету, побуждать к активности и творчеству. Одним из профессионально важных качеств личности преподавателя, влияющих на успешность педагогической деятельности, выступает чувство юмора.

Необходимость использовать чувство юмора в преподавании признавали выдающиеся педагоги А. Макаренко (1987), В. Сухомлинский (1981), Я. Корчак (1990), Л. Толстой (1988), К. Ушинский (1988). Современные исследователи расширяют теоретические и практические знания о чувстве юмора, понимая социальную и психолого-педагогическую значимость чувства юмора.

А.В. Дмитриев (1998) пишет, что юмористическая мысль, которая усиливает воображение учащихся, способна побудить их к участию в живом общении, к диалогу. *Юмор создаёт условия для развития творческих способностей, интеллектуальной активности личности в процессе обучения* (Мусийчук М.В., 2001); используется для самообразования в речевом общении (Тарасова И.П., 1992); способствует развитию смекалки и сообразительности (Иванова Т.В., 1999); активизирует творческие поиски через театральную деятельность (Мирзаянова Л.Ф., 2005).

Анализ современной психологической и педагогической литературы, здравый смысл позволяют утверждать, что чувство юмора может эффективно использоваться в ораторской деятельности педагога. Ораторская деятельность предполагает:

- установление контакта с аудиторией для подготовки к восприятию материала, снижения утомления, борьбы со скукой, восстановления утраченного внимания;

- повышение познавательной активности, интереса к новому, способствует углублению знаний – когда преподаватель организует познавательный процесс, совершенно естественным считается выражение интеллектуальных чувств, «радости открытия» и заражение ими учащихся;

- развитие внутригрупповой внушаемости;

- создание атмосферы сотрудничества и взаимопонимания – когда преподаватель и учащиеся «на одной волне», они вместе поднимают группу на качественно новый уровень;

- возникновение ярких положительных эмоций, сопутствующих лучшему запоминанию и усвоению – в педагогическом процессе важна эмоциональная подача

материала, она вызывает ответные переживания, эмоциональный подъём, повышает работоспособность по механизму подражания;

- убедительность – отстаивание своей точки зрения; преподаватель должен быть готов ответить шуткой на шутку, не обижаться на шутливую реплику в свой адрес.

Использование юмора в педагогической деятельности более полно раскрывает смысловое содержание делового общения между

педагогом и учащимися, что помогает умело управлять вниманием учебного коллектива, добиться уважения учащихся посредством эмоционального влияния педагога. С помощью чувства юмора можно лаконично выразить мысль, создать эмоционально воспринимаемые образы, развить у учащихся ассоциативное мышление, активизировать работу иррационального мышления учащихся. Чувство юмора педагога проявляется в его умении пользоваться метафорами, перефразировать афоризмы в новом контексте или с противоположным смыслом, уместно использовать цитаты; импровизировать, быть остроумным, управлять вниманием учащихся.

Для того, чтобы грамотно использовать чувство юмора в учебно-воспитательной деятельности, педагогу необходимо владеть приёмами красноречия, риторики, артистизмом, следить за выразительностью речи, пользоваться тонами и полутонами, уметь делать своё выступление эмоционально окрашенным, уметь улыбнуться в нужный момент, держать паузу. Поскольку чувство юмора вплетено в канву профессионально важных качеств личности педагога, то поэтому, с одной стороны, развитое чувство юмора свидетельствует о его педагогическом мастерстве, его личной зрелости, а с другой стороны, развитое чувства юмора предполагает большую работу над собой, тесно связано с педагогическим тактом и интуицией педагога, его умением сочетать индивидуальный подхода к учащимся с коллективным, корректно выбирать стиль общения и сложность заданий. В сочетании с педагогической принципиальностью в оценке знаний и поведения учащихся развитое чувство юмора позволяет педагогу без напряжения контролировать педагогический процесс, вселять веру в собственные силы учащегося, адекватно пользоваться системой педагогического поощрения и наказания.

С помощью чувства юмора педагог воздействует на учебный коллектив подобно актёру, выступающему перед публикой. Известно, что выдающийся советский педагог А. С.Макаренко был сторонником театральной педагогики К.С. Станиславского, считал, что учитель, как и актёр на сцене, несет педагогическую ответственность за свое поведение в аудитории, но с той лишь разницей, что вместо зрителя в ней находится индивидуальность учащихся. Педагогическое мастерство, по мнению А.С. Макаренко, проявляется тогда, когда учитель фразу «иди сюда» может произнести с двадцатью разными оттенками. Влияние личности педагога начинается с первого момента его появления в учебном классе, когда он быстро осмотрев учащихся выбирает адекватный способ личного общения с ними (пять стадий становления органичного общения, по К. Станиславскому или реакция мгновенного видения, по И.М. Сеченову).

Важную роль в работе педагога и учащихся играют *невербальные средства общения*, например, смех, который в педагогике относится к просодическим и экстралингвистическим воспитательным средствам воздействия. Жесты, мимика при использовании юмора подчёркивают языковую экспрессию, повышают образность

рассказываемого, создают особый положительный эмоциональный фон. Доброжелательный взгляд, улыбка соответствуют мажорности отношений, оптимистическому настрою. Е.Н. Ильин, учитель – новатор, руководствовался такими принципами, как «не удивишь – не научишь», «посмеялись – запомнили».

Использование юмора в педагогической практике, как и в ораторской деятельности, требует от педагога богатой эрудиции, развития духовных сил и оптимизма, самовоспитания, высокого самоконтроля, уверенности в себе, общей культуры, чувства, ответственности перед собой и теми, кого он обучает.

Литература:

- Березин Н.(сост.) Юмор, смех, насмешка //Мудрость тысячелетий. Энциклопедия. М.: Оптима, 2006. – с.53

- Макаренко А.С. О воспитании. М.: Педагогика. 1983. – 290 с.

- Мирзаянова, Л.Ф. Развитие чувства юмора у студентов средствами совместной творческой театральной деятельности //Вестник Могилевского государственного университета. Могилев, № 2, 2005,. – с. 56–67.

- Мусийчук М. В.Феноменологич.сущность психологич. механизмов юмора//Матер. науч. практ. конф.//СПбГУ,СПб., 2004.- с.275–277.

ИЗУЧЕНИЕ СОЗНАНИЯ ЧЕЛОВЕКА С ВИРТУАЛЬНЫХ ПОЗИЦИЙ ИНТЕРНЕТА

И.П.Волков, О.И.Волков

Современная наука уже располагает теорией и методами установления смыслового контакта и психологического общения во внутреннем мире с ещё не родившимися или умершими людьми В XIX веке эта необычная психологическая практика изучалась в рамках христианского мистицизма, восточного оккультизма, спиритизма, медиумизма. В XX веке для этих же целей в недрах западной психологической науки возникла *парапсихология* и современные исследования в области *экстрасенсорики*.

Но и без этих научных, религиозных или оккультных подпорок каждому здравомыслящему человеку не нужно доказывать, что он пришел в этот мир не выбирая себе ни родителей, ни места, ни времени рождения, ни своего имени и фамилии, ни психических свойств своей будущей личности. Значит инстинкт, воля и психическая активность живущих людей определила и ваше зачатие, рождение, формирование сознания, самосознания («Я»), речевого мышления. Овладение же иностранными языками становится возможным для родившегося человека лишь по мере овладения родным языком в общении с матерью, членами семьи, близкими людьми (в т.ч. и результате воспитания в детдоме).

Точно также каждый знает, что после его смерти близкие ему люди, прежде всего его родственники, будут сожалеть о его уходе в «мир горний», будут эпизодически продолжать разговаривать с ним – уже умершим, но как с живым. Будут, смотреть на его фотографии и вещи, вспоминать его день рождения и смерти, перечитывать его письма и литературные труды, смотреть кино- и видеофильмы с его участием, слушать его голос и речь в аудиозаписи, вновь видеть его на видеоэкране, либо представлять в воображении или видеть во сне, и пр. Все эти и многие другие психологические проблемы природы и функций человеческого сознания возникли в современной психологической науке и в жизни людей благодаря изобретению современных электронных СМИ – телевиденья и Интернета.

* * *

На рубеже XXI века возникала новая предметная область психологической науки - психология виртуального общения не с реальными, а с воображаемыми партнерами. Этому способствует ныне и *перинатальная психология* – новая научная область психологических знаний, которая утверждает, что существует общение с ещё не родившимися людьми. Столь же новая область *транс-персональной психологии* изучает общение с уже умершими, - общение в информационном, виртуальном, т.е. во внутреннем смысловом мире.

Информационно-виртуальное общение во внутреннем мире имеет вселенские масштабы, существует извечно и наряду с реальным сенсорным общением людей во внешнем физическом мире оно выполняет корректирующую функцию - уточняет и оценивает смыслы жизни, формирует мотивацию действий и поступков людей по отношению к другим людям, к обществу, к самим себе, и т.п.

Никого не удивишь теперь и общеизвестными и изучаемыми экстрасенсорными феноменами телепатии, ясновиденья и яснослышанья, что подтверждает вышесказанное. Уже проверена возможность экстрасенсорной связи с оператором на Земле с космонавтами на борту орбитальной станции, т.е. без технических средств связи с участием лишь естественного психического канала («мозг – мозг»).

Связь с умершими через время и пространство дается нам по кодам генетической памяти, через сновидения, посредством экстрасенсорных видений, в плясках шаманов и *африканских вуду*, в свидетельствах жертв катастроф и пациентов больниц по возвращении в сознание после их клинической смерти, и пр. Число литературных источников, описывающих результаты изучения этих необычных психических феноменов, изучаемых психологами уже более 100 лет, ныне исчисляется тысячами наименований на разных языках мира. В СССР эта литература была запрещена.

* * *

В период Советской власти в России не только изучать, но даже упоминать о вышеназванных явлениях на лекциях для студентов было

категорически запрещено. За мистику и оккультизм выгоняли с работы. Но современная эпоха информационного общества предоставила в распоряжение учёных средства спутниковой связи, Интернет, мобильный телефон, многоканальное цифровое телевидение со специальными каналами и программами на религиозно-мистические и парапсихологические темы (например, церковный канал, мистический канал, и др.). Эзотерические знания стали широко доступными. Всё это ставит перед научной психологией новые исследовательские проблемы. Реальность Интернета указывает на необходимость изучать природу и функции сознания человека в новой научной *внефизической парапсихологической парадигме*.

Парапсихологические феномены теперь уже не пугают даже стариков, а для современной молодежи эта область нетрадиционных психологических знаний наоборот, все больше становится притягательной и интересной. Так что же будет с развитием психологической науки дальше? Куда же идет развитие современной человеческой цивилизации? И под чьим преимущественным влиянием - живущих ли ныне людей или уже физически умерших, но психологически живущих в мировой паутине Интернета, оказывающих на нас свое психологическое воздействие?

Многие убеждены, что развитие современной планетарной цивилизации уже управляется не конкретными людьми, а *эгрегорами* – разумными глобальными космо-планетарными сенсорно невоспринимаемыми сущностями, именуемыми в религиях БОГОМ, что **сама Земля является разумным живым существом**, а мы – люди на её поверхности, живущие в социумных муравейниках подобны насекомым. В России, например, космо-планетарной концепции земной цивилизации придерживались В.И.Вернадский (автор учения о ноосфере Земли), Л.Н.Гумилев (автор учения о биосфере и этносфере Земли), и др.

В Советской России большевики упорно насаждали воинствующий атеизм, но *религиозная вера* в невидимые и вездесущие космо-планетарные *божественные силы*, испокон веков связывающие Вселенную с земной Природой, с человеком и обществом, объединяли людей мыслями о Боге, других же – объединяли мыслями о Сатане, третьих - о Вселенском разуме, четвертых (атеистов) - мыслями о марсианах, внеземных цивилизациях, и др. Невозможно мысли всех людей – жителей нашей планеты, подогнать под единый шаблон, ибо *разнообразие есть источник развития*.

Интернетная литература о пришельцах из Космоса, о летающих тарелках, контактах с пришельцами из Космоса, *которые якобы уже живут среди нас* в человеческом облике, ныне многообразна, свободно продается и доступна каждому желающему её иметь. За её чтение и хранение теперь не судят, на Соловки не отправляют. Существование *виртуального мира образов* и необъяснимых наукой психических феноменов ныне признается равноценным миру реальному и сенсорно воспринимаемому. Подключись к Интернету,

поселись и погуляй в его мировых смысловых сетях и ты будешь проглочен этим информационным **планетарно-виртуальным монстром**, созданным людьми. Созданным по мифической модели бессмертного комического духа Ноосферы В.И.Вернадского.

Компьютерно-зависимые молодые люди ныне обретают чувство информационного безвременья, страдают от одиночества, *информационной наркомании*, отсутствия нормальной сексуальности (импотенция) и др. Современная профилактическая медицина по существу бессильна помочь им.

Среди компьютерно зависимых молодых людей, много гомосексуалистов, лесбиянок, сексуальных извращенцев. В молодежной среде компьютерщиков-профессионалов уже зарегистрированы криминальные случаи некрофилии, некротомии, педофилии, и пр. Однако в российском уголовном праве пока нет статей за преступления некротоманов, некрофилов и компьютерных монстров.

Интернет, будучи одновременно благом и злом заставляет нас признать, что это чудо современного научно-технического прогресса есть своеобразное «планетарно-электронное чудовище», «кривое зеркало» человечества, отражающее всю пеструю палитру, мозаику витающих в информационном поле планеты мыслеобразов. Здесь всё, и не только от ныне живущих и уже умерших, но и ещё не родившихся людей с их фантазиями и бессмертной формой человеческого сознания. И пока у человечества не будет надежных средств *социального контроля* виртуальной реальности Интернета, оно будет медленно, но неуклонно погружаться в общечеловеческий психоз, т.е. саморазвращаться и разрушаться.

Именно благодаря Интернету психологи ныне вынуждены признать невероятное - *человеческое сознание* может жить и без нашего физического тела, жить и мыслить в *волновой оболочке мировой паутины Интернета*. Однако эта искусственно созданная людьми **планетарная мыслящая оболочка** проявляет свою ментальную активность лишь при условии подключения к ней живого человеческого мозга.

Литература:-

-*Верещагин Д., Титов К.* Эгрегоры человеческого мира. Логика и навыки взаимодействия. СПб.: ИД «Афина», 2006, 331 с.

- *Лайт С.* Вирусы сознания. СПб.:Изд. Святослава, 2003, 176 с.

- *Шейнов В.П.* Психологич. влияние. Мн.:Харвест,2007,800 с.

----- ПРАКТИКА МЕДИТАТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СОЛНЕЧНОЙ ЭНЕРГИИ

В.Г.Белоус

В посвященческих традициях Востока солнце является зримым символом, олицетворением тепло, жизнь, изобилие. И те, кто успешно проходил через ступени «Мистерии Изобилия», сам уподоблялся Солнцу.

Память об этой древней языческой психотехнике сохранилась в современной практике восточной медитации с *янтрами* и с *мандалой* Солнца.

Для получения максимального эффекта от упражнения с использованием солнечной энергии необходим правильный выбор места для создания лучезарных нитей, связывающих вас с Солнцем. На древнеегипетских изображениях часто можно увидеть, как солнечные лучи оканчиваются (или начинаются?) в человеческих руках. Вариации данной психотехники упоминаются в древнегреческих, йогических, тол-текских источниках.

Периоды суток ***на стыке дня и ночи***, особенно во время восхода и заката, являются наиболее благоприятными для наполнения психики энергией Солнца. Такие упражнения можно выполнять на природе, дома, - на балконе или перед открытым окном, освещаемым солнечными лучами.

На рассвете (упражнение выполняется 10-15 мин.)

1. Подготовьтесь к встрече с солнцем за какое то время до восхода. Постарайтесь найти такое место, рельеф которого позволяет наблюдать солнце при восходе и закате. Такое место само по себе уже является ***местом силы***.

2. Встаньте лицом по направлению к восходящему солнцу, руки опустите вниз ладонями к солнцу. Дышите свободно, глубоко, с наслаждением, впитывая в себя все краски, все оттенки предзакатного неба. Ощутите солнечный ветер, исходящий от появляющегося солнца.

3. По мере того, как солнце начнет показываться из-за горизонта, начните ***легкий бег на месте***, наблюдая за тем, чтобы дыхание гармонизировалось с движениями тела.

4. По мере восхождения солнца движения должны умеренно ускоряться вместе с ритмом дыхания. Руки будут постепенно подниматься, ладони обращены к солнцу, лучи внимания, исходящие из солнечного сплетения, горлового центра и межбровья, направлены на солнце. Глаза радуются красоте и светозарным излучениям солнца. Сердце воспекает славу солнцу. Кожа ощущает нежное тепло восходящего солнца.

5. Когда солнце полностью выходит из-за линии горизонта, движения ног должны стать максимально интенсивными и бедра при этом следует поднимать максимально высоко. Дыхание частое, ритмичное, Руки возносятся над головой, ладони впитывают солнечную энергию.

В какой-то момент в теле возникнет сигнал, сообщающий о завершении активной части упражнения. Этим сигналом может быть усталость, блаженство, экстаз, желание безмолвия.

Тогда успокойте дыхание, удобно сядьте или лягте на спину, замрите, расслабьтесь. Используя инерцию активности, представьте, что вы питаетесь солнечным светом. Вдохните солнечный поток света во все открывшиеся центры и каналы. Сосредоточьтесь всем

своим существом,- телом, сознанием, на солнце. Представьте, что растворяетесь в солнечном свете, сливаетесь с ним, становитесь невидимым для окружающих людей.

Почувствуйте, как от вас исходят солнечные лучи, тепло, животворное сияние. Отождествитесь с Солнцем. Ощутите то, что ощущает солнце. Услышьте песню радости, которую возносит Солнцу вся природа и вы. И если у вас есть такая возможность, если вы на поле, то бегите к восходящему солнцу. При этом ваше внимание должно быть сосредоточено на солнце, а не на дороге. И пусть ваш бег к солнцу превратится в полет в солнце. Согласно древним даосским преданиям, некоторые мастера, достигнув успеха в упражнении «Бег к солнцу», взлетали, преодолевая закон тяготения.

Благодаря этому упражнению вы ощутите реальность, как бы «вещественность» энергии. Почувствуется связь всего окружающего с солнцем, - как будто всё, весь мир, все люди и вы сотканы из эманаций солнца. Вы будете ясно ощущать свою связь с солнцем, с его энергией, любовью и могуществом. Это упражнение повышает энергетический потенциал, наполняет вас оптимизмом и верой в успех в вашей деятельности.

На закате (упражнение выполняется 10-15 мин.)

В течение дня устанавливается связь с солнцем. Внутренне разговаривайте с ним как с другом, отцом или возлюбленным, но не допускайте фамильярности. Пойте ему, благодарите его, молитесь ему. В любую минуту вы можете ощутить его внимание к вам, его заботу о вас. Дышите его светом, наполняйтесь его невидимыми излучениями.

А вечером перед закатом в течение пятнадцати минут предайтесь спонтанному торжественному танцу. Суть его в том, чтобы осознать, почувствовать, увидеть тончайшие лучистые нити, которые связывают все части вашего существа с солнцем, каждую клетку тела с солнцем.

Медленные плавные движения помогут вам сосредоточивать внимание одновременно на частях тела, лучистых нитях и солнце. Вы можете почувствовать, как эти нити, являющиеся одновременно и каналами солнечной энергии, превращаются в *плотный энергетический кокон*, в сфероид, напоминающий космическое яйцо. Это - *ваша непробиваемая психоэнергозащита*, гарантия вашей внутриличностной устойчивости перед соблазнами жизни (См.: Ключников, 2002).

После захода солнца. Сядьте и осознайте светящуюся сферу вокруг себя. И с каждым разом старайтесь раздвинуть ее границы. Наблюдайте за тем, чтобы ваша *творческая визуализация* по расширению светящейся сферы не прерывалась. Прерывание станет сигналом к завершению медитации.

Некоторые восточные мастера могли удерживать в сознании образ и энергетику кокона или светящейся сферы беспрерывно в течение нескольких дней. И они становились совершенно невидимыми для других людей, обретали интегральное психоэнергетическое преображение. В Индии, Тибете, Непале можно повстречать людей, которых называют *небожителями, обладающими плазменным телом*. Они

демонстрируют чудеса телепатии, ясновидения, телекенеза, телепортации. Однако христианское богословие объявляет это сатанизмом.

Даже в самом начале практика психотехнических упражнений с использованием медитаций на Солнце приносит самопознание, переживание единства с Космосом, ощущение космической любви, решительность, медитативность, радость, ясность сознания, энергичность, здоровье, удачу в начинаниях, избавление от зависимостей, творчество и вдохновение.

Литература.

- *Гримак Л.П.* Резервы человеческой психики. М.:1987, 231 с.
 - *Будимловски Д., Адамсон Е.* Медитация.М.:АСТ Асталь,2007.
 - *Ключников С.Ю.* Невидимая броня.М.:Беловодье,2002,520 с.
 - *Понд Д.* Запад в поисках Востока. М.: Изд.Гранд, 2004,416 с.
-

ДИСКУССИОННЫЙ КЛУБ БПА:

ЕЩЁ РАЗ О «РУССКОЙ ЛЕНИ» КАК СРЕДСТВЕ ДОСТИЖЕНИЯ УДОБСТВА И ПОКОЯ

Ю.П.Адаменко

Я внимательно прочёл статью А.И. Лукьяновой «Лень как русское средство достижения удобства и покоя», опубликованную «Вестнике БПА» в вып.86 за 2009 год (Лукьянова А.И., 2009, с. 27-36). Хочу сразу же отметить, что меня эта публикация заинтриговала, «задела за живое». Проблема лени для педагогики всегда злободневна, особенно «русской лени». Данью этой «педагогической лени» являются изобретенный в РФ ЕГЭ (единый государственный экзамен), некритический перенос в Россию западных форм образования (бакалавриат, магистратура), мода на доллары и все заморское, и пр.

Тема *умственной лени* очень интересная, педагогически актуальная, но дискуссионная. Однако реалии XXI века требуют не только литературного описания *лени*, но прежде всего научного психологического исследования данного феномена, как фундаментального свойства личности, черты характера и образа жизни. Насколько это свойство характерно именно для русского человека в сравнении, скажем, с немцами, американцами, индусами, китайцами, и пр.? Именно *кросс-культурный подход* к данной проблеме становится познавательно актуальным для российской педагогической теории и практики. Результаты исследований **ЛЕНИ** принесли бы пользу в совершенствовании управленческой деятельности, в практике оценки деловых и личностных качеств претендентов на руководящие должности в конкурсном отборе работников государственных служб, и др. И такого рода научные исследования в России уже осуществляются [6].

* * *

В своей статье А.И.Лукьянова права в том, что истинно *национальной чертой* «русской лени» (в духе Ильи Муромца) является *склонность к долготерпению, к неспешности просыпаться, скачком переходить от лени к бурной созидательной деятельности, сначала помалкиват, а потом громить обидчиков и т.п.* Такова русская натура, в которой уживаются *полярности добра и зла*, но лишь до поры до времени. Но если эти полярности схлестнулись, произойдет *аннигиляция* накопленного опыта. Так и произошло в в постсоветской России. И вот снова и снова русские, захотевшие стать властителями мира, у *разбитого корыта*, - как в известной сказке А.С.Пушкина о рыбаке и золотой рыбке.

Теперь в России модно осуждать большевиков сколько угодно, - они решительно выступили против тирании русской «самодержавной лени», культивируемой русскими помещиками и царями, нынешними

самодержавцами. В.И.Ленин решительно пробудил (1917) сознание русского пролетариата от вековой спячки, выгодной эксплуататорам трудящихся. Но избавившись от гипноза *политической лени* большевики сумели построить в России социалистическое государство, учредили СССР (1922), который, однако, вновь рухнул от той же *русской лени разомлевших* от партийной благодати зажавшихся советских партбюрократов ЦК КПСС (крах СССР, 1991). Теперь Россия ещё лежит в руинах СССР, но РПЦ – Русская Православная Церковь торжествует - возрождение и процветание РПЦ произошло не только в РФ, но и в мире. Но куда тянет РПЦ – не в будущее. а в прошлое. Но без идеи «светлого будущего» народ России обречен на жалкое существование в семье государств третьего мира.

В природе русской *народной лени* – притворство, маска гражданского долготерпения, что типично для православно верующих. Русский *стиль лени*, - *внешняя покорность судьбе*, притворные услужливость и соглашательство с начальством, церковное подобострастие и боголепие, должностная бездумная исполнительность (т.е. *комформность*, но нередко с «камнем за пазухой» перед начальником-самодуром).

При этом *подругой лени* любой национальности всегда является *скука*, человеческая тоска по активной созидательной деятельности в поисках самоутверждении, переживания себя как творца, а не только потребителя жизни. Поэтому А.И. Лукьянова права - *удобство и покой* скрашивают скуку, но лишают человека творческого поиска радости в личной и общественной жизни, лишают смысла личностного самоутверждения. Это состояние особенно остро переживают люди творческих профессий, прежде всего художники и поэты.

В частности, один из трех выдающихся русских литераторов, публиковавших в XIX веке свои произведения под псевдонимом Козьма Прутков [11], так написал об этом в своём стихотворении *Осень (С персидского. Из Ибн-Фета)*:

Осень, скучно, ветер воет,	И в бездейственном покое
Мелкий дождь по окнам льёт,	Нечем скуку мне отвести...
Ум тоскует, сердце ноет,	Я не знаю, что такое?
И душа чего-то ждёт.	Хоть бы книжку мне прочесть

Видимо Козьма Прутков остро чувствовал, но точно не знал, что же является средством достижения *удобства и покоя*, - *лень* или что-то *иное*? Но оказывается, ларчик открывается просто. Согласно А.И.Лукьяновой именно *лень* является действенным *средством* успокоения души путем *удобства и покоя*. Однако автор вежливо именуется лень по французски словом «*мадам*».

Что же такое *лень* в действительности для *русского человека*? Николай Васильевич Гоголь (1809-1852) писал, что «есть у русского человека враг, непримиримый, опасный враг, не будь которого, он был

бы исполином. Враг этот – *лень*». Этим Н.В. Гоголь дал нам – русским, ключ к пониманию самих себя, для осознания нашей главной национальной слабости – *русской лени* (а не американской, китайской, греческой, и пр.). Лень как наркотик, как *накопитель* потенциальной *энергии*, превратить которую в кинетическую энергию трудового народного энтузиазма может лишь *высокая цель* – самоутверждение в совместном достижении блага, в домостроительстве, в преображении родной земли, в хозяйствовании, в защите Отечества под поработителей, в создании семьи, рождении и воспитании детей, и т.п. *Мудрость русской лени* может быть правильно понята лишь через призму её взрывной силы, превращения в *антилень* – бурный, сметающий на своем пути общенародный жизнеутверждающий поток созидательной деятельности.

История СССР показывает, что в порыве трудового энтузиазма русский человек, воодушевленный идеей справедливости и *светлого будущего* может «горы свернуть». Капиталистические страны Европы с их *культулом денег* в наёмном труде на рубеже XXI века достигли индустриального прогресса за *300 лет* (18-20 вв.), а Советская Россия, разгромившая до зубов вооруженный Германский фашизм, стала индустриальной страной за *30 лет*.

Эту чисто русскую способность к героическому военному и трудовому подвигу точно подметил Ф.М.Достоевский: «Высшая и самая характерная *черта нашего народа* – это чувство справедливости и жажда её». Но что же получилось в России после 1991 года? – Снова облом, снова социальный регресс, снова *русская лень начальства* подвела нацию, мы снова оказались у «разбитого корыта» - точно по-пушкински.

В восприятии и понимании русского писателя *Ивана Александровича Гончарова* (1812-1891), автора известного романа «Обломов»(1859), создавшего типичный художественный образ русского барина-лентяя Ильюши Обломова (в противоположность типичному образу деятельно-целеустремленного немца Штольца), у *ру-ских лентяев нет будущего*, есть только настоящее и прошлое. Молись себе на здоровье, а если есть нечего – зубы на полку. Наверное Петр I был первым русским царем, основателем русско-немецкой династии Романовых, кто опроверг личным примером гончаровский миф о «русской обломовщине» как национальной черте русского человека.

Эх, снова бы нам такого президента вроде Петра I. И хотя первый президент РФ Борис Ельцин попробовал стать российским монархом, но надежд народа не оправдал. Нынешняя ситуация пока не сулит России быстрого выхода из кризиса власти, *щупальцы русской лени* и подобострастия перед Западом не отпускают.

Русский педагог-просветитель Н.А.Добролюбов(1836-1861), разоблачавший в своих публикациях и лекциях *паразитизм царской аристократии*, называл «*чиновничью лень*» феодально-крепостническим пережитком. Чиновник-мзодимец не спит на работе. Он, как

рыбак-удильщик, - терпеливо ждет за своим столом, как на берегу в своем кабинете, когда очередной посетитель начнет «поклёвку».

Лень питает коррупцию, как и коррупция побуждает к лени. Наворовал – отдыхай. Казалось бы, что тот, кто ловко пользуясь своим служебным положением в личных целях, не лениться. Он ищет и находит в *лени других людей* свой личный жизненный интерес, который, - согласно А.И.Лукьяновой, - в конечном счете, и заключается **в достижения «удобства и покоя» в жизни [5].**

Тогда что же изменилось в России со времен Н.А.Добролюбова в отношении *лени и чиновничьего мздоимства?* – А ничего не изменилось! Мздоимство стало просто ещё более изощренным, беспардонным. Чиновники плодятся бесконтрольно, формируют свою мафию, а *лень в людях живет своей жизнью*. Ведь **лень**, как и **сон** – это общечеловеческие природные феномены жизни, и, конечно же, не нужно приписывать этим феноменам врожденные черты *национального характера* граждан. Однако правда и то, что у **лени русских людей** есть свои национальные социально-психологические особенности, которые целесообразно изучать, знать и учитывать в образовательной, воспитательной, управленческой деятельности.

* * *

Необходимо изучение лени с позиций психоанализа, в качестве одного из типов навязчивого состояния [4, 7]. Думается также, что исследование проявлений *лени* помогут уточнить и дополнить те данные, на основании которых В.В. Воробьевой и И.С. Якиманской были сформулированы психические «конструкты лени» [3]. Данная проблема многоаспектна, актуальна для педагогической науки и воспитательной практики в современной России

Литература:

- 1.Шведов.Н.Ю. .Толковый словарь русского языка. М., 2007.
- 2.Даль В.И.Толковый словарь живого великорусского языка. М.,1994.
- 3.Вробьева В.В.,ЯкиманскаяИ.С. Психология лени. Интернет-ресурс.
- 4.Леви В.Л Лекарство от лени, Метафора, 2005
- 5.Лукьянова А.И.В журн.: «Вестник БПА», вып.86, 2009.
- 6.Михайлова Е.Л.Ситуационные и личностные детерминанты лени /Автореф. дисс. канд. психол. наук. СПбГУ, 2007.
- 7.Посохова С.Т.Психодиагностика, М., 2005.
- 8.Козьма Прутков Полн.собр.соч. Л. 1933.
- 9.Дейл Карнеги. Как перестать беспокоиться и начать жить.М.,1989.-567 с.
- 10.Мур М., Гоулд. Дж.Женщины начинают и выигрывают, М.,2000.

К ВОПРОСУ О БИЗНЕС-ИНКУБАТОРАХ, О
БИЗНЕС-АНГЕЛАХ ЧУБАЙСА И О БУДУЩИХ
ПОБЕДАХ НАШИХ ОЛИМПИЙЦЕВ В СОЧИ

-

«Есть одна идея, ...предлагается
создавать прямо на базе
современных вузов
бизнес-инкубаторы»
/Д.Медведев. 2009/

Н.П.Зиганов

«О сколько нам открытий чудных готовит просвещенный век...», - писал **А.С.Пушкин**. И вот год 2010, год 21-х зимних Олимпийских Игр в Ванкувере в России - объявлен «Годом учителя». Чему же Господь Бог (не церковь, а Бог) учит правителей нашей матушки-России в этот год? Он учит уму-разуму, как всегда быть самими собой, чаще вспоминать своих русских предков, извлекать правильные уроки из истории, не поддаваться на заморские моды, внушения недоброжелателей, а главное – Бог учит правителей быть слугами своего народа, а не казаться ими, и прежде всего заботиться о стариках и детях.

Мне, как педагогическому работнику,¹ искренне жаль, что на встрече Президента РФ Д. Медведева с главными телевизионщиками страны (ОРТ, НТВ, Россия – 24.12.2009) - специалистами высшей квалификации, с образованнейшими людьми России, конечно же достойными всяческого уважения, и пр., с их стороны нашему Президенту РФ Дмитрию Медведеву не было задано ни одного вопроса и даже не было упоминания о состоянии, проблемах и перспективах *молодежной политики в стране*. Ведь эта беседа с Президентом РФ была организована в предверии не только Нового 2010 г. - **«Года учителя**, но и накануне 21-х Зимних Олимпийских Игр. Спросили только о здравии сына президента.

И мне искренне жаль, что наша Национальная олимпийская сборная команда РФ по зимним видам спорта, отправившаяся в Ванкувер с благими намерениями и с патриаршим напутствием главы РПЦ Кирилла и все же не оправдала ни журналистских прогнозов, ни благословения его святейшества Кирилла, ни ожиданий наших тренеров и чиновников, ни спортивных болельщиков. Многие считают, - да и бог с ним, с этим спортом. И без спорта забот много! Зато сколько водки в России было выпито в ночь со среды на четверг во время хоккейного матча «Россия-Канада» (3:7).

Не ведь состояние спорта – барометр отношения общества к здоровью и настроению молодежи. И тут и без анализа очевидно, что неудачное выступление России на 21-ой Зимней Олимпиаде есть

¹ **Автор статьи** – бывший политрук Советской Армии, полковник в отставке, преподаватель педагогической военной психологии (два образования – военное и психологические)..

сигнал не только к Сочи-2014, но и к Лондону-2012. Есть над чем серьезно задуматься. Ведь Россия сейчас живет трудной жизнью, и идет не по своему исконно *евроазиатскому пути*, а по навязанному *западнистско-американскому*, чужому для нас цивилизационному пути. И это следствие прежде всего проигрыша Советского Союза в «холодной войне» с США (1948-1991). Народный Китай тоже культивирует бизнес, частную собственность, восстановил свою религию и храмы, но свои социалистические и коммунистические идеи не отдал на съедение западным акулам рынка и валютно-кредитной системе. Мы выиграли «горячую войну» (1941-1945), но проиграли США «холодную» (1948-1991). А проигравшие исторических дорог не выбирают.

Итоги 21-ой Зимней Олимпиады учат: «Дорогу осилит сильнейший!». Сила Советского Спорта была в его народности и массовости. А что сейчас в России? Об этом и напомнила петербуржцам губернатор СПб В.И.Матвиенко в одном из своих интервью в связи с неутешительными итогами 21-х Игр: «На первое место надо ставить массовый спорт, чтобы спорт стал образом жизни» (27.02.2010). Аксиома, что массовость спорта – первейшая задача государства, а не бизнеса. У нас же пока все «до наоборот». Почитайте действующий Федеральный Закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». В этом законе организация спорта рассматривается прежде всего с позиций коммерческой выгоды для его организаторов и владельцев спортивных сооружений. С таким *потребительским подходом* к организации массового спорта и физического воспитания молодежи трудно надеяться на прогресс в спорте высших достижений.

Неудачей России на 21-ой Зимней Олимпиаде озадачился и наш экс-президент РФ, председатель правительства РФ, мастер спорта, заслуженный тренер РФ по дзюдо В.В.Путин. На открытии Центра дзюдо в г.Тюмени он сказал: «Конечно, мы ожидали от нашей сборной большего, но все-таки это не повод опускать руки, посыпать голову пеплом и бить себя веригами. Конечно, это **повод для серьезного анализа и оргвыводов**. Надо исправить ситуацию и создать все условия для выступления на Олимпиаде в Сочи в 2014 году. В то же время мы не должны забывать тех, кто добился выдающихся результатов – завоевал золото, а также тех, кто остался в шаге от него. Они показали олимпийский характер. Такие спортсмены добьются выдающихся результатов и порадуют нас еще. Так же как и те молодые спортсмены, которые присутствуют здесь, в этом зале» (Тюмень, 27.02.2010. *Интернет-ресурс*).

* * *

Педагогической общественности хотелось бы знать более подробно мнение Президента РФ о состоянии и перспективах молодежной политики в стране в «Год учителя» (2010 г)? Дай-то бог, чтобы **новая правительственная инициатива** по созданию *национальных российских университетов*, конкурс на которые уже

объявлен, стала и началом выхода из затянувшегося системного кризиса отечественной педагогической науки и всей отечественной образовательной системы в стране.

В обращении Президента РФ к Федеральному собранию президентом РФ Д.Медведевым была высказана идея о создании в российских вузах т.н. *«бизнес-инкубаторов»* для талантливых студентов (г.Москва, Кремль, «Георгиевский зал», 12.11.2009 г.). Уж пусть извинит меня президент, но никак не могу в толк взять, что же это такое? – *Бизнес-инкубаторы?* Возможно это очередная «прорывная» педагогическая идея, - возрождение забытой в вузах формы НИРС – научно-исследовательской работы студентов? Если так, то и называйте понятными словами, а не «инкубаторами»?

Судьба вузовской студенческой науки не безразлична и председателю нашего Правительства РФ В.В.Путину. Ведь и он убежден что «в постиндустриальном обществе чрезвычайно важную роль играет образование. Это один из важнейших, - как считает В.В.Путин, - факторов роста общественного самосознания, нравственных ценностей и укрепления демократии. Кроме того, по мере совершенствования технологий рынок труда отдаёт предпочтение всё более квалифицированным специалистам» (АиФ, № 9 (1322) от 01.03.2006 г.). И слава богу. Что В.В.Путин не жонглирует непонятными для учителей и педагогов терминами.

Жонглировать нами хотят многие. Вот и выдумывают новые словечки. Председатель "Роснано", знаменитый изобретатель ваучеризма Анатолий Чубайс, заявил, что подвластная ему госкорпорация будет помогать так называемым "бизнес-ангелам", - частным компаниям, которые занимаются инвестициями в венчурные проекты. "Они (эти самые «бизнес-ангелы», - *прим.ред.*) в России есть и мы намерены им помогать", – заявил Чубайс. При этом можно ожидать, что и «бизнес-инкубаторы», в случае их создания, получат небесную поддержку от «бизнес-ангелов», и у России вырастут «нанотехнологические крылья».

Рассуждая об инновационных кампаниях, Чубайс однако отметил, что обнаружить, выявить и поставить на службу нанотехнологиям «бизнес-ангелов» сложно. Ещё бы! "Они (**бизнес-ангелы**) в России есть и мы им намерены помогать", но "угадать их – тяжелая проблема", – заявил Чубайс. В то же время, как считает Чубайс, **фантастические перспективы** имеют т.н. *нанокмполитные материал*. Особенно, если они созданы в лунных лабораториях. Очень перспективны и модны сейчас, согласно Чубайсу, идеи использования солнечной энергетики и развитие светодиодного производства, и пр. ([РИА Новости](#), 23.01.2010). Возможно, что все эти идеи когда-то и будут реализованы, в т.ч. и в лунных лабораториях, но мы-то сейчас живем и действуем на Земле, и у жизнь у нас сложная. И, тем не менее, нужно смотреть в будущее, создавать условия, находить средства для мотивации и поощрения научно-исследовательского творчества студентов.

К сожалению проблемы студенческой науки в сфере нашего высшего образования серьезно не обсуждаются и не решаются. Российская студенческая наука, по сравнению с советским периодом, захирела по причине затянувшегося *педагогического эксперимента* с перестройкой вузовского образования на западнистский манер. Отечественная система образования разрушена «сверху». Взамен ей в последние 10 лет «сверху» спущено много *западнистских вариантов* в «духе» Болонской декларации. Идет процесс их «педагогического переваривания». Как правило, наши магистры это *недоучки и получки*, - только модное название. При этом молодые специалисты невостребованные на рынке труда.

Между тем, как считает В.В.Путин, «в условиях растущей мобильности населения нашей планеты и устойчивого увеличения миграционных процессов особое значение имеет проблема «вхождения» в иную культурную среду. **Очевидно, что именно образование способно обеспечить взаимную социальную адаптацию различных культурных, этнических и конфессиональных групп.** Многие развивающиеся страны (в т.ч. и Россия – *прим.авт.*) испытывают серьезные трудности с внедрением передовых методов образования и информационных технологий. Необходимо более продуктивно, - как считает В.В.Путин, - задействовать в сфере образования самые современные ресурсы, включая Интернет» Так давайте же задействуем! Что и кто нам мешает? – Может быть мы мешаем сами себе? Говорить легче, чем делать.

Молодёжная проблема всегда была, есть и будет остается в центре внимания педагогической общественности. В «год учителя» она особенно актуальна.

Литература:

- *Медведев Д.* Полный текст послания Дмитрия Медведева к Федеральному собранию 12 ноября 2009 года // Интернет-ресурс.

- *Путин В.В.* Как «восьмерке» сработать на «пятерку»? // АиФ, № 9 (1322) от 01.03.2006 г.

- *Чубайс А.Б.* Миниатюрные технологии и колоссальные возможности // Exceptional. Июль, 2009, с. 6-11 (23.01.10. WWW.GZTRU)

КРАХ ТЕОРИИ МЕНЕДЖМЕНА КАЧЕСТВА В РОССИИ

И.А.Богачек

Новый век в России начался под знаком активного решения проблем качества труда и жизни наших граждан. Эти проблемы порождены объективной планетарной реальностью, необходимостью как можно быстрее и на равных войти России в Европейское и мировое сообщество наиболее развитых в научно-техническом отношении государств. Вживание в ткань современной жизни Total

Quality Management, т.е. Всеобщей Системы Управления Качеством (ВСУК).

Разработанная Европейской организацией по качеству, она ставит своей целью включить в контекст нашей современной жизни ряд *референтов-стандартов* для ориентации специалистов соответствующих отраслей производства и управления в успешном решении актуальных задач социально-экономического и научно-техническом развитии страны.

Такой подход к делу базируется на убеждении, что любой производитель или специалист, будь то в экономике, образовании, управлении или в государственном строительстве, способен своим личным трудом внести свой вклад, произвести *продукт высокого качества* при условии, если для такого продукта определить некий стандарт, т.е. эталонную модель производства этого продукта. Иначе говоря, люди должны знать, что от них ожидает государство как от творцов собственного благосостояния.

Российская теория менеджмента качества (РТМК), разрабатываемая по аналогии с американской теорией, предлагает, на первый взгляд, ясные, доступные и, казалось бы, быстродействующие средства улучшения качества жизни нации. Однако хорошо известно, что для достижения этой цели нужно прежде всего наладить соответствующую профессиональную подготовку молодых и переподготовку работающих кадров, усилить функцию мотивации достижения успеха в избранном виде социальной деятельности и многое другое. Нужны также не только благие намерения министров и средства из госказны, но также и властная воля компетентных и ответственных за организацию РТМК должностных лиц.

Но теперь на деле оказывается, что все эти меры и декларации в реализации задач РТМК оказываются малоэффективными. Все они натываются на непреодолимые барьеры «социально-психологических стереотипов российской ментальности».

В итоге мы оказались «на идеологической мели». Крутимся в замкнутом магическом круге, подменив полноценное *управление реальным качеством* уже захиревшего социалистического производства созданием управления псевдореального производства не столько новых продуктов, сколько новых символических госстандартов, новых норм и инструкций, социальных моделей, распоряжений, приказов, научно необоснованных, но зато многообещающих государственных планов обустройства России на перспективу 2015-2030 гг.. Это, естественно, требует денежного обеспечения, сопровождается искусственным усилением *чиновничье-бюрократического контроля инноваций* в виде систем аттестации, аккредитации, сертификации, лицензирования, и пр. и пр.

В свою очередь это влечёт к росту численности чиновничье-управленческого контролирующего аппарата и, соответственно, - к росту управленческой бюрократии и её коррумпированности. Поэтому не удивляет то равнодушие к методам и средствам борьбы

с чиновничьей бюрократией, которое проявляют наши высокопоставленные чиновники в правительственных кругах, члены госдумы, должностные лица, ответственные за реализацию задач РТМК. Ещё со времен Древнего Рима чиновники говорили: «Когда порок доходит – правда убыльна» (Публий).

А русский человек, веками воспитанный в духе культивируемой в России *чиновничьей рутин*, живет себе сам по себе, кланяется бюрократам, про себя считая их дармоедами. Но дорвавшись до кресла чиновника тот же «простой русский человек» сам тут же становится бюрократом. Об этом писали Гоголь, Гончаров, Достоевский, Тургенев и др. Заняв достойное **чиновничье место** простой русский человек автоматически начинает воспроизводить поведенческие стереотипы своих исторических предшественников – **русских чиновников**. Поэтому и **нет пророков в своем Отечестве**.

* * *

Тем не менее, следует признать, что *качеством своей жизни* люди озабочены ровно настолько, насколько они чувствуют, что живут на своей родной земле. Поэтому-то и размышления учёных о качестве жизни людей насчитывает тысячелетия. *Качеству*, как важнейшей философской категории, в свое время пристальное внимание уделили Аристотель, Галилей, Декарт, Спиноза, Гегель, Кампанелла, Маркс.

Все многообразие существующих *научных представлений о качестве*, сформировавшихся к середине XX века, можно свести к пяти основным определениям:

- **качество** как абсолютная оценка и синоним превосходства;
- **качество** как обычное свойство предмета, объекта, явления;
- **качество** как пригодность для использования;
- **качество** как соотношение полезности и цены продукта;
- **качество** как соответствие существующим стандартам.

С позиций же обыденного сознания люди предпочитают воспринимать и оценивать «качество» продуктов и явлений преимущественно оптимистично, - как что-то самое лучшее; почти что-то идеальное, недостижимое, но желаемое; как любые положительные изменения продукта, начиная с «нуля».

Естественно, встает вопрос о том, почему с наступлением эпохи информационного общества *на рубеже XXI* века экономистов и социологов перестало удовлетворять такое *традиционное представление о качестве*. Литература по менеджменту после Второй мировой войны также не могла ответить на ряд злободневных вопросов, имевших исключительное значение для развития не только мировой, но советской экономики. И среди них самыми актуальными были два: 1) «Какую мотивацию предложить нации победителей в ВОВ (1941-1945), чтобы и в мирное время граждане СССР продолжали работать столь же эффективно, как и в годы войны?» и: 2) «Как осуществлять контроль и стимуляцию производительности труда, чтобы люди сами были заинтересованы в высоком качестве производимого ими продукта?».

Западные идеологи «холодной войны» против СССР быстро разобрались в этом, на что, к сожалению, оказались не способны ни идеологи ЦК КПСС, ни научные учреждения СССР, - все они уповали на прежние заслуги в победе в ВОВ. Поэтому и не сумели решить этих актуальных социально-психологических задач. В «холодной войне» СССР - США (1948-1991) победил *американский капитализм* с его доктриной «человеческих отношений» в управленческой деятельности, последствия чего мы и расхлебываем по сей день. Они оказались умнее и изощреннее нас.

Но видимо пришло время и для постсоветской России, когда *качество продуктов человеческой деятельности* требуется не просто создавать, фиксировать, оценивать, измерять или улучшать, а эффективно планировать и полноценно управлять им. Именно этот факт и создал прецедент для российских идеологов-методистов гайдаровской или чубайсовского толка, пропагандировавших своими реформами ожидаемое повышение качества труда и жизни российских граждан в постсоветскую эпоху. Но теперь-то мы знаем, чем это обернулось для нации. Оказалось, что Россия снова оказалась в тупике социально-экономического застоя. Почему же так получилось? Ведь советчиками Б.Н.Ельцина были умные люди, и американцы тоже.

* * *

Созданная в середине XX века усилиями выдающихся управленцев из США - Эдвардса Деминга и Джозефа Джурана, а также японцев Киору Исикава, Генити Тагути и Сигео *теория менеджмента качества* ставила перед собой грандиозную задачу преодоления возникшей в мире тупиковой ситуации в обеспечении качества деятельности организаций в сфере промышленного производства. Она также пыталась решить проблему перехода на новый высший уровень *качества жизни людей в целом* и высшего качества экономики в частности.

Классики *мировой теории менеджмента качества* прежде всего решили нанести удар по «трем китам», на которых держалась традиционная теория и практика буржуазного менеджмента, главные постулаты которой утверждали: «только в конкуренции рождается наивысшее качество»; «повышение качества товара обязательно ведет к увеличению его стоимости»; «высокие стандарты способствуют повышению производительности труда». Для дальнейшего *цивилизационного движения* вперед потребовались новые принципы, которые не уничтожая старые, как бы надстраивались над ними, использовали их, создавая *новое качество управления качеством*. Этот диалектический парадокс хорошо объясняется *законом отрицания отрицания* (Г.В. Гегель (1770-1831)).

Американец Эдвардс Деминг, - отец «японского экономического чуда», консультант автомобильной компании «Тойота», - именно он благодаря творческому осмыслению этого закона увидел в своем воображении такую систему управления, которая не отвергая системы НОТ(а) Тейлора и Файоля, в тоже время была способна

преодолеть их ограниченность, создать самое высокое качество продукта деятельности, в результате чего обычный средний работник-исполнитель превращался из простого функционера в *инноватора*, в героя своего труда вне зависимости от того, на каком – частном или государственном предприятии, он работал. Главное, что работник сам осознавал себя творцом- победителем над привычной рутинной низкокачественного производства.

Напомним, что в советские времена *героев труда* всенародно прославляли, награждали их орденами и премиями. Звание «Герой социалистического труда» в СССР было особенно престижным. Герои труда пользовались всенародным уважением и почётом, что сейчас почему-то забыто, как будто бы и сам труд утратил в себе эту способность к личному самоутверждению труженника. И если первый Герой Социалистического Труда, шахтер А.Г.Стаханов, награжденный золотой медалью и орденом Ленина, в конце своей жизни спился, то это отнюдь не умаляет самого факта его трудового героизма. Среди русских даже военных героев было много пьяниц. Но почему о трудовом героизме теперь в России напрочь забыли? Может быть потому, что на это звание «героев труда» ныне претендуют русские олигархи, миллиардеры, новоруши? Ведь они тоже проявили свою *личную гениальность*, чтобы присвоить народную собственность, обрести свою частную, опустив массу российских трудящихся до уровня бедности. Это ж, это тоже надо уметь!

Путем разработанных Демингом правил организации успешной командой деятельности единомышленников, менеджмент качества приобрел новое дыхание, поднимая производительность труда на новую высоту. Это был пример фантастического научного чутья и веры в эффективность новой системы человеческих отношений в совместной трудовой коллективно-командной деятельности, веры в творческий потенциал человеческой личности обыкновенных и, казалось бы, ничем не выдающихся людей-труженников, объединенных и одухотворенных чувством «Мы» - лучшие и передовые, в оппозиции к «Они» - отстающие, консервативные, неэффективные, ленивые и пр. Эти социально-психологические закономерности особенно отчетливо проявляются в командных видах спорта. Побеждает тот, кто более сплоченный, более тренированный, более верующий в командный успех.

Сказанное подтверждается и тем, что, что у любого результата совместной деятельности, у качества любого продукта всегда есть определенные компоненты. Это прежде всего внешне невидимые, ненаблюдаемые скрытые в самом товаре характеристики, присущие любому выпускаемому продукту. Но наряду с этим у всех промышленных товаров есть срок их службы, отсутствие дефектов, уровень исполнения, дизайн, гарантия качества, и др. К этим привычным для потребителя общеизвестным *характеристикам качества* Деминг сделал важное дополнение.

Деминг стал утверждать, что у каждого результата индивидуальной или совместной трудовой деятельности имеются не только внутренние компоненты качества производимого продукта (услуги), но не менее важные его *функциональные компоненты*. Для товаров – это надежность, быстрота реализации, для услуг это качество обслуживания, сервис при продаже товара и др. Иными словами, в *менеджмент качества* властно вмешивается т.н. «человеческий фактор». В связи с этим научно-практический подход в **концепции Деминга** удерживал в поле зрения три основные составляющие качества: качество продукции, качество личности производителя и качество потребителей - жизни нации.

При таком подходе *качеством* становилось не всякое улучшение продукта, а только то, которое приближалось к общепринятым и общественно ожидаемым стандартам. Улучшенное качество не копировало эти стандарты, а прежде всего разрушало устаревшие представления потребителей о товарах, уже бывших в употреблении. Была сделана ставка на рекламу новых представлений о качествах товаров и услуг на основе восприятия многочисленных их новых образцов. Иными словами, Демингом была сделана ставка на социально-психологическое изучение и учёт реальных потребностей и вкусов потребителей, их особенности по категориям населения, возрастно-половую и профессиональную динамику и пр.

Отсюда понятно, что сама *теория и практика менеджмента качества*, быстро трансформированная из Японии в США во второй половине XX века, имела успех именно потому, что её *авторам удалось методологически обосновать закономерности прямой взаимосвязи необходимости роста качества продукта трудовой деятельности от неуклонного роста потребностей и массовых ожиданий потребителей продуктов производства и, в связи с этим, объективно необходимых усилий по оперативной перестройки системы и структуры производства и управления организациями.*

* * *

Прислушаемся к самому **Эдвардсу Демингу**: «Постоянно увеличивать производительность труда работника невозможно, если думать только о качестве продукции, или если работать только над увеличением прибыли, или заниматься только инновациями. Качество нужно искать не среди станков, а в коридорах власти. Рабочие – производители не вкладывают деньги в производство продукта, не выбирают технологии, не отвечают за внешние связи, не подбирают и не расставляют руководящие кадры, не покупают оборудование и инструменты, не планируют производство продукции, не продают товар. Они не создают системы поощрения, не выбирают поставщиков и партнеров, не строят организационные структуры. Иначе говоря, они не имеют никакого отношения к 90% дел, которые так или иначе влияют на качество продукции» (Deming W.E, 1991).

Именно поэтому Деминг и его соратники начали не с создания системы *менеджмента качества*, а с разработки новой системы

социально-психологических и организационных принципов управления организацией.

Во-первых, в этой системе устанавливались прямые взаимосвязи между производством и зоной жизнеобитания производителя и потребителя, их бытом, отдыхом и потреблением. Это значит, что они включали в сферу управления и замкнули обратной связью не только систему, которая производит продукт деятельности, но и систему, для которой предназначен этот продукт, т.е. население, потребителей продукта.

Во-вторых, новая система управления объединила конкурирующие фирмы на основе кооперации, превратив кооперацию в сотрудничество как основной компонент связи в этих фирмах с сохранением необходимой специализации и автономии. Объединение конкурирующих систем на основе кооперации позволяло высвободить неиспользованные ресурсы и подготовить условия для вживления в традиционную систему управления организациями новую подсистему *менеджмента качества*.

В-третьих, такой прием позволял обнаружить недостатки производства продуктов ещё в момент их изготовления, до появления в торговле, да еще и силами самих производителей товаров и услуг, обладающих к тому же профессиональной компетенцией и необходимой квалификацией. Контроль «сверху» не отменялся, но становился менее формальным, более экспертным, что позволяло судить, насколько качественно сделана та или иная работа.

Однако новая подсистема менеджмента качества никогда не заработала бы так блестяще, если бы **производитель** не получил ряд новых прав, каких у него раньше не было:

- право на постоянное внесение корректив в продукты своей деятельности в процессе производства под влиянием запросов и ожиданий потребителей;
- право на свою собственную технологию производства продукта, а не на технологию, спущенную и контролируруемую «сверху»;
- право на постоянное участие в изменениях существующей системы управления организацией, если она сдерживает рост качества производства продукта и его реализацию в обществе.

Все это означало, что сначала *создается механизм самоуправления личности работника* в его совместной трудовой деятельности в коллективе, а затем создается и включается *механизм управления качеством продукции*, а не наоборот.

* * *

Внедренческий успех управленческих инноваций в современной России зависит от многих факторов: успешности делового лидерства в руководстве людьми; социально-психологической грамотности руководителей; развития частно-государственного партнерства; правильно организованных мероприятий и

бескорыстных усилий руководящих работников в улучшении дела; повсеместного применения методов и средств мотивации и поощрения трудового энтузиазма рядовых работников; от успешности борьбы с бюрократизмом и коррупцией чиновников, тормозящих оперативную апробацию и быстрое внедрение новшеств в трудо-вую деятельность там, где люди уже готовы к этому; от гибкости государственной кадровой политики в подготовке молодых и повышении квалификации опытных кадров; от творческой инновационной активности вузовских специалистов; от взаимовыгодных отношений поставщиков сырья с производителями и потребителями готовой продукции, и др.

С воодушевлением читая и восклицая «Россия, вперед!» уместно, однако, вспомнить советы, которые в свое время высказывал правителям европейских государств в трактате «Государь» выдающийся итальянский мыслитель и политический деятель Николо Макиавелли (1469-1527): «Достойную осуждения ошибку совершает тот, кто не учитывает своих возможностей и стремиться к завоеваниям любой ценой» (См.: Ф.М.Бурлацкий, 2003, с. 216-217).

Литература:

- *Богачек И.А.* Новые законы менеджмента. Уч. пособие. СПб.: Изд. Книжный дом, 2005.
- *Бурлацкий Ф.М.* Загадка Макиавелли. М.: Изд. Рипол, 2003.
- *Иняц Н.* Малая энциклопедия качества. М., 2003.
- *Файоль А.* Общее и промышленное управление. М., 1924.
- *Тейлор Ф.* Научная организация труда. М., 1924.
- *Deming W.E.* The American Who Thought. The Japanese About Quality. N.Y., 1991, p.105-135.

УПРАВЛЕНИЕ ПРОИЗВОДСТВОМ – ЭТО ПРЕЖДЕ ВСЕГО УПРАВЛЕНИЕ ЛЮДЬМИ

Фред Воскобойников (США)

Как бы ни менялся мир, как бы ни прогрессировало человечество, работа с людьми – обучение, воспитание, инструктирование, руководство, была и будет одним из важнейших факторов в деле успешного управления производственным коллективом и предприятием в целом. Основная цель и желание любого человека, управляющего другими людьми, — добиться максимальной продуктивности от подчинённых. Без знания человеческого фактора добиться стабильного успеха в управленческой деятельности не представляется возможным. Достичь этих целей и сохранить успех на длительное время возможно лишь с учётом особенностей психологии человеческих отношений в трудовом коллективе. Самой важной задачей, от решения которой зависит атмосфера оптимального взаимодействия между людьми при их совместной трудовой деятельности, это создание благоприятных взаимоотношений между руководителем и подчинёнными.

Менеджер /от англ. to manage — управлять, руководить/ — это руководитель, человек, который управляет другими людьми. Управлять — значит не только организовывать, координировать, контролировать деятельность других, но прежде всего мотивировать, поощрять, оценивать и т.д. Человек, который в силу своей должности (позиции) выполняет эти и другие подобные функции, осуществляет процесс управления. Вне зависимости от специфики деятельности, методы управления людьми, в принципе своём, универсальны. В какой бы сфере деятельности человек ни работал как менеджер — он управляет людьми. Начальник строительного участка не управляет строительной техникой и строительными материалами, управляющий банка не управляет чеками, деньгами и сейфами, менеджер отдела информации не управляет компьютерами и программами, тренер баскетбольной команды не управляет техникой и тактикой игры. Менеджер управляет людьми. Таким образом, к категории менеджеров относятся не только люди, которые называются менеджерами по должности, но также по функциям.

Несмотря на существенные различия в упомянутых видах деятельности функции эти очень схожи. Не удивительно, что социально-психологические методы управления людьми имеют поразительное сходство и с педагогическими приёмами в воспитании детей. *Управление людьми и есть процесс управления производством.*

Президент Американской Ассоциации Управления Лоуренс Эппли сказал много лет назад: "Менеджмент — это воздействие на людей. Научиться влиять на людей, помогать им развиваться, совершенствоваться — главное для руководителя. Если он умеет это делать, он прекрасно справится с задачей управления, и не только преуспеет сам, но и со временем создаст коллектив способных, хорошо подготовленных, увлечённых его идеями и преданных ему всей душой людей".

Профессор Питер Дракер, которого считают "отцом американского менеджмента", даёт следующее определение роли менеджера: *"Цель любого менеджера — это создание некоего целого, которое больше суммы частей этого целого"*. Роль менеджера независимо от того, на какой ступени руководства он находится, заключается, прежде всего, в создании сплочённого коллектива. "Team building" /от англ. team — команда, to build — строить/ — так называют в Америке процесс создания сплочённой команды. Эту роль руководитель сможет успешно выполнять в случае, если он обладает необходимыми психологическими знаниями. Ведь любой работник — это человек со свойственными ему индивидуальными особенностями. Психологические проблемы взаимоотношений между людьми в процессе совместной деятельности могут становиться настолько существенными, что часто возобладают над проблемами оптимальных условий труда — физических, технических, гигиенических и прочих. Плохой психологический климат в коллективе, психологическая несовместимость членов группы и так далее могут нанести больше

вреда делу, чем неудобная рабочая поза при трудовых операциях, плохое освещение или трудночитаемые шкалы приборов на пультах управления.

В повседневной практике руководящей работы люди часто смешивают явления, обусловленные их ролью руководителя и явления, связанные с ролью лидера, то есть лица, обладающего наибольшей суммой влияния вследствие своих индивидуальных качеств. Любой руководитель должен понимать, что должностное положение ни в коей мере не означает, что держатель этой должности обладает качествами для успешного лидерства. Должность, которую занимает человек, говорит о том *что* должно выполняться. Лидерство говорит о том *как* эти обязанности будут выполняться. Быть лидером означает понимать психологию людей и быть в состоянии принимать ответственность на себя.

Одним из экспериментальных средств для выявления неформального лидерства является практиковавшийся в армии США специальный тест для отбора офицеров, способных выполнять особые задания в сложных ситуациях, так называемый OSS-test (Office of Strategical Servises test). Испытуемому офицеру давали помощников и предлагали руководить ими для сооружения несложной конструкции из деревянных шестов. Обязательным условием испытания было именно *руководство* операциями по сооружению конструкции без личного участия испытуемого. Помощниками испытуемого были подставные лица — переодетые ассистенты экспериментатора, действовавшие по его инструкциям. По заранее разработанному сценарию ассистенты "делали" испытуемому "головную боль" — создавали конфликтные ситуации. Они использовали любые предлоги для недовольства его руководством, препирались между собой и так далее. Естественно, испытуемый нервничал в такой обстановке, между собой и так далее. Естественно, испытуемый нервничал в такой обстановке, втягивался в препирательства помощников, нередко выходил из себя, в результате чего задание выполнялось медленнее. Поведение испытуемого во время эксперимента фиксировалось для последующего анализа его эмоциональной устойчивости в конфликтных ситуациях. Очень незначительное количество испытуемых справлялось с этим OSS-test и именно они отбирались для реальных заданий особого назначения.

В США, в наиболее развитой индустриальной стране мира, ещё со времён Великого Кризиса 20-х годов прошлого века, политики и государственные деятели поняли значение и необходимость разработки и практического применения социально-психологических методов в управлении людьми. А научные методы менеджмента развиваются и совершенствуются по сей день, являясь важнейшей частью подготовки и тренировки руководителей производства в современных школах бизнеса. Руководителей всех рангов обучают принимать активное участие в формировании правильных взаимоотношений с подчинёнными. Особенно это относится к

менеджерам где деятельность людей протекает в непосредственном ежедневном общении.

Человек живёт и действует в составе разнообразных групп и, следовательно, всю жизнь испытывает влияние всевозможных формальных и неформальных лидеров в лице родителей, учителей, старших в семье, руководителей, командиров, тренеров и так далее. Личностные качества лидера и стиль его поведения, как доминирующего лица, во многом определяет судьбу каждого участника группы в целом. Можно сказать, что в определённом смысле, лидеры как бы "играют" судьбами людей, то есть оказывают влияние на *социализацию* индивидов. Если руководитель не проецирует позитивный "имидж", то его стиль автоматически перенимается подчинёнными. Они перестают кооперироваться, группа распадается на подгруппы, создаётся стрессовая атмосфера. Известный в Америке эксперт по вопросам эффективного лидерства Перри Смит рекомендует, "... лидеры должны проводить не более четырёх часов в день в своих кабинетах. Остальное время, они должны быть со своими людьми. Они должны разговаривать с ними, получать от них обратную связь по проблематичным вопросам. Они должны "похлопывать" своих людей по спине".

Основные положения, характеризующие круг обязанностей менеджера.

- *Менеджер работает с людьми.* Под людьми подразумеваются не только подчинённые, но и другие менеджеры, и, также, люди за пределами организации — клиенты, поставщики, представители общественных организаций. Таким образом, менеджеры это как бы, *каналы коммуникации* внутри организации.

- *Менеджеры ответственны не только за свою работу, но и за работу своих подчинённых.* Один из показателей работы менеджера является то, как он организует работу подразделения в достижении поставленной цели. Успех или неуспех работы подчинённых — прямое отражение успеха или неуспеха работы менеджера. С другой стороны, менеджер в состоянии добиться большего, чем рядовой работник, так как менеджер использует подчинённых и другие ресурсы в достижении цели. Понятно, что по этой же причине от менеджеров и ожидается больше, чем от рядовых работников, которые могут полагаться только на себя. Менеджеры чаще ощущают гораздо большее психическое напряжение, так как они ответственны за работу других.

- *Менеджер должен думать аналитически.* Менеджер должен быть в состоянии разбивать проблемы на составные компоненты, анализировать их и находить резонные решения. Менеджер также должен быть в состоянии охватывать общую проблему в её соотношении с другими смежными проблемами. Такое понимание одной проблемы в связи со смежными не такое простое дело, но это невероятно важно — быть в состоянии работать в направлении общей цели организации одновременно с целью своего подразделения.

- *Менеджеры распределяют задания между подчинёнными.* Часто менеджеры попадают в ситуации конфликта между человеческими нуждами подчинённых и нуждами организации и должны определять приоритет в процессе выполнения заданий. Происходит это от того, что не всегда удаётся поручать лицам те задания, которым они наиболее соответствуют.

- *Менеджеры принимают трудные решения.* В любой организации возникают те или иные проблемы время от времени. Это могут быть организационные проблемы, финансовые трудности, проблемы с работниками и так далее. Менеджеры — это люди от которых ожидается принятие решений для разрешения всех этих проблем и контроль над их выполнением.

- *Менеджер как третейский судья.* Любая организация состоит из людей. Люди могут быть в согласии или в конфликтах. Споры и несогласованность работников в процессе взаимного общения непосредственно влияют на моральный уровень и продуктивность. Подобная атмосфера может стать настолько неприятной, что хорошие работники могут оставлять организацию, что, в свою очередь, является препятствием для достижения целей организации. Поэтому менеджер должен выступать в роли координатора во взаимоотношениях подчинённых, предотвращая конфликты до того, как они станут неподконтрольными.

- *Менеджер помогает нижестоящему менеджеру* достигать выполнения его целей и задач и продвигаться по службе. Довольно часто в компаниях вышестоящий начальник, продвигаясь по служебной лестнице, рекомендует нижестоящего менеджера на своё место. Таким образом, он сохраняет деловые контакты с людьми, которых он знает и на которых может рассчитывать.

Автор известной книги о менеджменте Марк Мак Кормэк "Чему они не учат вас в Гарвардском Университете", изданной несколько десятилетий назад, пишет: "Ситуации, возникающие в бизнесе, почти всегда сводятся к ситуациям *отношений между людьми*. Менеджеры с отлично натренированным чувством понимать психологию людей и готовностью приложить эти знания становятся успешными в бизнесе".

Это высказывание весьма актуально для понимания социально-психологических причин современного удручающего состояния организации и управления производством в нынешней постсоветской России. Я утверждаю это не как теоретик менеджмента, наблюдающий за происходящим в России из США, а как человек, окончивший российский вуз и многие годы проработавший индустриальным психологом на производстве в бывшем СССР. Дай-то Бог, что бы Россия быстрее вышла из кризисного состояния, вновь уверенно встала на свои «промышленные ноги».

Литература:

- Волков, И. П., Воскобойников, Ф. А., Черепов, Б. А. «Хочу в менеджеры, хочу в бизнесмены! А вы знаете психологию?». Игослав, Санкт-Петербург, 1993.

- Воскобойников, Ф. А. «Вы можете быть успешным в общении, биз-несе, руководстве», Optimum, Одесса, 2006.

- Емельянов Ю.Н. Руководство коллективом как проблема социальной психологии. Л.: Судостроение, 1971.

К 65-ЛЕТИЮ ПОБЕДЫ СОВЕТСКОГО НАРОДА

=====

В ВОВ (1941-1945) дело шло о существовании первого в мире Социалистического государства – СССР с его народной властью трудящихся. **Труд**- главная ценность социализма. **Деньги** – главная ценность капитализма. Советский народ боролся за общечеловеческую свободу от капиталистического денежного рабства, в котором рабо-

владельцами являются люди, владеющие капиталами и деньгами. **Деньги** - символ мирового господства капитала, они породили Гитлера и фашизм в Германии и вызвали Вторую мировую войну.

Крах народной Советской власти вновь реанимировал в России класс эксплуататоров из бывших партхозактивистов КПСС, расхватавших и присвоивших в период ваучеризма и благодаря ельцинским реформам народную социалистическую собственность.

Всенародный праздник 65-летия Победы в ВОВ это память о несбывшемся русском социализме, память подвигах советских предков ради светлой идеи справедливого общества.

ГЕРОИ СОВЕТСКОГО СОЮЗА

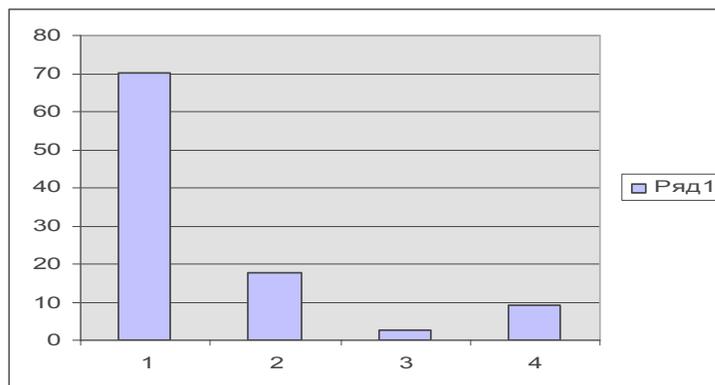


Рис.1 Число героев СССР в Великой Отечественной Войне (1941-1945 гг.)
1- Русские (70,2%); 2 – Украинцы (17,8%) ;3 - Белорусы (2,7%); 4 – представители других 50-и национальностей СССР (9,2%). Всего 11640 чел.

Татары – 161; евреи – 108; казахи – 97; армяне – 93; грузины -91; узбеки – 69; мордва - 62; чувашы – 51; башкиры-45; азербайджанцы-43; осетины - 32; латыши, литовцы, эстонцы, немцы, поляки - 42; цыгане, нанайцы, тувинцы, телеуты, курды, корейцы, эвенки, вепсы, уйгурты, тюрки, болгары, чеченцы, коми - 30; буряты – 20; марийцы, ассирийцы, хакасы, алтайцы – 23; туркмены - 18; таджики - 16; молдаване, греки, адыгейцы – 18; якуты, финны, даргинцы, черкесы – 18; абхазцы, калмыки, лезгины-15; аварцы, кабардинцы-14; киргизы -12; карачаевцы, каракалпакцы – 12.

(Интернет-ресур).

«Мы одной крови с теми, кто победил,
мы - наследники Победы!»
/Д.Медведев, 2009 /

«ТРИУМФ» НАСЛЕДНИКОВ НАРОДА-ПОБЕДИТЕЛЯ?

«...В 1998 году, как отмечалось на страницах журнала «Педагогика», в России в возрасте 10-12 лет писать и читать не умело уже около 3 миллионов детей школьного возраста. Все они, как правило, были

беспризорниками. И эти дети в **2006-2008** гг. должны пополнить ряды наших Вооруженных Сил.

Да, дорого обошлась России «шоковая терапия Гайдара», которая активно поощрялась и поддерживалась «нашими демократическими друзьями» из дальнего зарубежья и **нашим «гарантом» Конституции президентом Б.Н.Ельциным»** (См.: **Ю.В.Сысоев. Патриотическое воспитание в сфере физической культуры и спорта сегодня и в прошлом. М.: Изд. МФ «Знамя Победы», 2005. – с.27).** --

НО...«НЕ БУДЕМ ВПАДАТЬ В НОСТАЛЬГИЧЕСКИЙ САМООБМАН»

«Об СССР современный российский школьник и студент чаще всего знает одно — *это была «империя зла»!* Ужасная империя, в которой не было и не могло быть демократии и прав человека.. Старшее поколение не очень согласно с этим мнением просто потому, что еще помнит Советский Союз. **В СССР действительно не сложилось демократии в западном смысле этого слова... Не будем впадать в ностальгический самообман...** — Все права граждан, провозглашенные в конституциях, - от Конституции 1924 до Конституции 1977 года, - оставались в СССР на бумаге, а с бумажкой этой никто не считался. Реально правила даже не Советы разного уровня, а Коммунистическая партия, КПСС. **Точнее ее руководство.** С каждым из ее съездов мы удовлетворенно приходили к выводу, что **«руководящая роль партии»** в обществе возрастает. Крамольников негласно **карал** Комитет Государственной Безопасности, **КГБ».**

В.Р. Мединский

О русском рабстве, грязи и тюрьме народов.-
М.,2008.- с.511

Ельцин породил русских олигархов, но сам не был им

Теперь, спустя почти 20 лет после краха СССР **Татьяна Юмашева** - дочь крушителя СССР, первого президента РФ Б.Н.Ельцина, вынуждена оправдывать действия своего отца, опровергать слухи о богатстве своей семьи и пр. На своём сайте в Интернете Т.Б.Юмашева хочет убедить читателей, что эта те-ма для неё "противная и пакостная, но необходимая". Она утверждает, что по итогам 90-х годов в бытность *папиного президентства* у её не оказалось ни огромных денег, ни акций каких-либо компаний, ни зарубежной недвижимости, нет яхт с самолётами (как, например, у Абрамовича, и др. — *прим ред.*).

"Все, что писали обо мне про миллионы, про дома и загородные виллы, про использование Ельциным своим служебного положения, про чемоданы де-нег, которые мне носили в Кремль – все это подлое и мерзкое вранье", - утверждает Татьяна Юмашева в своем «Живом журнале». «На секунду, поставьте себя на мое место. Вы знаете, что про вас злонамеренно сочиняют небылицы, чтобы вас дискредитировать. Потому, что люди легко верят в то, что **наверху воруют.** И многим кажется странным, если человек оказался там, во власти, и не своровал. **А вы не воровали?** И вы никогда не использовали свое служебное положение в корыстных целях?».

[Интернет-дневник:"Живой журнал"](#)

Ответ: **Уважаемая Татьяна Борисовна!**

Прочтя Ваши откровения в Интернете и понимая Ваше естественное стремление обелить в глазах общественности имидж вашего отца – Первого президента России, хочется заметить, что основатель Санкт-Петербурга **Петр Первый**, все русские революции-онеры, **первое поколение большевиков** и руководителей СССР (с 1922 г.) – **все они** в подавляющем большинстве были честными, духовно цельными людьми, верящими в Коммунистические идеалы. Они жили интересами народа, боролись с социальной несправедливостью, служили народу, не думали о личной славе и денежном богатстве, как это позже случилось с вождями КПСС. Конечно же, ваш отец Борис Николаевич Ельцин – уникальная личность, он хотел добра российскому народу. Начиная «шоковые» реформы по проектам Гайдара, он говорил: «Россияне, потерпите...». Вот до сих пор и терпим...

Возможно Ельцин не предполагал, что все гайдаровские реформы и все его благие начинания по реформированию власти будут обречены на неудачу. И одна из причин этого – ориентация Ельцина на США. Ведь он был прекрасно информирован о том, что за процессами внутреннего развала и ослабления авторитета Советской власти ещё в Брежневскую эпоху 70-80-х годов уже велось тщательное наблюдение западных секретных спецслужб соперников СССР по «холодной войне». **И эту «холодную войну» с капиталистическим западом СССР бездарно про-играл 8 декабря 1991 года – в день подписания Вашим отцом Беловежских соглашений о роспуске СССР.**

Семёнов В.В.-
- историк, пенсионер.
Чл. КПСС с 1959 г.

Если вы не очень сведущи о том, как все это было,
то пусть (см.ниже) вам помогут...
...ПОДСКАЗКИ ИНТЕРНЕТА:



Аллен Уэлш Даллес (англ. Allen Welsh Dulles, руководитель американских секретных служб в Восточной Европе во время Второй Мировой войны, *директор ЦРУ США (1953—1961)*, юрист по образованию, адвокат по профессии, идейный враг СССР.

«А.Даллес любил вспоминать, что будучи в период Первой мировой войны начинающим агентом американской разведки в Швейцарии, однажды он получил записку от какого-то русского эмигранта с предложением встретиться и поговорить. Но Даллес посчитал этого человека мелкой сошкой и от встречи отказался. Эмигранта звали **Ленин**»*

* См.:Л.М.Млечин. История внешней разведки. Карьеры и судьбы. М.: ЗАО Центрполиграф, 2009. – с.77, 81.

(Из Меморандума 20/1 СНБ США от 18.08.1948. Секретный аналитический документ ЦРУ о долгосрочных целях политики США в отношении СССР,

подготовленный по запросу министра обороны Джеймса Форрестала).

Доктрина Аллена Даллеса (1945 г.)

“Окончится война, всё как-то устроится, и мы бросим, всё что имеем, всё золото, всю материальную мощь **на оболванивание и одурачивание людей**. Человеческий мозг, сознание людей, способно к изменению. Посеяв там хаос, мы незаметно **подменим их ценности на фальшивые** и заставим в них верить. Как?

Мы найдем своих единомышленников, своих помощников и соратников в самой **России**. Эпизод за эпизодом будет разыгрываться грандиозная по своему масштабу трагедия **гибели самого непокорного на земле народа**, окончательного и необратимого **угасания его самосознания**. Литература, театр, кино – все будет изображать и прославлять **самые низменные чувства**. Мы будем всячески **поддерживать** всех, кто станет насаждать в человеческое сознание культ секса, насилия, садизма, предательства - словом, **всякую безнравственность**.

В управлении государством мы создадим неразбериху. Мы будем **незаметно**, но активно будем **способствовать самодурству чиновников, взяточников, безпринципности**. Честность и порядочность будут осмеиваться и никому не станут нужны, превратятся в пережиток прошлого. Хамство и наглость, ложь и обман, **пьянство и наркоманию, недоверие друг к другу, страх**, предательство, вражду народов, **ненависть к русским** – всё это мы будем настойчиво культивировать. **И лишь немногие, очень немногие, будут догадываться, что происходит. Но таких людей мы будем ставить в беспомощное положение, превратим в посмешище, найдем способ их оболгать**, и объявить отбросами общества. **Будем вырывать духовные корни, опошлять и уничтожать основы народной нравственности**. Мы будем таким образом расшатывать поколение за поколением, мы будем братья за людей с детских и юношеских лет, **будем всегда главную ставку делать на молодежь, станем разлагать, развращать, растлевать. Вот как мы ЭТО сделаем!**”.

/Аллен Даллес. США. Февраль, 1945 г./.

Директива Совета национальной безопасности США 20/1 от 18. 08. 1948 г.

“**Наши основные цели в отношении Советской России (две):**

- а) Свести до минимума мощь и влияние Москвы в мире;
- б) Провести под нашим контролем коренные изменения в теории и практике внешней политики, которых придерживается правительство России”.

“Наши усилия, чтобы Москва приняла наши концепции, равносильны заявлению: наша цель свержение Советской власти. Отправляясь от этой точки зрения, можно сказать, что эти цели не достижимы без войны, и, следовательно, мы тем самым признаём: наша конечная цель в отношении Советского Союза - война и свержение Советской власти.

Во-первых, мы не связаны определённым сроком достижения наших целей в мирное время;

Во-вторых, мы обоснованно не должны испытать решительно никакого чувства вины, добиваясь уничтожения концепций, несовместимых с международным миром и стабильностью, и замены их концепциями терпимости и международного сотрудничества.

Не наше дело размышлять над внутренними последствиями, к каким может привести принятое такого рода концепций в другой стране. Равным образом **мы не должны думать, что несем хоть какую-нибудь ответственность** за эти события. Если советские лидеры сочтут, что растущее влияние более просвещенных концепций международных отношений несовместимо с сохранением Советской власти в России, то это их, а не наше дело. Наше дело работать, **добиваясь того, чтобы там совершились внутренние события**".

Закон Конгресса США "PL 86-90" от 17 октября 1959 года.

В соответствии с этим законом США напрямую связывали стратегические перспективы своей Национальной безопасности с **необходимостью внутреннего развала России** на несколько независимых государств. И именно Рос-сией назывался в этих документах тогда еще Советский Союз.

Очевидно, что для США не составило бы большого труда эксплуатировать почти бесплатно население и сырьевые ресурсы подобных мелких, но независимых государств, а в случае необходимости – добиться своих целей при помощи прямой военной агрессии без риска получить **ответный удар**.

В последующие годы "Закон Конгресса США" **PL 86-90** получил тактическое обеспечение и развитие в виде всевозможных директив, доктрин, программ своей реализации в информационной «холодной войне» с СССР и во внешней политике в отношении с Советской Россией в период 60-70-х годов прошлого века.

"Гарвардский проект"

Данный секретный документ, добытый советской разведкой ещё в 80-е годы, предусматривал *ликвидацию СССР* к концу XX века с последующей в период 1996-2000 гг.с ликвидацией России как самостоятельного евроазиатского государства. Планировалось превращение России в протекторат США - сырьевой придаток Западных капиталистических стран. (Изложен в четырех-томнике: "Перестройка", "Реформа", "Завершение реформы", "Кольцо Сатурна").

Главными задачами данного проекта являлись:

- Ликвидация Советской Армии, красного флага;
- Ликвидация России как суверенного государства;
- Ликвидация в России достижений и атрибутов народного соци-ализма, (в т.ч. всеобщего бесплатного обучения и медицинского обслуживания населения);
- Создание каналов СМИ, подконтрольных спецслужбам США;
- Дискредитация через СМИ нравственных понятий о товариществе, братстве и дружбе народов, сформировавшихся в советский период;
- Повсеместное внедрение в экономику России западных методов менеджмента, маркетинга, банковского дела;
- Создание националистических молодежных организаций по типу фашистских;
- Формирование атмосферы безидейности и аполитичности учащейся и студенческой молодежи;
- Реорганизация образовательной системы по американским моделям;

- Поощрение коррупции, сепаратизма, бюрократизма госчиновников;
- **Создание в России множества мелких политических партий.**
- Стимулирование межпартийных коллизий в борьбе за власть;
- Моральная дезорганизация избирательных компаний и их лидеров;
- Подрыв в глазах избирателей авторитета государственных органов управления;
- Активизация действий различных мафиозных и криминальных структур в армии, в правительственных организациях, в судопроизводстве и правоохранительной системе;
- **Недопущение бывших коммунистов к принятию решений в Госдуме;**
- Недопущение конституционной легитимности прежней общественной **народной формы собственности**; повсеместная пропаганда **преимуществ частной собственности** и бизнеса;
- Внушение через СМИ культа доллара, спасительной роли американской валюты, и др.

- По планам разработчиков «*Гарвардского проекта*» в период 2000-2005 гг. население России должно было бы сократиться по причинам естественного и алкогольного вымирания граждан в 10 раз, а территория России должна быть разделена на несколько самостоятельных политико-экономических зон, подконтрольных представителям англо-саксонской расы из числа русских.

Доктрина: “Освобождение”

Доктрина «Освобождение» разработана в 1989 году специальным исследовательским центром “Фонд “Наследие” по заказу администрации президента США Дж. Буша-отца. Ее суть заключалась в разработке и использовании новейших психо- и политтехнологий для достижения внутреннего социально-экономического и политического развала СССР с последующим американским контролем социальных процессов, происходящими в России. В основу с данной доктрины в 1991 году (год краха СССР и возвышения Б.Н. Ельцина, - - *прим ред.*) конгрессом США была положена **директива президента Дж. Буша** о задачах обеспечения Национальной безопасности США на период до 2005 года. Согласно этой директиве спецслужбам США предписывалось усилить американское влияние и контроль в сфере научных знаний, образовании и социальных отношениях в постсоветской России и в других бывших социалистических странах, которые должны рассматриваться как **области непосредственных национальных интересов США.**

Доктрина: “Геополитический плюрализм в постсоветском пространстве”

Данная доктрина появилась в 1991 году в развитие доктрины «Освобождение» и подразумевала силовое сохранение уже возникшего расчленения Советского Союза на отдельные государства из бывших советских республик и дальнейшее расчленение уже самой

Российской Федерации на отдельные государства с последующей колонизацией каждого и постсоветского пространства.

«Парижская хартия»

Эта секретная программа была принята в 1992 году представителями стран т.н. **“семерки”**. Согласно данной программе планировалось осуществить систему информационно-подрывных и провокационных действий, организационно дестабилизирующих Российское общество с тем, чтобы вызвать социальный *кризис* и к 2005 году сократить численность народов России на 30 млн. человек. (Население РФ сократилось на 15 миллионов граждан, - *прим ред.*)

А.Н.Маюров. Заметки по поводу...
Нижн. Новгород, 2000. с.7.).

«Директива № 13 Министерства обороны США»

Директива была принята в 1992 году, рассчитана на период 1994 - 1999 годы. В ней, в частности, говорилось, что «в ближайшем будущем США станут непрекаемым военно-политическим авторитетом и лидером в мире». Отмечалось, что в рамках ООН в случае необходимости, США вправе отказаться от коллективных действий по обеспечению безопасности в мире, могут совершать односторонние военные акции, а также наносить превентивные удары по другим странам по своему усмотрению. В этом документе, в частности, говорится, что цель НАТО в будущем - вводить миротворческие силы в регионы этнических конфликтов, использовать пограничные разногласия на территориях от Атлантики до Урала для решения своих национальных задач. В этом же документе сферами непосредственных государственных интересов США обозначались Сибирь (планировалось создание т.н. “Сибирской республики” во главе с генералом Лебедем) и русская Прибалтика.

Денежно-кредитная политика США в отношении постсоветской России

В 1992 году в Вашингтоне на совместном заседании руководящих органов Всемирного банка (ВБ) и Международного валютного фонда (МВФ) под видом реформ была выработана и принята секретная программа подрывных действий по снижению уровня жизни населения постсоветской России. Под предлогом борьбы с инфляцией в России предлагалось осуществление целой системы подрывных действий посредством навязывания Москве реформ в экономике с жесткой денежно кредитной политикой усиления роли доллара и обесценивания рубля. Подводя промежуточные итоги этой тайной социально-экономической войны против России, министр обороны США Уильям Пери заявил в 1995 году: «Если в России произойдет откат от реформ, то США применят “военный фактор” (Пример применения «военного фактора» – Южно-Осетинский конфликт 2008 года – *прим. ред.*).

**Из «Послания Президента США Б. Клинтона
“О положении страны” от 7. 02.1997 года**

“Чтобы подготовить Америку к вступлению в XXI век, мы должны научиться управлять силами, предопределяющими перемены в мире, обеспечивать прочность и надежность руководящей роли Америки на долгие времена. 50 лет назад Америка, проявив дальновидность, руководила созданием институтов, обеспечивших победу в “холодной войне” и сумела создать развивающуюся мировую экономику. Нам уже удалось устранить множество препятствий и барьеров, разделяющих мир, в котором жили наши родители...”

=====

«РОССИЯНЕ, ПРОСТИТЕ МЕНЯ...»



**«Что Слава? Яркая заплатка
На ветхом рубище певца».**

/А.С.Пушкин, 1830/

**«Кто уже кулак, тому уже
не разогнуться в ладонь»**

/Н.Гоголь, 1850/

**«Есть два рычага, которым можно двигать
людей, - страх и личный интерес»**

/Наполеон Бонапарт, 1813/

История «беловежского сговора»

История строгий и бесстрастный судья – для неё прежде всего **важны факты**, а разговоры о фактах важны лишь для общения при их обсуждении. После развала СССР нас, россиян, многие на Западе начали воспринимать как инфантильных, социально незрелых, внушаемых, подражательных как детей., и пр. И действительно события последних лет, грузино-осетинский военный конфликт 2008 года и др. подтверждает это. Что бы преодолеть это состояние национальной неполноценности нужно знание прошлого, умение смело смотреть исторической правде в глаза. В год **65-летия победы СССР** над германским фашизмом полезно обновить свою историческую память. Еще во времена Древнего Рима Цицерон учил: «Не знать истории – значит быть всегда ребенком».

В декабре 1991 года, когда СССР был уже обречен, доживал последние дни своей героической истории, тайно сговорившиеся между собой руководители трех Советских республик - **Ельцин** (Россия), **Шушкевич** (Белорусь), **Кравчук** (Украина) решили тройным росчерком пера развалить СССР. Они-то были во всех отношениях «неприкасаемыми», охраняемыми, материально обеспеченными, но духовно нищими советскими руководителями. Борис Ельцин, прилетевший в Минск 7 декабря по приглашению Шушкевича и попарившись с ним в баньке, уже на следующий день втроем с Кравчуком они собрались в белорусском заснеженном лесу в местечке «Беловежская пуца». Там их уже ждала команда помощников - секретарей (Т.Гайдар, Г.Э.Бурбулис, С.М.Шахрай, Ф.Кебич,

В.П.Фокин, А.В.Козырев и журналисты). Проекты решений были готовы к вечеру 8 декабря. Крах СССР был предрешен.

В тот памятный для конца истории СССР день 8-го декабря 1991 года три руководителя (из 16 союзных республик СССР) подписали **совместное заявление о роспуске СССР**. И хотя юридически это заявление было незаконным, т.е. по советским законам преступным, но «законом» для тройки явилось их желание **быть, а не казаться** единоличными правителями в своих республиках (вотчинах). А гигантский СССР был неудобен для реализации их личных властных амбиций. И достаточным предлогом **ропуска СССР** послужил всего лишь факт его учреждения в 1922 году в составе **трех республик – России, Украины и Белоруссии**. Но... «страшные преступления, - писал А.И.Герцен, - влекут за собой и страшные последствия». Так и случилось. И вот результат...

... **Из передовой страны Советов Россия ныне превратилась в развивающуюся страну третьего мира**, - промышленность еле дышит, безработица губит трудоспособный народ, мужики спиваются, население медленно вымирает, национальные педагогические традиции образования и нравственного воспитания молодёжи разрушены, тюрьмы переполнены, пенсионеры бедствуют, - зато олигархи, миллиардеры, банкиры, правители, церковные иерархи процветают, они радуются.... А народ?- «За что боролись, на то и напоролись!».

«После драки кулаками не машут»

В подтверждение **тяжкой российской кармы** напомним, что первому, кому Ельцин тут же рапортовал о содеянном в Беловежье, был **президент США Дж. Буш (старший)**. **Президент же СССР М.С. Горбачев**, находившийся в это время в Московском Кремле на своем законном посту, узнал о **беловежских решениях по развалу СССР** лишь из телефонного звонка Шушкевича. Другие руководители 13-и Союзных республик были поставлены в известность о роспуске СССР постфактум. Причем Президиум Верховного Совета СССР не имел к этому делу никакого отношения, т.е. акция была противозаконной.

Из воспоминаний Л.М.Кравчука: «Закончилось это мероприятие. А что же дальше? Молча смотрим друг на друга – нужно принимать решение сообщать Горбачёву. Но никто не горел желанием разговаривать с ним. Пауза показалась тягостной. У Ельцина возникла идея сообщить о нашей встрече Бушу. На всякий случай. (т.е. сообщить о развале СССР тогдашнему президенту США- прим. ред.). Приняли это предложение. Ни к кому конкретно не обращаясь, Ельцин вдруг говорит: «Я с Горбачёвым разговаривать сегодня не буду. Говорил Ельцин с Бушем через переводчика» . «Дорогой Джорж, - сказал он.- Я закончил. Это исключительно важно. По сложившейся между нами традиции, я сразу позвонил тебе, не прошло и десяти минут» (Цитпо источн.. см. ниже -М., 2007, с.461). **Это было предательство СССР.**

Из воспоминаний Л.М.Кравчука: «Только закончил Борис Николаевич разговор (с Дж.Бушем, США –прим. ред.) – дают Москву. Настала очередь Шушкевича. Он чётко и спокойно обо всём доложил Горбачёву..Тот сразу возмутился: «На каком основании? Почему меня не предупредили? Почему решение приняли без меня? **Это произвол!**». Ну, в общем, разговор получился очень крутой...Мы поняли, что дело может получить **нежелательный оборот**.(т.е. по-русски «дело пахнет керосином» - прим.ред.). Ельцин тут же попросил, чтобы его связали с министром обороны Шапошниковым. Они были в хороших товарищеских отношениях.

Попросил нас поддержать. **Шапошников пообещал**» (Цит.по: см. ниже - М.,2007, с.456).

Они боялись народного возмездия

Почему заговорщики так скоропалительно и тайно подписали **Беловежские соглашения**: «Заявление глав государств» о ликвидации СССР? Может быть они боялись противодействия и санкций Горбачёва? Теперь уже ясно – нет, Горбачева они не боялись, но страшились **народного гнева советских людей**, ибо осознавали, что действуют незаконно, за спиной народа. А гнев народный уже к тому времени проявился в массовых волнениях и расстрелах протестных демонстраций трудящихся в Тбилиси, Новочеркасске, Вильнюсе, и др. Советский народ, принесший в жертву более 27 миллионов жизней своих граждан, отстоявший свою свободу в Великой Отечественной Войне с фашистской Германией, требовал от партийной элиты КПСС справедливых реформ для лучшей и достойной жизни советского народа.

И теперь после гибели СССР, Россия, обременённая **тяжкой кармой** предательства своих же советских партийных «вождей», расхлебывает «эту кашу» в череде драматических и трагических событий, связанных с возвращением России в эпоху олигархического асоциального капитализма под маской «суверенной демократии».

На «свежую голову» поутру 9 декабря 1991 г.

Когда же на следующее утро 9 декабря на «свежую голову» у заговорщиков встал вопрос о том, кто поедет в Москву и **лично доложит** М.С.Горбачеву о принятом тройкой заявлении о развале СССР, то все трое вопросительно смотрели друг на друга – **никто не хотел ехать в Москву...** И Ельцин, заручившись поддержкой тогдашнего министра обороны Шапошникова, был вынужден лететь в Москву.

Просидев в приемной Президента СССР М.С.Горбачева около часа, сгорая от тревоги за свою личную судьбу, Ельцин, был приглашен в кабинет Генерального секретаря КПСС, Председателя Верховного Совета СССР, Верховного главнокомандующего ВС СССР, руководителя Советского государства, президента СССР М.С.Горбачёва. Выслушав о принятых «тройкой» решениях в Беловежье по роспуску СССР и учреждению **СНГ**, М.С.Горбачёв пообещал Ельцину во всем этом разобраться...

Последний монарх в России

Стиль государственной власти, основанный на культе личности первого лица, называют монархическим. **М.С.Горбачев** хотя и получил «российский трон» генсека ЦК КПСС, но как тип личности на советского монарха не годился, ибо для СССР монархический тип власти себя изжил ещё в сталинскую эпоху. А вот **Б.Н. Ельцин – на роль российского монарха годился вполне, но условий для этого в РСФСР не было.** Пользуясь невежеством и религиозностью – верой в доброго Царя и Отечество, русские монархи на протяжении более трехсот лет управляли российским народом. «Невежество – это **демоническая си-ла**, и мы опасаемся, что оно послужит причиной ещё многих трагедий» (**К.Маркс**). Так и случилось в России.

Чтобы стать российским монархом Б.Н.Ельцину нужно было сначала отделить РСФСР от СССР, что он и сделал **Беловежскими соглашениями**. Затем ему нужно было полностью покончить с Советской властью в РСФСР, что бы слиться с капиталистическим миром, что он и сделал в

1993 году, приказав расстрелять «Белый дом». Затем он тут же поспешил принять «Конституцию РФ» (1993) и за это тут же получил одобрение из-за океана, приглашение посетить «Белый дом» в Вашингтоне. И посетил его...

см.: **Проект Россия.**
М.: Эксмо, 2007, т.1.

Но для чего было придумано СНГ?

Беловежский мозговой штаб «тройки» для маскировки истинных мотивов своих действий по разрушению СССР и сохранению в глазах советской и мировой общественности личных имиджей миротворцев, предложил вместо СССР **создать** на постсоветском пространстве т.н. **СНГ** - *Союз Независимых Государств*. Это была ловко сконструированная гением Гайдара «дымовая завеса». Функция «дымовой завесы» - защита от справедливого народного гнева граждан СССР и предупреждение возможности гражданской войны..

«...Конечно, - **вспоминает президент Украины Л. М.Кравчук**, - можно было развалить Советский Союз, не оставив на его месте никакого новообразования. Я знал, что если так произойдет, то **гражданской войны нам не избежать**. И мы предусмотрели менее болезненный вариант: **вместо СССР – СНГ**. При этой модели можно было по-разному относиться к переменам..» (Цит.по: см. ниже -М., 2007, с.458).

Действительно, **благодаря идее СНГ** постсоветская Россия избежала крупномасштабной гражданской войны, но получила взамен разграбление её национальных богатств инициативной кучкой бывших партхозактивистов. А дальше история всем известная – **расстрел** по приказу Б.Н.Ельцина «Белого дома» **в 1993 году** (Верховного Совета РСФСР). Затем «добровольный» **уход М.С.Горбачева** со всех своих госпостов. А затем, **через 9 лет** истории постсоветской России - якобы «добровольный» уход Б.Н.Ельцина с поста президента РФ, его обращение к народу с просьбой простить за содеянное, и начало Путинского правления. Вот так мы и живем с ельцинским «простите меня, граждане...»

«Союз можно было сохранить».

Белая книга. Документы и факты.

Изд.2-е .М.: Изд. АСТ, 2007. - 526 с.

Из воспоминаний президента США Дж. Буша (1991)

Вспоминая в своих мемуарах об этом неожиданном телефонном звонке Ельцина из Беловежской пуши, Дж. Буш был искренне удивлен такой прытью Б.Н.Ельцина. Он сразу даже не поверил в случившееся – крах СССР?. Ни он, ни спецы ЦРУ, Пентагона, Правительства США не планировали столь **внезапный крах СССР** в конце декабря 1991 года. Они ждали разрушения СССР изнутри, но в более отдаленные сроки. А тут вдруг «ельцинский новогодний подарок» к встрече 1992 года.

Говоря о неожиданном телефонном звонке Б.Н.Ельцина из Беловежья **президент США Дж. Буш вспоминает**:: «Я пообещал сразу же прочитать соглашение, как только он (Ельцин – *прим.ред.*) пришлёт мне текст, и быстро отреагировать. **Я ощущал некоторый дискомфорт**. «Мы будем работать с вами и с другими по мере развития событий, - сказал я. – Разумеется, мы надеемся, что все эти преобразования пройдут мирным путем» (См.: Дж.Буш, *Б.Скоукрофт. Мир стал другим. Перев. с англ. М., 2004*).

Судя по **воспоминаниям Шушкевича** все трое испытывали больше внутреннее напряжение, понимая, что насилуют историю советского

народа. «И когда мы закончили, - *вспоминает С.С. Шушкевич, - наступило облегчение* – просто от того, что *мы наконец-то завершили эту работу*. И тогда мы собрались втроём в – не побоюсь этого слова – *апартаментах Ельцина*» (Цит. по: см. ниже -М., 2007, с.455).

Запад рукоплескал могильщикам СССР

« **Акт негодяйства. 21 сентября 1993 года** начался заключительный этап антикоммунистической контрреволюции: в этот день был опубликован указ Президента РФ (Б.Н.Ельцина) за **номером 1400**: «О поэтапной конституционной реформе в Российской Федерации». Сущность его заключалась в том, что президент узурпировал высшую власть в стране, разгоняя законную высшую власть (Верховный Совет СССР) и ликвидируя Конституцию РСФСР. Все регионы России признали указ преступным. Сибирь пригрозила экономической блокадой.

Намеченное на **4 октября** заседание Совета Федерации собиралось потребовать отмены преступного указа и одновременных выборов Парламента и Президента. К тому же вели и переговоры у Патриарха - восстановить *статус-кво* на 21 сентября. Верховный Совет и затем съезд народных депутатов РСФСР на вполне законных основаниях отстранили президента (Б.Н.Ельцина) от должности. Но смещенный с поста президент игнорировал все это.

В ответ он фактически арестовал (блокировал) весь Верховный Совет, то есть совершил **беспрецедентное государственное преступление**. *И сделал он это под бурные аплодисменты и одобрительные вопли на Западе!* Очевидно, без санкции и советов **своих западных хозяев** Ельцин на такой шаг ни в коем случае не решился бы. Так что эта **акция незаконного президента** была фактически акцией Запада по дальнейшему разгрому СССР, теперь — России.

Весь период от 21 сентября до 3 октября был использован **ельцинской кликой** и ее западными хозяевами для **оболванивания мирового общественного мнения** в таком духе, чтобы изобразить защитников **Белого дома** на сей раз как самых гнусных злодеев, а настоящих убийц, грабителей, предателей, моральных подонков, а стрелявших по Белому дому – **как воплощение всех добродетелей**. Поразительно, что в западных буржуазных странах не нашлось ни одной газеты, ни одного журнала, ни одной маломальски значительной личности, которые хотя бы попробовали объяснить истинное положение вещей. Единодушие Запада на почве совершенного **негодяйства** оказалось поистине беспримерным»

А.А.Зиновьев.

Планируемая история. Гибель русского коммунизма. М.: Изд. АСТ, 2009.- с.308.

«Горе строящему на крови» (тяжкая карма России)

Заявление русских священников в адрес Б.Ельцина:

Настоящее заявление, - говорится в заявлении, - продиктовано требованием нашей совести, поскольку **мы не можем мириться с молчаливым одобрением** или принятием как неизбежного зла массового убийства сотен безоружных людей **3-4 октября 1993 г. в Москве**.

Изучив доступные нам материалы, опубликованные в печати свидетельства очевидцев, как защитников парламента, так и президентской стороны, а также выслушав многих из тех, кто был непосредственно вовлечен в эти события, мы пришли к следующим выводам:

1) **Расстрел** народа в течение **дня 4 октября** боевыми танковыми снарядами, в том числе зажигательного действия, Дома Советов России, невозможно квалифицировать как «необходимую оборону» президентской стороны от вооруженной оппозиции. В распоряжении президента и правительства находились силы, способные обеспечить прекращение сопротивления и вывод всех гражданских лиц без кровопролития.

2) **Стрельба по безоружным людям**, находившимся в зоне оцепления у Дома Советов **утром 4 октября**, привела к многочисленным жертвам. Огонь велся без предупреждения на поражение крупнокалиберными пулеметами.

3) Вечером 4 октября в непосредственной близости от Дома Советов, на стадионе, расстреливались защитники парламента.

4) **3 октября** в районе телевизионного центра «Останкино» велась стрельба пулеметами по скоплениям людей, не принимавших никакого участия в действиях вооруженных лиц по проникновению в здание телецентра. Только лишь эти четыре частных вывода позволяют сделать общий:

5) имеют место массовые немотивированные преднамеренные убийства. Эти убийства совершены с особой жестокостью. И свершены они не отдельными уголовниками, а **самой государственной властью, которая открыто взяла на себя ответственность за них**, наградив высшими государственными наградами тех руководителей Министерства обороны и Министерства внутренних дел, чьи подразделения были задействованы в этих трагических событиях».

См.: **А.А.Зиновьев.**
Планируемая история.
М.: АСТ, 2009. - с. 308-310.

М.С. Горбачев: Я тут не причем..., «перестройка оборвалась не сама по себе, её сорвали...»

Известно, что политика «горбачевской перестройки» была противоречивой, непоследовательной, с ориентацией на одобрение и поддержку правительств стран капиталистического Запада (прежде всего Великобритании). За ходом перестройки внимательно наблюдала «железная леди» - премьер-министра Великобритании **Маргарет Тетчер**, с которой неформально общалась жена Михаила Горбачева. Эти обстоятельства послужили политической изоляции Горбачева в ЦК КПСС, спровоцировали неудачную попытку руководства КГБ в лице его председателя В.А.Крючкова взять власть в СССР (ГКЧП).

В результате КГБ СССР также отмежевалось от ельцинских инициатив по развалу СССР, на что ссылается теперь и сам Горбачев в оправдание своего «безвластия» в период ельцинских инициатив по развалу СССР. Благодаря внутренней поддержке министра обороны Шапошникова и внешней поддержке президента США Дж.Буша президент Ельцин ощущал свою силу реформатора-могильщика СССР. И хотя Горбачев начал этот же процесс раньше Ельцина, но сумел оправдаться перед народом и лично выжить, свалив все причины гибели СССР на Ельцина.

«Те, кто со времен Ельцина стоял у власти, - утверждал М.С. Горбачев, - все свои заблуждения пытались и **даже сейчас пытаются** свалить на **перестройку**. Замолчать её, предать забвению... В моем понимании **самый существенный наш просчет** - опоздание с реформированием КПСС. Всё у нас в стране начиналось с КПСС. Нашу громоздкую и неповоротливую государственную машину надо было децентрализовать. Это было единственное спасение Союза, но оно

означало конец неограниченной власти *союзной бюрократии... Это был самый большой просчет. И отношу я это на свой счет...* Моя реакция на *беловежский сговор* хорошо известна. Она исходила из того, что **три человека не могут решать судьбу Союза...** Они в Беловежье (Ельцин, Шушкевич, Кравчук – *прим. ред.*) приняли решение о роспуске Союза. Ельцин этого и добивался. Я считал и считаю, что перестройка была необходима, мы её упустили, хотя были шансы на успех...».

М.С.Горбачев, 07.04.2005.

ЧТО ОЖИДАТЬ РОССИЙСКОМУ НАРОДУ В БЛИЖАЙШЕЕ ДЕСЯТИЛЕТИЕ (2011-2020 гг.)

Мнение известного российского публициста политолога-эксперта
Михаила Веллера (из интернет-дискуссии 19-21.10. 2009):

Вопрос слушателя (19.10.2009):

- В своей книге "Великий Последний Шанс" вы поставили современной России "диагноз" и порекомендовали "лечение". За четыре года, прошедших со времени выхода вашей книги, практически ничего не изменилось. Как вы считаете: мы уже упустили свой шанс или ещё нет?

Ответ (21.10.2009):

-Я думаю, что за прошедшие 4-е года кое-что изменилось, но изменилось **в худшую сторону**. Россия, вернее, конкретные *кланы в правительстве* государства не сумели, не захотели, побоялись использовать шальные и **дармовые нефтяные деньги** на благо страны и народа. Разрыв между бедными и богатыми стал ещё больше. Изношенность промышленных фондов стала ещё больше. Дорог не построено, список, бесконечен. Зато избранные лица в темпе, которому позавидовал бы изобретатель пулемета, набивали свои карманы золотом. Думаю, что шанс уже упущен. На ближайшее десятилетие России я смотрю *пессимистически*. Не уверен, что Россия доживет в нынешнем виде до 2020 года. Но я не могу давать и никаких советов народу, потому что за это теперь полагается уголовная статья по новому законодательству (*Власть всегда защищает себя своим правом издавать законы и охранять себя с их помощью. – прим. ред.*).

Вопрос слушателя(21.10.2009):

- Как вы оцениваете демократию в России?

Ответ(22.10.2009):

- Довольно трудно оценить то, чего нет. Нужно отдохнуть от мыслей о демократии и всей этой пустой «дурки». Мы вступили однозначно и глубоко в **новую эпоху авторитаризма**. У нас однопартийная система, *остальное – антураж*. Наша партия «Единая Россия» политических целей не имеет, она – *политическое оформление крупного бизнеса*, административной верхушки и силовиков. Задача партии – *сохранять власть, частное имущество, свое положение, - ничего более*. Никакого внятного пути развития страны у «ЕР» нет и быть не может. Логика здесь другая: **что выгодно главным людям государства, то и должно быть выгодно всем в России**. Поэтому, если выборы президента не являются выборами, а назначением преемника, что свойственно диктатурам, то странно, *если бы прошедшие выборы были бы всенародными..* . **Мы вступили в эпоху нового застоя**. Посмотрим, сколько она продержится?

«Не было печали, да черти накачали»
/Русская поговорка/

Список политических партий в РФ

(по данным Федеральной регистрационной службы на 2008 г.)

1. Аграрная партия России
2. Всероссийская Великодержавная партия
3. Всероссийская Коммунистическая партия будущего
- 4. ПРАВЯЩАЯ ВСЕРОССИЙСКАЯ ПОЛИТИЧЕСКАЯ ПАРТИЯ «Единая Россия».**
5. Всероссийская политическая партия «За Русь Святую»
6. Всероссийская политическая партия «Свободная Россия»
7. Гражданская партия России
8. Демократическая партия России
9. Евразийская партия «Союз патриотов России»
10. Коммунистическая партия Российской Федерации
11. Консервативная партия России
12. Конституционная партия Российской Федерации
13. Концептуальная партия «Единение»
14. Либерально-демократическая партия России
15. Народная партия вкладчиков и акционеров
16. Народная партия Российской Федерации
17. Народно-патриотическая партия России
18. Народно-республиканская партия России
19. Национально-Державная партия России
20. Национально-консервативная партия России
21. Национально-патриотические силы Российской Федерации
22. Новая коммунистическая партия (НКП)
23. Общенациональная российская политическая партия «СОЮЗ»
24. Общероссийская политическая партия «Природа и общество»
25. Объединенная Российская партия «Русь»
26. Партия Возрождения России
27. Партия граждан России
28. Партия национального возрождения «Народная Воля»
29. Партия прав человека
30. Партия социальной справедливости
31. Партия экономической свободы
32. Политическая партия «Евразийский союз»
33. Политическая партия «Интернациональная Россия»
34. Политическая партия «Истинные патриоты России»
35. Политическая партия «Коммунисты трудовой России»
36. Политическая партия «Либеральная Россия»
37. Политическая партия «Развитие предпринимательства»
38. Политическая партия «Родина»
39. Политическая партия «Свобода и народовластие»
40. Политическая партия «Союз людей за образование и науку»
41. Политическая партия «Справедливости и развития России»
42. Республиканская партия России
43. Российская демократическая партия «Яблоко»
44. Российская коммунистическая рабочая партия —
Российская партия коммунистов
45. Российская Консервативная партия предпринимателей
46. Российская Конституционно-демократическая партия
47. Российская объединенная промышленная партия
48. Российская партия ЖИЗНИ
49. Российская партия мира
50. Российская партия Мира и Единства
51. Российская партия пенсионеров
52. Российская партия самоуправления трудящихся

53. Российская партия Труда
54. Российская политическая партия «Созидание»
55. Российская традиционалистская партия
56. Российская экологическая партия «Зеленые»
57. Социал-демократическая партия России
58. Социалистическая единая партия России
59. Социалистическая народная партия России
60. Союз Правых Сил

Демографические и педагогические последствия развала СССР в буржуазной России

Начиная с 1993 года численность населения в России сокращается в среднем на 0,9 - 1 млн.чел. в год. Происходит старение населения РФ. В настоящее время – каждый четвертый житель страны - пенсионер. В ближайшем будущем (к 2020 году) доля пенсионеров в общей численности населения возрастет до 30–35%. Число детей, родившихся на одну женщину сократилось в 1,9 раза. Установился **режим вырождения нации** (суженное воспроизводство) – одна семья, один ребенок.

«Однако падение рождаемости – одна из сторон проблемы. Вторая, не менее острая и актуальная – **воспитание детей**, которые уже родились и должны стать сменой уходящих поколений. В настоящее время в детских домах и домах ребенка растет детей больше, чем после Второй мировой войны. Но тогда они были сиротами, а сейчас это дети, на 90 % имеющие родителей, отказавшихся от них или лишенные родительских прав. Около 3 млн. воспитанников – **дети улиц**, безнадзорные и беспризорные, нуждающиеся в попечении, которым нужно помочь вырасти и получить профессиональные навыки и образование, человеческую заботу и внимание, в дальнейшем получить работу.

Возникла угроза для национальной безопасности страны по двум причинам. Во-первых, Вооруженные силы РФ испытывают острую нехватку призывников и кадровых офицеров. Большинство военных частей имеет некомплект в личном составе в 30–40%, а с 2007 года разрешен прием на военную службу граждан стран СНГ на **добровольной основе**. Во-вторых, вследствие общего сокращения населения и оттока в другие регионы страны и за границу, на **Дальнем Востоке России** проживает всего около **6 млн. человек** (4,3% населения) на территории площадью порядка 1,7 млн. квадратных км (для сравнения: в соседнем Китае в Северо-восточных провинциях Внутренняя Монголия, Ляонин, Гирин и Хэйлунцзян проживает более 136 млн. человек на территории площадью около 0,7 млн. квадратных км, причем это далеко не самая густонаселенная часть КНР)».

Е.А.Акопян.
Вестник БПА, вып.90, 2009,с.18.

Русская доктрина сохранения целостности народа

«Стоять вместе против общих врагов
и против русских воров, которые новую
кровь в государстве всчинают».

Князь Дмитрий Пожарский

Многие политологи, в т.ч. и за рубежом, считают, что для России, как приемнике державных функций СССР - регулятора планетарного

миропорядка второй половины XX века, уже пробил час решительных действий для того, чтобы восстановить свое влияние в мире. Именно сейчас на планете решается судьба России, вновь заявляющей о своем стремлении и **законном праве** на авторитетную позицию в международных делах. Но чтобы эта позиция была вновь возвращена России, а её влияние признано мировым сообществом, нужны не только кардинальные изменения в сознании и самосознании властвующей элиты, но и в общественном сознании трудящихся масс. А эти изменения не упадут к нам как «манна небесная», и не придут в одночасье по мановению волшебной палочки, как это пытаются внушить народу кремлевские ораторы. Эти нужные нашей стране и народу социально-психологические изменения общественного сознания возможны лишь в процессе созидательного труда граждан на благо Отечества. Накапливаясь не в одном, а в череде поколений российских граждан готовиться переход их количества в новое качество, что достигается посредством семейного и общественного воспитания и образования молодого поколения россиян.

Без кардинального идейного и научно-методического обновления национальной педагогической системы образования, общественного и семейного воспитания детей, учащейся и студенческой молодежи, без научно-обоснованного совершенствования государственных и частных организационных форм общего образования и профессиональной подготовки трудовых и управленческих кадров все, даже самые умные и обоснованные многотомные проекты, подобные двухтомному «Проекту России» или «Русской доктрине» останутся лишь благими пожеланиями на бумаге. А благими пожеланиями, как известно, **выстлана дорога в ад**.

См.: Русская Доктрина (Сергиевский проект).
Под. ред. А.Б.Кобякова. В.В.Аверьянова.
М.: Яуза-Пресс. 2008, с.5-6.

=====

**А месяц будет плыть и плыть,
Роняя вёсла по озерам,
А Русь всё также будет пить,
Плясать и плакать у забора**
/С.А.Есенин/

*Материал подготовил
ст .н.с., к. пс.н.
Тимофеев Ю.Т.*

=====

В ПРЕЗИДИУМЕ РООУ БПА:

**ПРИЗНАНИЕ НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ
ЗАСЛУГ УЧЁНЫХ:**

Избраны чл. корр.БПА:

Избраны действ. чл.БПА:

1. Комова М.С. (СПб)
2. Парамонова Г.А. (г. Нальчик)
3. Петровская Е.Н. (СПб)
4. Изварина Н.А. (СПб)
5. Донка Мадей (Польша)
6. Петров С.И. (СПб)
7. Никитин А.А. (СПб)

**Присвоено звание
профессора БПА:**

1. Вихрова А.С. (СПб)
2. Конев В.С. (СПб)
3. Шевцов А.А. (г. Иваново)
4. Павел Д.Н. (СПб)

1. Богданович В.Н. (СПб)
2. Малкина-Пых И.Г. (СПб)
3. Петренко В.Ф. (г. Москва)
4. Минченкова О.Ю. (г. Москва)
5. Мишин А.Н. (СПб)
6. Марков А.П. (СПб)
7. Мартынов А.С. (СПб)
8. Бочарников В.Н. (СПб)
9. Крылов А.И. (СПб)

**Присвоено почетное звание:
«Заслуженный педагог БПА»:**

1. Анисимова А.Н. (г. Москва)
2. Парфёнова Г.Ю. (СПб)

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Адаменко Юрий Петрович - ст. научн. сотр., пост. чл. РООУ БПА, полковник в отставке, КМС по боксу, военный пенсионер.

Алиева Тамил Гаджимурадовна - научн. сотрудн. педиатрич. бюро МСЭ (г. Махачкала).

Алексеева Елена Евгеньевна – канд. психол. наук, пост. чл. БПА, доцент кафедры педагогики и психологии семьи РГПУ им. А.И. Герцена.

Ань Цзин (КНР) – очная аспирантка кафедры психологии им. проф. А.Ц. Пуни НГУ им. П.Ф. Лесгафта, магистр психологии, тренер по теннису.

Бакулев Сергей Евгеньевич – зав. каф. теории и методики бокса НГУ им. П.Ф. Лесгафта, канд. пед. наук, докторант, МС СССР по боксу, действ. чл. РООУ БПА.

Белоус Валерий Григорьевич – преподаватель эзотерики, практический психолог – консультант (диплом РООУ БПА).

Богачек Игорь Александрович – доктор психологических наук, действ. член РООУ БПА, лауреат Международной премии им. А.Г. Небольсина и Международной академической медали «Человек Творец», заведующий кафедрой управления школой, профессор кафедры управления образованием РГПУ им. А.И. Герцена, профессор.

Волков Игорь Павлович – президент РООУ БПА, доктор психол. наук, заслужен. деят. науки России, профессор кафедры психологии им. А.Ц. Пуни НГУ ФКСИЗ им. П.Ф. Лесгафта, МС СССР по плаванию.

Волков Олег Игоревич – ст. научн. сотр., канд. психол. наук, практич. психолог-консультант, член президиума РООУ БПА, КМС РФ по плаванию.

Воронов Дмитрий Игоревич – аспирант кафедры психологии им. проф. А.Ц.Пуни, НГУ им. П.Ф.Лесгафта (Научн. руководитель проф. И.П.Волков).

Воскобойников Фред (США) – внештатный сотрудник «Вестника БПА», психолог по образованию, менеджер, чл. корр. БПА, МС СССР по спортивной гимнастике, профессор.

Геева Галина Олеговна – ст. препод. кафедры русск. языка НГУ им. П.Ф.Лесгафта, пост. чл. РООУ БПА.

Дамадаева Анжела Сергеевна – канд. психол. наук, преподаватель Дагестанского гос.университета (г.Махачкала).Научн. руков., доцент Г.В.Солдатова.

Капралов Владимир Александрович - профессор кафедры нетрадиционных и национальных видов спорта (ННВС) НГУ им. П.Ф. Лесгафта, канд. технич. наук, МС РФ.

Козаева Наталья Джемаловна – аспирант кафедры психологии им.А.Ц.Пуни НГУ ФКСиЗ им. П.Ф.Лесгафта (Научн. руководитель, проф. И.П.Волков).

Курис Ирина Викторовна – организатор и руководитель отделения трансперсональной психологии и духовного развития РООУ БПА, канд. пед. наук, гранд-доктор психологии (PhD, 2010 г.), чл.корр. РООУ БПА, профессор.

Меньщикова Анна Львовна – доцент кафедры педагогики высшей медицинской школы и философии с курсом медицинского права в МАПО - Медицинская академия последипл. образования. Г.СПб), канд. психол. наук, действ.чл., засл. педагог РООУ БПА.

Митрофанов Василий Владимирович – доцент каф. педагогики и психологии Екатеринбургского гос.университета, доктор пед. наук, чл. корр. РООУ БПА.

Осипов Александр Владимирович - студент 4 курса педагогического факультета, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, спортивный судья 1-ой категории, КМС РФ.

Павел Дорин Николаевич – главный специалист медицин. центра ГОЧС ИПБ г. СПб, пост. член РООУ БПА, профессор.

Теодорович Мария Владимировна – студентка магистратуры педагогического ф-та НГУ им.П.Ф.Лесгафта, председатель научного студенческого общества вуза, пост. чл. РООУ БПА.

Хао Цзюнь (КНР) – заочная аспирантка кафедры психологии им. проф. А.Ц.Пуни НГУ им.П.Ф.Лесгафта, преподаватель кафедры физического воспит. Восточно-Китайского транспортного университета.

Цикунова Наталья Сергеевна – доцент кафедры психологии им. проф. А.Ц. Пуни в НГУ им. П.Ф. Лесгафта, канд. психол. наук, чл. корр. РООУ БПА, МС РФ по восточным единоборствам (тхеквондо).

Таймазов Владимир Александрович – засл. тренер СССР по боксу, засл. работник высшего образования РФ, доктор пед. наук, ректор НГУ им.П.Ф.Лесгафта, профессор.

Тихомиров Андрей Иванович - научный сотрудник ООО СПб «Института биосенсорной психологии», соискатель кафедры психологии НГУ им. П.Ф.Лесгафта, КМС РФ по офицерскому троеборью.

Тимофеев Юрий Тимофеевич – ст. научн. сотрудник ф-та психологии СПбГУ, канд. психол. наук, МС СССР по пулевой стрельбе.

Томанов Леонид Владимирович – доцент кафедры психофизиологии РГУПУ им.А.И. Герцена, канд. психологич. наук.

Коршунов Андрей Анатольевич – аспирант кафедры психологии НГУ им.П.Ф. Лесгафта (научн. руководит. проф. И.П.Волков).

Коршунова Ольга Валентиновна (Романова) - преподаватель кафедры психологии НГУ им. П.Ф.Лесгафта, канд.психол. наук, пост член РООУ БПА с 2007 г.

Шихвердиев Сулейман Нажмутдинович – доцент каф. гуманитарных и социально-экономич. дисциплин Российской Правовой Ака-демии Минюста РФ (г. СПб), канд. пед. наук, пост. чл. РООУ БПА.

Шарапова Милена Александровна - аспирант кафедры психофизиологии. РГУПУ им. Герцена. Научн .руковод.- доц. Л. В.Томанов

=====