

Региональная общественная организация ученых  
«БАЛТИЙСКАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ»

Научное издание

---

**Посвящается**  
*участникам и призерам*  
*Зимних XXII Олимпийских игр*  
*(РФ, г. Сочи - 2014 г.)*

**ВЕСТНИК  
БАЛТИЙСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ  
АКАДЕМИИ**

**Вып. 109 – 2013 г.**

**Актуальные психолого-педагогические  
проблемы спортивного воспитания,  
обучения, здоровья молодёжи**

**Санкт-Петербург**

**Редакционная коллегия выпуска:**

Доктор психол. наук, проф. И.П.Волков; доктор психол. наук, проф. Л.К.Серова; доктор психол. наук, проф. В.Н.Панферов; доктор педагогич. наук, проф. А.Г.Левицкий; гранд-доктор психологии, канд.педагогич. наук, проф. И.В.Курис; канд. психол. наук, проф. И.Г.Станиславская.

**Ответственный за выпуск:**

Канд. психол. наук, ст.н.с. – О.И.Волков

**Редакция вестника:**

Главный редактор - И.П.Волков  
 Зам. гл. редактора - И.Г.Станиславская  
 Секретарь - А.Л.Штуккерт

**Адрес редакции :**

190121 г. Санкт-Петербург. Ул. Декабристов, 35  
 НГУ им.П.Ф.Лесгафта. Кафедра психологии.  
 Тел. 714-66-27. Факс 550-02-11.  
 E-mail: [Volkov\\_bpa@rambler.ru](mailto:Volkov_bpa@rambler.ru)  
 WWW. baltacademy.ru

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

- Печатается на средства авторов статей и взносы членов РООУ БПА по секции интерактивных методов обучения

В 43162014 – 75 Без объявления  
 С 96 (03) – 2013

«ВЕСТНИК БАЛТИЙСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ АКАДЕМИИ»  
 Научное издание (сокр.: «Вестник БПА»)

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

Гос. лицензия ЛП СПб  
 № 00-5832.Рег.2160\2000

**ISSN 1818-6467 (Vestnik BPA)**

-----  
 Подписано к печати 19.02.2013 г. Печать ризографическая.  
 Зак.01. Тираж 100 экз. Формат бумаги 60x90. Изд. РООУ БПА.

## СОДЕРЖАНИЕ:

От редакции ..... 5

**СПОРТ, ОБРАЗОВАНИЕ, ВОСПИТАНИЕ,  
ЗДОРОВЬЕ РОССИЙСКОЙ МОЛОДЁЖИ:**

*Костюченко В.Ф.* Слагаемые тренерского успеха выпускников НГУ  
им. 6

П.Ф.Лесгафта.....

*Меньщикова А.Л., Минин И.В., Савенко С.И.* Ментальный тренинг  
как 16  
средство достижения успеха в  
спорте.....

*Алексеева Е.Е.* Исследование личностной адаптации студенток  
педагогического вуза к профессии 20  
учительницы.....

*Коршунова О.В.* Влияние акцентуаций характера личности на профес-  
сиональную адаптацию молодых 24  
специалистов.....

*Мельникова И.В., Сергеев Г.А.* Лыжная подготовка дошкольников  
в условиях Кольского 28  
заполярья.....

*Андреев Вл.В., Андреев В.В.* Феномен «лжи-обмана» в структуре  
само- 31  
сознания личности.....

.....

*Штуккерт А.Л.* Психологическая подготовка элитных спортсменов  
к интервью с представителями средств массовой 35  
информации.....

*Поклад А.К., Родыгина Ю.К.* Методология исследований личност-  
ных качеств спортсменов в экстремальных ситу- 40  
ациях спортивной  
деятельности.....

- Казанская М.В., Станиславская И.Г.** Проблема формирования здорового образа жизни с позиций индивидуальной и психологии..... 43
- Сытник Г.В.** Социально-психологический тренинг внутриличностной психологической защиты студентов - спортсменов ..... 52
- Волков И.П., Родыгина Ю.К., Хвацкая Е.Е.** Санкт-Петербургская научная школа психологии спорта (к 115-летию со дня рождения А.Ц.Пуни)..... 55

### МЕЖКУЛЬТУРНЫЕ ВЗАИМОВЛИЯНИЯ:

- Мяконьков В.В.** Формирование концепции международного спортивного маркетинга..... 61
- Воскобойников Ф. (США).** Влияние индивидуального стиля умственной деятельности на её успешность..... 65
- Аль Арджа М.А. (Иордания), А.И.Крылов.** Олимпийские традиции в развитии футбола в Иорданском королевстве ..... 68
- Чжан Сяосюе (КНР), Волков О.И. (РФ).** Спорт, физическое воспитание молодёжи, здоровье трудящихся в государственной политике народного Китая..... 71
- Ковалёва Л.Я.** Новые подходы в обучении школьников и студентов иностранному языку в Англии..... 83
- Зиганов Н.П.** В национализме русских обвиняют те, кто не желает признавать их народную самобытность..... 86

### ДИСКУССИИ, ОБСУЖДЕНИЯ:

<i>Драгомирецкий А.А. (Чехия).</i> Психотерапия душевных расстройств личности методами внушения.	91
.....	
<i>Хомко Е.В.</i> Сила самореализации женщины в ней самой (личный опыт)	97
<i>Бурлаков М.М., Павел Д.Н.</i> О необходимости изучения воздействий экранно-компьютерной зависимости на развитие, здоровье и психику детей.....	102 105
<i>Шевцов А.А.</i> О проблеме души в русской психологии .....	
<i>Краузе К.А., Шейфер М.С., Мязина О.Б.</i> Танцевально-двигательная терапия в реабилитации лиц с психическими расстройствами	110
личности.....	116
<b>О воспитании молодежи (по материалам прессы).....</b>	121
<b>Памяти учёного. - Л.Ержемский (24.12.1918 - 12.07.2012).....</b>	122
<b>Сведения об авторах .....</b>	

## ОТ РЕДАКЦИИ

*Гераклит Эфесский* (530-470 до н.э), античный философ, учил, что нельзя дважды войти в одну и ту же реку – «всё течет, всё изменяется». Однако

история народов свидетельствует, что наряду с изменчивостью в жизни общества и народов всегда наблюдается определенное постоянство. Об этом нам регулярно напоминают, например, советские песни, мелодия *советского государственного гимна*, праздник и парад ВС РФ **9 мая**, и др. И хотя СССР уже своё отжил, но образ мышления наших учителей, дух *Советской педагогики* по-прежнему живет в наших душах, в умах, в деятельности, воспринимается *светлой страницей* заботы государства о детях.

Прошло почти четверть века после развала «сверху» СССР, но до сих пор никто из учёного мира внятно и понятно не объяснил нам, - учителям, преподавателям, учащимся, студентам, - педагогическую суть предпринятых государственными деятелями на рубеже 90-х годов *реформ* школьного и вузовского образования. Быстро разрушив, не думая о последствиях, чётко работавшую советскую *государственную систему* физического и спортивного воспитания молодежи, ныне к ответу разрушителей уже не призовешь.

Между тем, ещё 100 лет назад Л.Н.Толстой отметил, что «и воспитание, и образование неразделимы», но, к сожалению, нынешняя постсоветская педагогическая наука к этому глуха. Новый закон РФ «Об образовании» (2012) также не гарантирует возрождения лучших педагогических традиций *советского воспитания*. Спрашивается, в каком государстве и с каким общественным строем мы теперь живем? Почему в России *педагогика*, родившись *советской*, ныне страдает амнезией? На какие мировоззренческие и нравственные идеалы мы, – учителя и воспитатели, нынче работаем? Будучи варварски перекроенной в 90-е годы по западническим моделям, сможет ли наша *постсоветская педагогика* вновь возродиться в новых социальных реалиях XXI века как наука об образовании и воспитании подрастающего поколения?

В памяти наших народов запечатлелись не только слёзы, трагедии, бесчеловечность гражданских войн и ВОВ (1941-1945), но также и радость от выдающихся достижений *советского образования*, расцвета массового народного спорта молодежи послевоенной эпохи. А что же теперь? Очевидно, что кому-то даже очень *выгодно* нынешнее плачевное состояние *российской педагогики* и *психологии* физического воспитания и спорта.

В преддверии XXII зимних Олимпийских игр в 2014 году в РФ (Сочи) данный выпуск «Вестника БПА» посвящен тематике НИР спорта, проблемам физического воспитания и охране здоровья нашей молодежи. Авторы статей – вузовские преподаватели, школьные учителя, тренеры, спортивные психологи, аспиранты, наши зарубежные коллеги. Желаем авторам статей дальнейших творческих успехов на благо возрождения педагогической науки.

-----

**СПОРТ, ОБРАЗОВАНИЕ, ВОСПИТАНИЕ,  
ЗДОРОВЬЕ РОССИЙСКОЙ МОЛОДЕЖИ:**

-----

## СЛАГАЕМЫЕ ТРЕНЕРСКОГО УСПЕХА ВЫПУСКНИКОВ НГУ ИМ. П.Ф.ЛЕСГАФТА

В.Ф. Костюченко

Осенью 2012 года газета «Лесгафтовец» (№ 05, 2012) опубликовала серию интервью с ведущими учёными НГУ им. П.Ф.Лесгафта в рубрике: «Слагаемые тренерского успеха». Редакция «Вестника БПА» предлагает статью *декана педагогического факультета*, доктора педагогических наук, действительного члена РООУ БПА, декана педагогического факультета, профессора **Валерия Филипповича Костюченко**, отражающую содержание его интервью в вузовской газете и предыдущих публикаций в «Вестнике БПА» на данную тему.

\* \* \*

Старейший в стране физкультурно-педагогический вуз – НГУ им. П.Ф.Лесгафта (основан в СПб - 1896 г.) известен своими выпускниками-профессионалами в области физической культуры, спортивными тренерами высочайшего класса и выдающимися спортсменами. Но, следует понимать, что выдающихся тренеров наш вуз не готовит, выпускник вуза даже с «красным дипломом» – всего лишь молодой специалист - преподаватель, тренер, оргработник, но это наша надежда, отмеченная «знаком качества» - *лесгафтовец!* И мы гордимся этим званием вот уже более 100 лет.

Ныне мы готовим т.н. «бакалавров» и «магистров» - названия эти не наши, навязаны нам западной культурой. Первый набор в *бакалавриат* (4-х летнее обучение) мы сделали в 1994 году. В 1998 году перешли на шестилетнее обучение (+2 года) – *магистратура*. Меня часто спрашивают, можно ли силами педагогического коллектива нашего вуза за 4-е года обучения в бакалавриате «сделать» из студента успешного тренера? Ведь многие наши выпускники известны именно как успешные тренеры, организаторы, руководители спорта. Сразу отвечаю, нет, невозможно! В вузе можно вооружить выпускника знаниями, умениями, навыками, но тренерская работа, как и всякая педагогическая - это 50% ремесла и 50% искусства, труд, опыт, плюс творчество, что приобретается в процессе профессионального самосовершенствования. Именно на это мы и нацеливаем своих выпускников, бережно храним *лесгафтовские традиции* согласно начальной строфе «Гимна лесгафтовцев»: «Мы всей России достоянье и кузница её побед!». Однако известно, что быть «достоянием» легче, чем быть «кузницей».

Успешным тренером выпускник нашего вуза становится в процессе своего педагогического труда в избранном виде спортивной деятельности вместе со своими учениками. И конечно же, он опирается на лесгафтовский опыт, на полученные в вузе знания. Внимательно присматриваясь к методам работы других успешных тренеров, используя зарубежный опыт, современные источники информации, он профессионально растёт. *Успешный тренер*

– это не только большой объем специальных знаний и педагогических умений, - это ещё и *особый стиль жизни*, связанный со многими самоограничениями. Но самое главное, - это особое *мотивационное состояние* тренера, нацеленное на успешность своего педагогического труда.

Давайте проанализируем откуда берутся *успешные тренеры*? Кто они с позиций - человек, личность, учитель, воспитатель? Например, известный в нашей стране и за рубежом тренер по фигурному катанию, заведующий кафедрой *А.Н.Мишин*, не имеет специального спортивного образования, а заслуженный тренер СССР по велоспорту *А.А.Кузнецов* закончил педагогический факультет. Многие знаменитые и известные в нашем городе и в стране тренеры также учились в РГПУ им. А.И.Герцена: *Розенфельд Ванадий Яковлевич*, *Нотман Алан Михайлович*, *Жубряков Геннадий Николаевич*, *Оковитый Александр Кириллович*, *Андреев Алексей* – заслуженные тренеры СССР, подготовившие чемпионов и призеров Европы, Мира, Олимпийских Игр. В то же время выдающийся тренер по легкой атлетике *Виктор Ильич Алексеев* окончил лишь школу тренеров при ГДОИФК им.П.Ф.Лесгафта.

Мне представляется, что *выдающийся тренер* – это педагогический талант первопроходца, спортивного воспитателя-испытателя, практика-наставника, *методиста-новатора*, - это достояние физической культуры нации и нашего народа. Тренер достигает успеха в работе с командой лишь через *индивидуальный подход* к каждому из своих воспитанников, что возможно благодаря личной одарённости, педагогическому искусству, вдумчивости, целеустремленности, душевно-ответственному подходу к своему делу, и в то же время требовательному отношению к воспитанникам. Яркими примерами для меня, как спортивного педагога-воспитателя, являются личность и деятельность *П.Ф.Лесгафта (1837-1909)*, теория и методы педагогики *А.С.Макаренко (1888 –1939)*, патриотического воспитания молодежи *В.А.Сухомлинского (1918-1970)*, и др. Многие наши выпускники - выдающиеся спортивные тренеры, представители спортивной науки, добились личного успеха, но каждый по-своему, и, тем не менее, они добились своего.

*Деловые качества* плюс педагогический талант спортивного тренера формируются и раскрываются прежде всего в работе с детьми, с трудными подростками. А спорт ныне молодеет на глазах. Китайцы, например, уже создали более 100 закрытых специализированных интернатов для спортивно одаренных детей дошкольного и школьного возраста, обучают и приобщают их к спорту с ранних лет, и за государственный счет. Результаты их спортивного воспитания детей говорят уже сами за себя. При этом китайцы не путают спортивную тренировку с *образованием* с спортивным воспитанием, а коммунистическое мировоззрение не путают с религиозным, не запрещая гражданам КНР верить в помощь Неба (Ян) и Земли (Инь).

И мы знаем, что для детей тренер это и *воспитатель*, и «няня». На этапе становления спортивного мастерства тренер это *педагог*, ему уже нужно досконально знать свою спортивную дисциплину. А на этапе *высшего*

*спортивного мастерства* тренер уже наставник, советчик, менеджер. И это бывает очень «жесткий» человек, или, выражаясь расхожим словом, «деловар». Типичный тренер такого склада – *Николай Карполь*, российский волейбольный тренер, которого, простите, в аудиторию студенческую пускать было опасно, а к детям – категорически запрещено. Но это же был выдающийся тренер, сумевший все организовать до мелочей, мобилизовать у своих спортсменов и команды все их творческие ресурсы, добиться выдающихся побед на самом высоком уровне. Почему его опыт не обобщен?

Среди выпускников НГУ им.П.Ф.Лесгафта также много известных в прошлом и успешных ныне организаторов и руководителей спорта, вузовских преподавателей и школьных учителей физического воспитания, тренеров, научных работников. Достаточно сказать, что *кадровое ядро* руководящего и преподавательского состава *спортивно-педагогических кафедр* нашего вуза уже более 100 лет комплектуется по преимуществу из лесгафтовцев, сумевших проявить себя как в спорте, но и на педагогическом поприще. Контакты студентов с такими преподавателями являются мощным фактором их *профессиональной социализации*, ибо строятся на лесгафтовских патриотических традициях. Но если мы не будем их замечать, обобщать, популяризировать, то «грош нам цена!». В этом отношении для нас ценны книги по истории нашего вуза, а их уже достаточно.

*Лесгафтовское воспитание* наших студентов во все времена считалось патриотическим, не ограничивалось только аудиторными и официальными контактами студентов с преподавателями старшего поколения. Наш вуз проникнут духом ветеранов Советского спорта и ВОВ (1941-1945). А их становится всё меньше. Поэтому важным средством нравственного и патриотического воспитания *лесгафтовцев* является неформальное личное общение преподавателей *спортивно-практических кафедр* со студентами в рамках спортивной специализации. В советские времена преподаватели кафедр регулярно посещали студенческие общежития. Патриотическому воспитанию студентов помогала их самостоятельная работа с литературными источниками *истории нашего вуза*, с методическими материалам своего вида спорта. Но времена меняются, а Родина остается неизменной. Патриотическое воспитание наших студентов ныне требует уже не столько партийного, сколько научно-мировоззренческого, исторического подхода.

В нашем вузе созданы благоприятные условия для научной работы и получения высшего физкультурно-педагогического образования. Работают семь факультетов, фундаментальная библиотека с электронной базой научных и методических изданий, зал с персональными компьютерами для самостоятельной работы студентов. У нашего вуза имеется свой стадион, спортивные залы, столовая, учебные аудитории с медиа-оборудованием, гребная база, зимняя и летняя база в Кавголово, наши специалисты успешно работают и за рубежом. Но обвальная перманентный поток *образовательных реформ* последних 15 лет, нескончаемых «оргинноваций» в постсоветский

период очень мешает сосредоточиться на качественном решении коренных задачах физкультурно-педагогического образования и спортивного воспитания нашей студенческой молодёжи. *Администрация вуза* делает многое и в хозяйственном плане. Студенты учатся в теплых светлых помещениях, везде чистота и порядок. Регулярный ремонт и совершенствование материальной базы для обеспечения учебной и научно-исследовательской работы в нашем вузе - это важнейший фактор успешной подготовки молодых спортивных специалистов. И здесь многое уже сделано благодаря организаторскому таланту нашего ректора проф. В.А.Таймазова.

Среди наших выпускников – *легкоатлетов* постсоветского периода, уже есть молодые именитые тренеры. Так, например, Екатерина Куликова - заслуженный тренер страны, наставник чемпионки Олимпийских Игр в Лондоне, чемпионки мира и рекордсменки Европы Натальи Антюх. Мой непосредственный ученик Владимир Желнорович работает сейчас в спортивной школе, является заслуженным тренером России.

На кафедре *легкой атлетики* у нас работают известные тренеры по многоборью Игорь Дмитриев, по бегу с барьерами - заслуженный тренер страны Алексей Баталов. В легкоатлетической школе им. В.И.Алексеева успешно работают супруги Соколовы. И таких примеров можно привести более чем достаточно.

Касательно взаимосвязи личных спортивных достижений тренера и его профессиональной успешности я бы сказал так: - его личный спортивный опыт конечно же важен, но сам по себе уровень спортивных достижений не является определяющим фактором успешности в профессии тренера. Более того, атлету, выплеснувшему всего себя на спортивной арене и ставшему олимпийским чемпионом, трудно "зажечься" во второй раз *в роли тренера*, вновь сформировать в себе мотивацию на рутинный, ежедневный педагогический труд не ради личной славы, а ради спортивных успехов его учеников. Высокая эмоциональная насыщенность *спорта высших достижений* чревата эмоциональным истощением спортсменов, что сказывается и на их постспортивной жизни, и на деловой карьере в роли тренера. Направленность спортивной деятельности "на себя", на личностную соревновательную успешность, приводит к узкой специализации личностной социальной активности выдающегося спортсмена, к снижению диапазона его социально-эмоциональной адаптивности, что чревато неадекватностью его *завышенной самооценки* в период перехода к постспортивной жизни. Вспомним, например, печальный финал биографии выдающегося прыгуна в высоту **Валерия Брумеля**, страдавшего хроническим алкоголизмом. Он не стал выдающимся тренером, но остался в истории выдающимся атлетом. По этому поводу известный тренер по плаванию С.М. Вайцеховский мудро заметил, что «хорошие тренеры получаются не из «*спортивных звезд*», а из спортсменов-трудяг, «бессеребрянников» в спорте высших достижений». И таких примеров много из числа наших студентов.

Удачливый и успешный спортсмен, как правило, уже удовлетворил свое честолюбие в спорте. Да, у него всё в его спортивной жизни шло успешно, как бы само собой. Он доверялся своему тренеру больше, чем самому себе. Он даже не задумывался спрогнозировать своё личное будущее с позиций постспортивной трудовой жизни, ибо замечено, что все успешные люди склонны «приписывать» свои личные достижения только себе. Но общество всегда замечает и знает, что успех выдающегося спортсмена – это и педагогическое достижение его тренера. Не удивительно, что бывшей "спортивной звезде" бывает трудно с полной самоотдачей переключиться на педагогическую деятельность, - мешает груз спортивной славы.

В то же время менее удачливого спортсмена, но с высоким уровнем притязаний на общественное признание его личности, неотступно мучают вопросы о том, что же ему недоставало как спортсмену, чтобы «стать звездой»? И вот, решившись добиться тренерской известности, он обрекает себя на *каторжный* педагогический труд, на постоянный творческий поиск в стремлении раскрыть свой педагогический талант в своих учениках, удовлетворить своё честолюбие в тренерской работе через достижения своих учеников. И многим из наших выпускников это удавалось и ещё удастся.

Следовательно, повышение спортивного мастерства студентов для нас важно, но не может быть самоцелью их профессионального образования в физкультурном вузе. Отсюда следует, что собственный богатый опыт успешной тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена-студента нашего вуза, будущего *молодого спортивного специалиста*, есть его *личностный ресурс* послевузовской профессиональной карьеры.

Мне могут возразить, что выдающиеся спортсмены это уже «готовые тренеры», ибо обладают уникальным личным опытом спортивной подготовки, соревновательной успешности, большим объемом специальных знаний, двигательных умений и навыков, то есть имеют мощный *личностный потенциал* для профессиональной самореализации в качестве успешного спортивного педагога. Так-то оно так, но вероятные *потенции* и реальные *тенденции* в любой деятельности это не одно и то же. В мечтах все гении, а в реальной жизни – единицы. Тренерские *потенции* – это его желания, ожидания, мотивы, цели, планы деятельности, а *тенденции* – это реальные условия воплощения его тренерских замыслов в спортивных достижениях учеников. Для тренерского успеха нужна мощная *учительская мотивация*, что является весьма редким даром для бывших спортсменов экстракласса. По этой же причине из спортсменов такого уровня чаще получают хорошие организаторы, успешные руководители команд и спортивных клубов и реже выдающиеся тренеры-воспитатели, научные работники, спортивные учёные.

Однако бывает и так, что выдающимся спортивным тренером становится человек, не имеющий специального спортивного образования, т.е. по личному призванию и воспитательскому таланту. Например, *Игорь Кошкин* - тренер выдающегося пловца *Владимира Сальникова*, - он окончил техниче-

кий вуз, сам был лишь пловцом-разрядником. Или, например, тренер знаменитой румынской гимнастки Н. Команечи, - первоначально он специализировался в игровых видах спорта. И подобных примеров можно привести немало. Поэтому я и говорю, что вузовское физкультурно-педагогическое образование ещё *не индульгенция* выпускнику на его профессиональную «знаменитость», хотя бесспорно физкультурное образование является важнейшим (базовым) условием для профессионального роста нашего выпускника как успешного в будущем спортивного тренера.

Вот, например, на нашем педагогическом факультете закончили бакалавриат выдающиеся спортсмены – фигурист Евгений Плющенко, баскетболист Андрей Кириленко, учится гимнастка Евгения Канаева. Они прекрасные спортсмены, но станут ли они выдающимися *спортивными педагогами* – это пока неизвестно, будущее покажет? В последние десятилетия возникло много новых проблем в профессиональном самоопределении выпускников нашего вуза, не говоря уже о нашей отрасли. Но средств на организацию серьезных научных исследований этих проблем для отрасли не выделяется. Если для молодого специалиста логичен вопрос «Как общество оценит мой труд?», то для нас – вузовских преподавателей и администрации важно знать: «Насколько престижна в нашем обществе профессии школьного учителя физкультуры, тренера по виду спорта, спортивного менеджера-организатора, бизнесмена, и пр.?».

В советские времена критерии *социальной полезности лесгафтовца*, были достаточно четкими, государственными, а сейчас они стали размытыми, разносмысленными, хотя и не лишены государственного знака качества. Нагнетаемая в нашем обществе частнособственническая денежная мораль препятствует воспитанию личности выдающегося спортсмена-гражданина, как выдающегося тренера-воспитателя. И для нас это тревожная тенденция. В постсоветский период государственная задача нашего вуза многократно усложнилась и размельчалась, особенно в области теоретических дисциплин. Педагогическое мировоззрение многих студентов ныне стало аморфным, «идейно пористым», прагматичным. И это нарушило былую духовную целостность патриотического воспитания наших студентов, ослабило социально-прикладную направленность *лесгафтовского* физкультурно-педагогического образования. Тем не менее, задачи нашего вуза остались прежними – готовить специалистов по ФКиС, формировать у студентов их практическую профессионально-педагогическую направленность, вооружать их научно обоснованными физкультурно-педагогическими знаниями и умениями, формировать навыки педагогической деятельности и спортивной работы с подрастающим поколением и населением. Но успешно решать эти задачи ныне мешает лавина обрушившихся на нас новых не связанных друг с другом теоретических дисциплин, вплоть до высшей математики, молекулярной биохимии, логистики, и пр. И вместе с этим нынешняя денежная мораль поощряет у

студенческой молодежи прагматически ориентированную жизненную позицию по принципу «учись, пока не поздно!». И это особенно понятно студентам, обучающимся на *платной основе*, а стоимость платного обучения ежегодно возрастает. За какое же образование платят студенты и их родители?

По моим наблюдениям нынче на первый план профессиограммы молодого спортивного специалиста стихийно выдвинулись его умение ориентироваться в *жизненной ситуации*, самостоятельно искать работу после вуза, больше думать не об учёбе, а о зарплате - «хлебе насущном», надеяться только на себя, развивать и применять в жизни свои личные способности органично с практическим интеллектом. Я не идеализирую Советский строй, в нём было много «перегибов», но в советский период физическое воспитание молодежи процветало, выпускников нашего вуза направляли на работу по разрядке госраспределения. Все выпускники были обеспечены работой по специальности. Ныне же каждому выпускнику вуза предоставлена возможность найти своё «место в жизни» самостоятельно.

Уже задолго до окончания вуза многие наши студенты становятся озабоченными поисками работы по специальности. Стипендии мизерные, они начинают где-то подрабатывать. И если это не мешает учебе, то «подработки» следует расценивать как положительный факт. Чаще всего от этого страдает качество подготовки молодых специалистов. Конечно, по возможности мы помогаем нашим выпускникам в трудоустройстве, поддерживаем контакты с потенциальными работодателями. Преподаватели и администрация вуза, как и родители студентов, стараются по возможности помогать выпускникам найти достойную работу, но это нередко становится проблемой. Тем не менее, как утверждает ректор, проф. В.А.Таймазов, «наши выпускники на бирже не стоят». И это вселяет в нас уверенность в правоте *нашего лесгафтовского дела*.

Нашему студенту, будущему специалисту ФКиС, очень важно осознавать личную перспективу трудоустройства уже на вузовском этапе. И чем раньше студент прочувствует социальную значимость своей будущей профессии, тем сильнее он будет озадачен качеством личной профессиональной подготовленности к самостоятельной трудовой жизни после вуза. Отсюда и мотивы личностного роста в процессе обучения в вузе. По сравнению с советскими временами стремление к научно-педагогической карьере ныне характерно лишь для небольшой части наших наиболее честолюбивых студентов, поступающих в магистратуру и ориентированных на аспирантуру. В подавляющем же большинстве наши выпускники ныне ищут работу в сфере фитнеса, рекреационной, оздоровительной, адаптивной физической культуры, в детско-юношеском спорте, в образовательных учреждениях всех уровней, в сфере сервиса и туризма - ищут и находят!

\* \* \*

Освоившись с постсоветским бытием теперь мы осознаем, что профессиограмма наших выпускников должна эволюционировать в соответствии с потребностями времени и развития общества. Раньше, – я имею в виду 25-30 лет назад, – при жесткой государственной регламентации трудоустройства, должностных ставках, партийном контроле, специалисту нужно было лишь чётко исполнять свои должностные обязанности и инструкции. Творческая и полезная для нашего дела личная инициатива работников, проявленная без ведома начальства, нередко была наказуема. Например, организация занятий нашим выпускником без официального на то разрешения по карате, культуризму, индийская йога были чреватые для тренера лишением диплома. Сейчас же, наоборот, наблюдается другая крайность. Пожалуйста, занимайся кто угодно и чем угодно, но если угодишь в секту *религиозных сектантов* – пеняй на себя... На нравственную, моральную, эстетическую сторону бизнес-инициатив *«лжеспециалистов»* нынешнее РФ-государство обратит внимание лишь в случае кого-либо явного ЧП.

И такое ЧП для нашего спорта случилось, например, на XXI Зимних Олимпийских играх в Калгари (2010, Канада), где Россия неожиданно скатилась на 11-ое общекомандное место, уступив Китаю, поднявшемуся с 15-го на 7-е место. Нашим спортсменам не повезло с верой в победу, ибо в РФ вновь возобладала церковная вера. А для атлета-олимпийца вера – это чувство личной уверенности в стремлении к соревновательному успеху. Это особенно важно учитывать в спортивном воспитании молодежи именно теперь, в эпоху индивидуального самоопределения личности.

Наши выпускники готовились в вузе работать с людьми, развивать их физически и укреплять их здоровье. И поэтому для них очень важны коммуникативные способности, умение общаться, доводить до сознания граждан информацию об олимпийских идеалах, о значимости физической культуры и спорта, которые неоспоримы, зарекомендовали себя в веках. Отсюда и задачи обучения наших студентов, в т.ч. психологии успеха, развития у студентов предприимчивости, организаторских способностей, и др.

В наш век компьютерной и экранной зависимости важно обучать студентов-лесгафтовцев психологии общения с людьми разных возрастно-половых категорий. *Современный специалист*, - и мы этому учим, - это человек нового общества, это личность, обладающая *харизмой лидера*, образца для подражания, человек, к которому должны тянуться и дети, и их родители. Для лесгафтовца также важна способность устанавливать деловые контакты с руководителями учреждений различных уровней, с потенциальными спонсорами, лично самому уметь разбираться в основах организации бизнеса в сфере спорта, и др. От этого уже никуда не денешься.

В советские времена Ленинград, наряду с Москвой, были привилегированными центрами, где спортивно одаренный юноша находил соответствующие условия для тренировок и личностного роста. Например, единственный в СССР «Зимний стадион», куда съезжались все лучшие

легкоатлеты. И многие наши выпускники кафедры легкой атлетики именно благодаря этой спортивной базе становились успешными тренерами, а некоторые и заслуженными тренерами страны. Был период, когда 12 преподавателей кафедры легкой атлетики нашего вуза одновременно работали и старшими тренерами сборной команды по отдельным видам. Теперь же настали другие времена, условия в корне изменились. Раньше перспективному спортсмену наш город обеспечивал прописку, давал жильё, талантливые спортсмены сюда тянулись, отбирались и оставались у нас. Но сейчас во многих городах местные власти создают условия для учебы и тренировок перспективных молодых спортсменов и те остаются в своих регионах, а наш город уже явно испытывает «голод» на приток спортивных талантов.

Кроме этого в постсоветский период произошло массовое закрытие детских спортивных школ, ликвидация профсоюзных ДСО и клубов, а возрожденные ныне аналоги еле дышат. Отсюда нет подпитки молодыми спортсменами и регулярного обновления сборных команд города. Образно говоря, по сравнению с советским периодом *корневая система* нашего детско-юношеского спорта в городе, как и в стране, явно нарушена. Но это ещё «цветочки», а «ягодки» будем собирать в будущем. Провал в зимних олимпийских видах спорта уже факт, да и 4-е общекомандное место РФ в Лондонской Олимпиаде 2012 г. тоже не подарок. Печально, но факт, - мы явно отстаем в спорте высших достижений от США и Китая.

Отсутствие финансирования студенческого спорта привело к тому, что лишь малая часть нашего студенчества продолжает серьезно тренироваться до окончания вуза. У преподавателей вуза нет возможности, как было раньше, подрабатывать в СКИФе или в спортивном клубе другого вуза, что ослабляет спортивно-педагогический потенциал нашего города и вуза.

\* \* \*

В связи вышесказанным задача нашего вуза – дать базовое образование, *научить студента учиться*, ибо мы – преподавательский состав, продолжаем исполнять свой педагогический долг в условиях коренного изменения социальных ценностей и нравственных ориентиров молодежи. Сократилось финансирование детской и юношеской физической культуры, кануло в Лету государственное финансирование студенческой физической культуры и спорта. Прекратили свое функционирование студенческие спортклубы. На наших глазах произошло массовое закрытие ДЮСШ, но мы продолжаем выживать. Повышение с 2013 года зарплаты профессорско-преподавательскому составу вуза нас стимулирует. Но печально осознавать факт, что в нашем российском постсоветском обществе уже сформировалась негативная социальная атмосфера нездорового образа жизни, порождающая склонность многих спортивно одаренных подростков к пивному алкоголизму, наркомании и преступности. В советские времена большинство трудных

подростков было приобщено к занятиям спортом в школьных секциях и ДСО, и выпускники нашего вуза успешно решали эти задачи.

Но если говорить принципиально, то в целевом содержании нынешней *лесгафтовской педагогической стратегии* подготовки спортивных специалистов ничего принципиального за последние четверть века у нас не изменилось, и, слава Богу! Многие «новшества» касаются лишь различных наименований нововведений, организационных форм, увеличения количества факультетов, кафедр, учебных дисциплин и западных названий - «Бакалавр - Магистр». Всё это было придумано не нами, а спущено «сверху» и мы вынуждены работать с этими навязанными нам брендами, сохраняя свое *лесгафтовское лицо*. Министр обороны Сергей Шойгу быстро разобрался с аналогичными, навязанными Западом «инновациями» в сфере военного образования, вернул ему советское лицо. Ы. Теперь и мы стоим на очереди, чтобы разобраться и с нами.

В советский период мы готовили *преподавателей* физического воспитания и *тренеров* по видам спорта за четыре года и для всей страны, наш выпускник ценился и за рубежом. Теперь же мы готовим «бакалавров» за те же четыре года, но само слово «бакалавр» ассоциируется в молодежном сознании с «бакалеей» и «бокалами». Тем не менее, наш учебный процесс, как река, остается в своем педагогическом русле, хотя и стал более сложным, раздробленным на мелкие ручейки - дисциплины по выбору студентов. Но суть-то его осталась та же, - *лесгафтовская*.

На современном этапе развития информационного общества нет альтернативы физическому воспитанию и спорту в деле физического развития и оздоровления молодёжи. Детский спорт – мощное средство профилактики экранно-компьютерной зависимости, соматических и психических заболеваний детей и молодежи. Без массового детско-юношеского спорта здоровье народа в опасности. Не нужно доказывать, что успешному противостоянию негативным тенденциям современной *техногенной цивилизации* в деле сохранения генофонда и здоровья трудящихся по-прежнему является самое надежное средство - *физическая культура и спорт*. Физические упражнения и тренировочные нагрузки, спортивные игры и соревнования - лучшее лекарство от *гиподинамии*. Это не моё, а *заявление ВОЗ*. Вот почему мы настойчиво ориентируем наших выпускников на формирование у населения спортивно-физкультурной ментальности.

Выше было сказано *о харизме* специалиста-тренера. Безусловно, харизму нельзя воспитать, это наследуемый признак психической одаренности, «дар неба», но ведь можно обучить всех студентов - будущих спортивных специалистов, современным знаниям, умениям, навыкам, методам физкультурной работы с людьми, что сохранит их здоровье. Но согласен, - следует отходить от того, что было раньше, – обучать студентов *ретранслировать знания* о физкультуре и спорте. Но чем же современность

лучше? Прогрессивнее *советского опыта* подготовки спортивных специалистов в мире пока нет. Кто бы это мне мог бы доказать, что я не прав? Не создав чего-то лучшего ещё рано сдавать его в педагогический архив.

Я критикую новую, навязанную нам «сверху» нынешнюю систему высшего физкультурно-профессионального образования, но вынужден по должности служить ей. По сравнению с прошлой советской системой физического воспитания, эта система, возможно, и имеет свои, ещё не раскрытые и не понятые нами преимущества, но это ещё нужно изучать и доказывать. Ведь новые вывески, названия, программы, модные термины, как доказали ещё Ильф и Петров, сами по себе ещё мало чего значат, тем более, если ещё не сформированы надежные *правила* использования нооведенгий, не доказано, что они лучше предыдущих, т.е. то, что сейчас именуют «компетентностью». Следовательно, нам, лесгафтовцам, нужно прежде всего ценить и использовать в нашем педагогическом деле то, что уже проверено историей, зарекомендовало себя в веках.. *Желаю лесгафтовцам успехов в учёбе, спорте, труде!*

#### **Литература:**

- *Костюченко В.Ф.* Актуальные проблемы совершенствования вузовской педагогики специалистов физической культуры и спорта // Вестник Балтийской Педагогической Академии. – СПб., 2001.- вып. 42, с. 21-27.

- *Костюченко В.Ф.* Физкультура глазами школьника // Вестник Балтийской Педагогической Академии. – СПб., 2003.- вып. 49, с. 51-54.

- *Костюченко В.Ф., Шигула Р.* Человек мотивированный спортом.- СПб.: Изд.РГПУ им.А.И.Герцена, 2003. – 150 с.

- *Костюченко В.Ф.* Зажечь спортивную звезду// Газета Лесгафтовец» № 5, 2012. – с 3-4.

=====

### МЕНТАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ КАК СРЕДСТВО ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА В СПОРТЕ

А.Л.Меньщикова, И.В.Минин. С.И.Савенко

*Состояние готовности* спортсменов – главное условие его успешности в соревнованиях. У спортсменов оно воспитывается и совершенствуется под руководством тренера. В связи с этим очевидна роль тренера в обучении спортсменов современным методам предстартовой настройки, самоконтролю состояний, умению произвольной мобилизации волевого усилия, технике релаксации, восстановлению после нагрузок, сознательному управлению соревновательными действиями посредством тактического мышления в противоборстве с соперниками, и др. Решение этих проблем в деятельности тренера ныне особенно актуально в спортивном воспитании юных спорт-

сменов в связи неуклонным омоложением возраста участников международных соревнований и олимпийских игр.

К сожалению наши молодые тренеры, работающие ныне в детско-юношеском спорте, практически не владеют методами *ментального тренинга*, что тормозит спортивное совершенствование их воспитанников. В значительной мере этот недостаток методической подготовки молодых тренеров объясняется пробелами нашего вузовского физкультурно-педагогического образования, которое стало ныне слишком университетски *теоретизированным*, оторванным от реальной воспитательной практики физического воспитания и спорта навязанными нам с Запада «бакалаврскими» и «магистерским» программам высшего образования. Внедренные к нам «сверху» из-за границы, без учёта наших педагогических традиций, без достаточных на то научно-практических обоснований, эти программы в подготовке вузовских специалистов по спорту в российских постсоветских социокультурных условиях оказались малоэффективными.

Между тем, уже с конца 60-х годов XX века Московский ВНИИФК и Ленинградский НИИФК в контакте с вузовскими специалистами (ГДОИФК, ГЦОЛИФК, ЛГУ, МГУ) интенсивно разрабатывали, апробировали, осваивали, внедряли в деятельность наших спортивных специалистов и тренеров сборных команд страны разнообразные психологические методы подготовки спортсменов к соревнованиям, обозначаемые ныне термином, - «ментальный тренинг». Однако с крахом Советской власти эти работы были свернуты, появилась мода на иностранных тренеров и психологов, что в итоге породило сильное наше отставание от зарубежных коллег.

Методы *ментального тренинга* ныне взяты на вооружение ведущими тренерами и спортсменами США, Европы, Китая, что отражено и в нашей специальной литературе (Алексеев А.В., 1984; Линдеман Г., 1992; Баландин В.И., 1995; Бундзен П.В., 2002; Родионов, 2004; Волков И.П., Цикунова Н.С., 2005; Станиславская И.Г., 2010, и др.). В постсоветской России, к сожалению, вузовская подготовка спортивных психологов-практиков ныне существует лишь в форме изучения студентами ИФК основ психологических знаний по учебному курсу *психологии*. В наших физкультурных вузах отсутствуют *кафедры спортивной психологии*.

Между тем, уже в *советский период* в стране был накоплен практически ценный нашей спортивной науки научно-методический опыт психологической подготовки *элитных спортсменов*. Однако в постсоветский период исследования по спортивной психологии утратили былую практическую значимость. Вузовское начальство не проявило заинтересованности по открытию кафедр спортивной психологии в наших ИФК. Такое решение назрело лишь к 2013 году в преддверии XXII Зимних Олимпийских игр (г.Сочи, 2014). Спортивная психология, родившаяся из спортивной педагогики, ныне уже стала самостоятельной дисциплиной.

Знакомству с методами *ментального тренинга* в НГУ им. П.Ф.Лесгфта мы обязаны спортивному психологу из Швеции, доктору психологии проф. Л.Э.Унесталю, с которым в 80-90е годы сотрудничали ленинградские спортивные психологи - А.Ц.Пуни, Ю.Я.Киселёв, Ю.Л.Ханин, П.В.Бундзен, Булкин В.А; И.П. Волков, Г.Д. Горбунов, Д.Я. Богданова, В.И.Румянцева, и др. В советский период Л.Э.Унесталь приезжал в ЛНИИФК, обучал *ментальному аудиотренингу* наших специалистов (Бундзен П.В., Унесталь Л.Э., 1995) .

Разработка и практическое применение методов *ментального тренинга* в советский период осуществлялось применительно к подготовке сборных команд страны по хоккею, плаванию, легкой атлетике, и др. (Пуни А.Ц., 1973; Климин В.П., Колосков В.И., 1982; Жариков Е.С., Шигаев А.С., 1983; Белкин А.А., 1983; Горбунов Г.Д., 1986, и др.). В постсоветский период вузовская разработка и внедрение этих методов в практику предсоревновательной подготовки юных спортсменов школ олимпийского резерва практически заглохли, в то время как потребность в них возросла.

Методы *ментального тренинга* в спорте нацелены на активизацию регуляторных ресурсов высших психических процессов спортсмена, его сознания и самосознания («Я»), творческого мышления - воображение, мечта, смыслы жизни, образные представления о себе как успешном в спорте и в жизни, и др. Эти психолого-педагогические методы развивают и тренируют *антиципацию* – предвидение и моделирование своего *желанного будущего*, их цель – психическая настройка мозговых механизмов мобилизации функциональных резервов организма спортсмена в процессе соревновательной деятельности (Сурков Е.Н., 1984; Ильин Е.П. 2007).

К системе средств и методов *ментального тренинга* прежде всего относятся наиболее доступные и популярные у зарубежных спортсменов и тренеров, традиционная *аутогенная и идеомоторная* тренировка. В советский период на эти темы защищено много диссертаций, но в РФ исследования заглохли. Именно этим методам обучают студентов-спортсменов в зарубежных университетах (Родионов А.В, 2004; Волков И.П., Цикунова Н.С., 2005;).

Китайцы привнесли в эти методы буддийскую *технику медитации*. Спортсмены арабских, южно-американских, африканских стран ныне успешно используют в своей подготовке элементы магических заклинаний и молитвенных ритуалов. *Ритуал* настраивает подсознание спортсмена на готовность к старту. Такова была и древняя *олимпийская традиция* - молиться перед стартом своим богам, не оглашая их имён соперникам, сохраняя личную тайну своей веры помощь богов Неба и Земли. В спорте высших достижений эти идеи и методы *ментального тренинга* и *спортивного гипноза* применяются в подготовке спортсменов с середины XX века (Пуни А.Ц., 1959; Алексеев А.В., 1980; Пономарев П.Л., 2010).

*Идеомоторная тренировка* – традиционный метод ментального тренинга. Ныне, он успешно применяется в олимпийских, прикладных, национальных и экстремальных видах спорта, - в легкой атлетике, в парашютном и

автоспорте, в психологической подготовке спортсменов технических видов спорта. Даже в авторалли, где функции *водителя* и *штурмана* весьма различны по образному мышлению и умственным представлениям и тактико-техническим действиям по управлению машиной на трассе автогонки, (водитель психомоторно управляет рычагами автомобиля на трассе, а штурман управляет действиями водителя по маршруту гонки), они оба по своему переживают *соревновательный стресс* (Сингуринди Э.Г., 1982, 2003; Богданов М.В., Романенко В.И., 2008, и др.)

Приемы и методы *идеомоторной тренировки* спортсменов разнообразны, имеют свою специфику в каждом виде спорта. Например, хоккеист, управляя движением шайбы по льду с помощью своей клюшки, постоянно реагирует на действия соперников и сигналы судьи на поле. Но в любом случае ведущим для игроков является их тактическое мышление, управляющее зрительным восприятием, двигательными спортивно-техническими действиями и другими психомоторными и идеомоторными процессами в психике соревнующихся спортсменов (Пуни А.Ц., 1947; Белкин А.А., 1983; Сурков Е.Н., 1984; Волков И.П., 2003; Горбунов Г.Д., 2007, и др.)

*Методика идеомоторного тренинга* особенно полезна спортсменам в сложно-координированных видах спортивной деятельности в периоды предсоревновательной подготовки к ответственным стартам. Приглашая психолога для обучения спортсменов методам *ментального тренинга*, спортивного самовнушения и самогипноза тренер не только побуждает своих спортсменов к овладению и использованию этих методов для их личной настройки готовности к ответственным стартам, но и сам профессионально совершенствуется (Пуни А.Ц., 1959; Ильин Е.П., 1979; Некрасов В.П., и др., 1985).

Исследованиями доказано, что спортсмены, практикующие *ментальный тренинг, самвнушение, самогипноз* лучше спят в ночь перед ответственными стартами, не страдают *предсоревновательной бессонницей*, защищены от перетренированности, демонстрируют на соревнованиях ожидаемые тренером результаты, не отчаиваются после неудачи, быстрее восстанавливаются и прогрессируют в спортивном мастерстве (Лалаян А.А., 1977; Горбунов Г.Д., 1986; Дембо А.Г., 1988; Филимонко Ю.И., 1988; Волков И.П. 1989; ).

Эксперименты с использованием методов *ментального тренинга* в подготовке квалифицированных спортсменов показывают, что при многократном образном и смысловом умственном повторении своих двигательных спортивно-технических и тактических действий во время соревнования, представления вероятных соревновательных действий на действия соперников, спортсменам удастся не только улучшить свою спортивную технику и соревновательные результаты, но и легче переживать временные неудачи, быстрее и полноценнее восстанавливаться после соревнований.

Как утверждает современная психологическая наука, оперативная память человека устроена таким образом, что достаточно даже однократного *визуального восприятия* значимого объекта, предмета или ситуации,

чтобы сигнал был зафиксирован в памяти на уровне *подсознания*. Спортсмен может этого не осознавать, но именно это и помогает ему успешно выступить в соревнованиях. Выдающиеся спортсмены уже доказали пользу современных методов психологической подготовки своими успехами на международных чемпионатах и Олимпийских играх. Пора возрождать советские традиции психологической подготовки спортсменов.

#### **Литература:**

- *Ань Цзин (КНР)*. Использование медитации в спортивной подготовке юных теннисистов// Вестник БПА, вып. 94, СПб., 2010. – с 48-52.
- *Белкин А.А.* Идеомоторная подготовка в спорте.-М.:ФИС, 1983.-128 с.
- *Сурков Е.Н.* Антиципация в спорте. – М.:ФИС, 1982. – 144 с.
- *Бундзен П.В., Баландин В.И.* Основы ментального тренинга для спорта /Методическое пособие. – СПб.: Изд. СПбНИИФК, 1997. – 23 с.

## ИССЛЕДОВАНИЕ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА К ПРОФЕССИИ УЧИТЕЛЬНИЦЫ

Е.Е. Алексеева

#### **Постановка проблемы.**

Личность будущего учителя, качество психолого-педагогической подготовки в вузе определяют формирование его профессиональных знаний, умений, педагогических способностей. В предыдущих исследованиях данной проблемы нами обнаружен феномен «эмоционального выгорания» студенток педагогического вуза, симптомы которого проявляются уже на 2-3 курсах обучения. Это выражается прежде всего в утрате студентами интереса к своей будущей учительской профессии, что свидетельствует об отсутствии во время обучения в вузе достаточных социально-психологических стимулов поддержания у студенток интереса к своей будущей профессии [1].

Происходящее в последние десятилетия падение качества образования и воспитания студенческой молодёжи в нашей стране является одной из причин ухудшения психического и физического здоровья, ослабление профессиональной направленности студентов педагогических вузов. В связи с этим не случайно студентов младших курсов исследователи относят к группе повышенного риска по предрасположенности к личностным невротическим расстройствам, поскольку по активности гормональной системы студенты первых курсов находятся в состояниях повышенного психоэмоционального стресса. Эти проблемы практически малоизучены применительно к женской части студенчества педагогических вузов.

**Организация и методики исследования.** Цель нашего исследования заключалась в изучении динамики адаптации студенток к учебной деятель-

ности в вузе. В задачи исследования входило тестирование студенток их индивидуальных психофизических свойств и качеств личности. *Гипотеза предполагала*, что обучение в вузе по избранной педагогической специализации будет проявляться у студенток в изменении показателей их психоэмоциональных состояний и отношений к избранной профессии уже на втором курсе обучения. Методологической основой нашего исследования являлся *комплексный подход* Б.Г. Ананьева (1907-1972).

В исследовании приняли участие 59 студенток второго курса дневного отделения «Института детства» РГПУ им. им. А.И. Герцена. Средний возраст испытуемых составил  $18,7 \pm 1,0$  лет. Использовались два блока диагностических методов: *психофизиологические методы* - проба Штанге (задержка дыхания на вдохе), проба Генчи (задержка дыхания на выдохе) для экспресс-оценки адаптационного ресурса; *социально-психологические методы* - опросник Г. Айзенка (форма PEN, шкалы: экстраверсии – интроверсии, нейротизма, психотизма); диагностика свойств темперамента опросником В.М. Русалова (ОСТ); опросник Спилбергера-Ханина на личностную и ситуативную тревожность; опросник В.В. Бойко для диагностики уровня эмоционального выгорания; опросник К. Томаса (адаптация Н.В. Гришиной) для оценки стилей поведения в социальных конфликтах. Уровень *уровня невротизации* студентов измеряли методикой Л.И. Вассермана. Для диагностики невербального интеллекта испытуемых мы использовали прогрессивные матрицы Д. Равена. Сбор эмпирических данных осуществлялся автором в конце четвертого семестра. Полученные данные были подвергнуты статистической обработке по компьютерной программе SPSS (версия 11.5 SPSS for Windows) .

#### **Результаты исследования.**

*Проба Штанге.* Эта проба позволяет определить ресурсные состояния дыхательной системы энергообеспечения организма человека. Ранее установлена стабилизация показателей внешнего дыхания у здоровых студентов к четвёртому году обучения в вузе (1) Средние показатели по пробе Штанге у девушек второго курса были ниже возрастной нормы ( $40,7 \pm 13,4$  сек). Выявлено, что у значительной части студентов второго (66%) *адаптационный ресурс* оказался ниже возрастной нормы (45 сек.) У 20% студентов второго курса адаптационный ресурс имел крайне низкие значения (меньше 30 сек.).

*Проба Генчи.* Данная методика позволяет оценить способность человека противостоять недостатку кислорода в организме за счет волевых усилий с помощью времени произвольной задержки дыхания. Средние показатели по пробе Генчи у девушек второго курса были –  $34,7 \pm 13,7$  сек., т.е. значимо ниже возрастной нормы (25 сек.).

*Свойства темперамента и тревожность.* В выборке студенток второго курса обнаружена средняя выраженность *экстраверсии* ( $14,7 \pm 4,3$  балла). Установлена отрицательная корреляционная связь экстраверсии и личност-

ной тревожности ( $-0,38; p=0,01$ ), то есть с уменьшением общительности студенток происходит повышение их личностной тревожности. Выявлена отрицательная связь ( $-0,43; p \leq 0,001$ ) экстраверсии с показателем стратегии «избегание». Интровертированные студентки характеризуются более частым использованием непродуктивных стратегий поведения в социальном взаимодействии и межличностных конфликтах. Снижение общительности, как важнейшей профессиональной способности педагога, свидетельствует о симптомах эмоционального выгорания студенток уже к третьему у курсу обучения в связи с утратой первоначального интереса к профессии учительницы.

Для выборки обследованных студенток характерны средние показатели *нейротизма* ( $15,2 \pm 5,3$  баллов). У 46% девушек второго курса по высоким показателям их нейротизма выявлена эмоциональная нестабильность. Фоновые показатели *психотизма*, как склонности к неадекватным формам социального реагирования, и показатели тревожности оказались у испытуемых в пределах нормы ( $5,0 \pm 2,6$  балла,  $44,7 \pm 8,4$  баллов). Отмечено значимое повышение тревожности у студенток в периоды экзаменационных сессий.

*Невербальный интеллект.* Средний групповой показатель невербального интеллекта у студенток второго курса оказался в пределах возрастной нормы ( $113,5 \pm 23,0$  балла), что считается достаточным для профессиональной социализации. По данному тесту отмечен большой статистический разброс индивидуальных показателей (от 90 до 130 баллов), что свидетельствует о *гетерогенности* изучаемой выборки. Выявлено 12% студенток со сниженным невербальным интеллектом.

*Склонность к конфликтности.* Наиболее предпочитаемой поведенческой стратегией в ситуации конфликта для студенток оказался *компромисс*. Опрос выявил риски *профессиональной дезадаптации* будущих педагогов: недостаточная эмоциональная стабильность, высокая личностная тревожность, низкий адаптационный ресурс и формирование начальной фазы *эмоционального выгорания* (напряжение, резистенция, истощение)..

**Обсуждение.** Полученные нами данные убедительно показывают существование связей между различными уровнями типологических свойств и показателями личностных особенностей студенток. Выявленные в исследовании психофизиологические и психологические личностные особенности студенток могут стать источниками внутренних препятствий в их будущей педагогической деятельности. Своевременная психологическая коррекция выявленных личностных диспозиций у студенток педагогического вуза является эффективной мерой профилактики их профессиональной дезадаптации. Показано, что психофизиологические особенности студенток педагогического вуза обуславливают формирование у них существенных индивидуальных различий в мотивационной структуре личности, что, в свою очередь, оказывает влияние на успешность их обучения [3]. Формирование личностной мотивации профессиональной деятельности в

роли учительницы и оптимизация самооценки студенток являются целью проведения социально-психологических тренингов (СПТ) - эффективного современного метода профессиональной подготовки будущих педагогов [2].

На основе проведенных исследований нами разработаны программы СПТ студентов 2-го курса для решения следующих учебных задач: 1) повышение компетентности в межличностном общении; 2) осознание личностных «слепых пятен», блокирующих деловые и межличностные отношения; 3) развитие умений и навыков профессионального самоосознания своих личностных и деловых качеств в роли учительницы.

#### **Выводы:**

1. Выявлено, что уровень интеллектуального развития у студенток второго курса достаточен для успешного овладения профессиональной деятельностью учителя по избранной специальности.

2. У 83% обследованных студенток второго курса выявлены симптомы начальной стадии «эмоционального выгорания», что требует их своевременной психокоррекции.

3. Педагогический эксперимент доказывает, что методы СПТ являются эффективным социально-психологическим средством защиты личности студенток педагогических специальностей от «эмоционального выгорания» и поддержания их интереса к своей будущей профессии учительницы.

#### **Литература:**

1. *Алексеева, Е.Е.* Анализ причин эмоционального выгорания у будущих педагогов-психологов / Е.Е. Алексеева, И.А. Сергеева // Психология образования: проблемы и перспективы. Материалы Первой международной научно-практической конференции – М., 2004. – С. 307-308.

2. *Бараш, Б.А.* Методические приёмы усовершенствования в области психотерапии (социально-психологический тренинг, тренинговые психотерапевтические группы, балинтовские группы) / Б.А. Бараш, Г.Л. Исурина, Б.Г. Карвасарский, и др. – СПб.: Психоневрологический институт им. В.М. Бехтерева, 1992. – С. 11-17.

3. *Соколова Э.В.* Современные исследования феномена «эмоционального выгорания» // Вестник Балтийской Педагогической Академии. – СПб., 2003. – вып. 52, с. 67-72.

---

## ВЛИЯНИЕ АКЦЕНТУАЦИЙ ХАРАКТЕРА ЛИЧНОСТИ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ АДАПТАЦИЮ МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

О.В. Коршунова

Известно, что наряду с заданным генотипом, приобретением жизненного опыта, *акцентуации характера* личности формируются под влиянием воспитания, учения и профессиональной деятельности, проявляются в мышлении, стереотипных формах поведения, результатах труда, в образе жизни людей. Человек, родившийся в эпоху индустриального общества (XX век), выросший в условиях современной городской информационной среды, уже является продуктом техногенной цивилизации.

Условия жизни, поведение, межличностное общение, влияния семьи, труда, спорта, хобби, и пр., с их социальными ролями, правилами, обычаями, поведенческими стереотипами, с присущей им функциональной и психологической специализацией профессиональных ролей в деятельности и общении, постоянно «дают» на психику человека, акцентируя использование и развитие именно тех способностей и черт личности, которые оказываются наиболее востребованными для выживания личности в современном информационном обществе. И в этом современному человеку-горожанину помогают его *акцентуации характера* личности, формирующиеся и проявляющиеся посредством индивидуальных свойств и способностей как субъекта деятельности. Указанные выше проблемы приобрели особую общественную и научно-практическую актуальность на рубеже XXI века.

\* \* \*

Проблема *компенсаторных форм* деятельности, защищающих здоровье и самочувствие школьников и студентов от влияния стереотипных шаблонов профессиональной специализации, чреватой личностной акцентуированностью и «эмоциональным выгоранием» уже к 40-летнему возрасту, стала особенно злободневной в XXI веке в связи с современной компьютерной специализацией умственного труда, стандартизацией городского образа жизни, резким сужением сферы мировоззренческих интересов выпускников вузов с одновременным расширением спектра их тяги к вредным привычкам экранной зависимости, и др.

Одним из важнейших факторов формирования *акцентуаций характера* молодых специалистов является начальный этап их *профессиональной деятельности* в труде по окончании вуза и, как следствие, адаптация личности к условиям труда. Трудовая профессиональная адаптация в отличие от *общей адаптации* личности к условиям жизни предполагает не только приспособление её качеств и свойств к избранному виду трудовой деятельности, но и прямое влияние его профессии на изменение и формирование личностных и деловых качеств как субъекта труда (Ананьев Б.Г., 1969).

Сформированные под «прессовым» воздействием условий труда *акцентуированные черты характера* современного человека в дальнейшем выполняют функции его деловых и личностных качеств в осуществлении профессиональной деятельности. Чрезмерная специализация профессио-

нальной подготовки с юности является одной из причин наблюдаемых у взрослых людей акцентуированных черт характера их личности. Являясь условием жизнеобеспечения и будучи профессиональной деятельностью, труд приносит пользу развитию личности данного человека лишь в том случае, если возникшие акцентуации в трудовой деятельности уравновешены в структуре личности другими компенсирующими личностными свойствами и видами деятельности.

*Акцентуированность личности* – это всегда специализированность её психических свойств, необходимых для успешного выполнения избранного вида деятельности до уровня мастерства. Но чрезмерное развитие акцентуированного качества приводит к подавлению и недоразвитию других качеств личности - *эффект неравномерности*, гетерохронности развития психических свойств (Ананьев Б.Г., 1986, с. 36-40).

*Акцентуированность* порождает диспропорции, раздробленность, частичность свойств характера личности, что угрожает его цельности, но в то же время известно, что в профессиональной деятельности более успешными оказываются люди со специализированными профессиональными умениями и трудовыми навыками. Диагностируя акцентуированность личности как причину её личностных проблем, психолог обязан дать клиенту рекомендации по гармонизации мышления, самооценки, взаимоотношений и поведения в привычной социальной микросреде – дома, в семье, с товарищами, коллегами в малых группах на работе и в досуге.

Основная функция *компенсаторных* видов деятельности для акцентуантов состоит в компенсации возможных вредных последствий узкой профессионально-поведенческой специализации в труде и деловом общении посредством активации и расширения дополнительных познавательных потребностей и способностей личности с целью коррекции самооценки и смыслов жизни. Именно этому служат различные формы и виды деятельности в *свободное* от труда время, - различные виды искусства, зрелища, праздники, туризм, культурный досуг, развлечения, оздоровительная и рекреационная физическая культура, массовый и спорт высших достижений, и др. Современная педагогическая *теория воспитания* и образования обязана изучать закономерности формирования акцентуаций личности с целью превентивной профилактики отклонений в её развитии. Для этого необходимо включать в учебные программы подготовки будущих учителей и педагогов темы, связанные с проблемами формирования акцентуаций характера личности, их влияния на самооценку, поведение, продуктивность в избранном виде деятельности. Педагогически бесконтрольное формирование акцентуаций характера личности в подростковом школьном возрасте может явиться причиной его деформации, тяги подростков к вредным привычкам, курению, алкоголизму, наркомании.

Обычная прогулка ради отдыха для многих горожан ныне стала проблемой, решаемой лишь в выходные дни. *Гиподинамия* в XXI веке уже

«зашкаливает», превратилась в главную опасность для здоровья и физического развития подрастающего поколения. Учащаяся и студенческая молодежь ныне оказались заложниками экранных пристрастий, тяги к курению, алкоголизму, наркомании, к случайным сексуальным связям и криминальным наклонностям. Массовая TV-экранная и компьютерная зависимости уже стали фиксированными *личностными акцентуациями молодежи*, состояние духовного здоровья и физического развития которой в современном *информационном обществе* на порядок снизилось по сравнению с серединой прошлого века. В нашем обществе научное изучение этих проблем лишь декларируется, но фактически масштабно не осуществляется по привычке отсутствия госзаказа, средств, ожидания указаний «сверху».

Следует также отметить, что *любая зависимость*, как черта личности, может в одних условиях способствовать успешной деятельности, но в других – наоборот, тормозит успех, порождает негативные проблемы и конфликты, т.е. вредит личности. Это особенно характерно для *акцентуированных подростков*, готовых часами играть в свои компьютерные игры, забывая о спортивных играх, общении и движениях на свежем воздухе. Замечено, что с молчаливого согласия родителей компьютерно зависимые дети постоянно нарушают здоровый режим дня, часто болеют, забывают даже о еде, не говоря уже о своевременном выполнении домашних заданий по школьным урокам. В профилактике компьютерной зависимости детей и учащихся ведущая роль ныне отводится специалистам по физической культуре и спорту, обязанных просвещать родителей, классных руководителей, школьных учителей о вреде гиподинамии. И здесь особенно важным является знание и учёт в работе учителей физкультуры личностных качеств школьников, компетентность учителей в вопросах экранной и компьютерной зависимости детей.

Л.И.Ермаченко в своих исследованиях отмечает, что дети с выраженной *истероидной акцентуацией* способны эффективно осуществлять свою учебную или игровую деятельность в стабильных условиях, практически довольствуясь моральным удовлетворением от успешности в учебе и играх. Для них именно это является стимулом личностного самосовершенствования. Дети же с повышенной *психастенической акцентуацией* отличаются исполнительностью, ответственностью. Умеренно *шизоидные дети* склонны к конструктивной деятельности (Ермаченко Л.И., 1997).

Вопрос профессиональной ориентации для *акцентуанта* из числа старших школьников имеет решающее значение для их выбора будущей профессии и профессиональной социализации, так как это может быть связано с их сниженными адаптивными возможностями. В разработке данной проблемы важной является *концепция субъекта деятельности*, принимающая во внимание требования к профессиональной ориентации школьника с учетом его способностей, познавательных интересов и личностных акцентуаций (Ананьев Б.Г., 1986; Ковалев А.Г., 1979; и др.),

Например, старшим школьникам с *застревающим типом акцентуации*

не рекомендуются профессии, связанные с быстрой сменой ситуации. *Педантичным* больше подходит планомерная деятельность в заданном ритме,- они могут, например, быть блестящими систематизаторами, библиотекарями. Выпускникам школ с *тревожным типом акцентуации* будет трудно жить и работать в условиях, когда они вынуждены принимать на себя личностную ответственность за последствия своих действий в условиях неопределённой ситуации. *Демонстративные личности* с трудом переносят ситуации одиночества, в то время как деятельность, связанная с публичностью, у них может быть весьма успешной. Для *возбудимых личностей* крайне сложными являются ситуации, когда они вынуждены выступать в зависимых ролях подчиненного, исполнителя, а не лидера.

Социальная функция «узости» способностей к успешному труду поощряется обществом и выражает принцип *социальной полезности* данного человека как члена общества. Но узкая профессиональная специализация работника, полезная для общества, может быть вредна и опасна для здоровья и продолжительности жизни этого работника. Отсюда и требования к научной разработке методов профессиональной ориентации и профессионального отбора в молодежной среде.

Современное *информационное общество* устроено так, что в практике подготовки молодежи к труду стремление стать и быть гармоничным и всесторонне развитым при вступлении в мир социальных профессий, как правило, приносится в жертву жизненной необходимости специализироваться в каком-то виде профессиональной деятельности ради заработка на жизнь. Выдающийся специалист своего дела – это всегда мастер, а он же и профессионально акцентуированная личность.

Получается, что современное информационное общество идейно поощряет всесторонность развития личности, но практически само же побуждает молодежь к узкой профессиональной специализации знаний, умений и трудовых навыков в соответствии с существующим разделением труда.

Для того, что бы оставаться психически целостным, жизнерадостным, душевно и физически здоровым на протяжении всей жизни современному человеку необходимо уже с детских лет быть приобщённым к компенсаторным общеразвивающим видам деятельности, наиболее ценными из которых являются различные виды искусства и спорта. И об этом уже в детстве должны позаботиться его родители.

#### **Литература:**

- *Ананьев, Б.Г.* Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – Л.:Изд-во Ленингр. гос. ун-та, 1986. – 339 с.

- *Ермаченко, Л.И.* Формирование профессионализма учителей с истероидными чертами личности // Автореф. дисс.канд. психол. наук. – М., 1997. – 16 с.

- *Ковалев, А. Г.* Психология личности.- М.:Просвещение,1965. – 391 с.

- Романова О.В. Роль акцентуаций характер личности в спортивной деятельности // Автореф. дисс. канд. психол. наук. – СПб, 2009. – 24 с.

=====

## ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКИ ДОШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ КОЛЬСКОГО ЗАПОРЛЯРЬЯ

И.В. Мельникова, Г.А. Сергеев

Еще в 1961 году Арнольди И.А., исследуя вопросы акклиматизации населения на Крайнем Севере, установил, что в дошкольных учреждениях Мурманской области в период *полярной ночи* суточная двигательная активность детей резко снижается. В настоящее время она снижается на 70-80% от нормы. Поэтому юные северяне подвержены влиянию гиподинамии намного сильнее, чем их сверстники в более южных зонах местожительства.

Занятия по физической культуре, предусмотренные программой, лишь частично восполняют недостаток движений, составляя около 40% суточной нормы или 11% недельной. Если ребёнок не будет заниматься физическими упражнениями дополнительно, это повлечёт задержку совершенствования двигательных качеств и затормозит его физическое развитие.

Увеличение объёма информации неизбежно приводит к повышению напряжения умственного труда и одновременно ограничению двигательной активности. Ограничение двигательной активности детей противоречит биологическим потребностям растущего организма, отрицательно сказывается на физическом состоянии и двигательных функциях, приводит к задержке умственного и сенсорного развития.

В медицинской литературе используется обобщенный термин «гипокинезия», который включает весь комплекс симптомов, развивающихся в организме в условиях дефицита двигательной активности. В таких случаях происходят неблагоприятные изменения в сердечно-сосудистой системе, снижается газообмен, значительно ухудшается самочувствие, нарушается сон, и др.

Доказано, что для поддержания гомеостаза организм использует разнообразные компенсаторные механизмы, среди которых ведущую роль играет *мышечная деятельность*. Из мышц во внутреннюю среду поступает значительное количество продуктов обмена, в то же время сама мышечная ткань поглощает массу других веществ. Всё это происходит в условиях двигательной активности. При её снижении количество и качество продуктов обмена, поступающих из мышц в кровь, лимфу и в другие ткани организма, уменьшается, в результате чего создаются условия для нарушения гомеостаза и развития патологических процессов.

Не меньшее значение имеют и другие аспекты взаимодействия мышечного аппарата с физиологическими системами, прежде всего с нервной системой. Если двигательные нагрузки отсутствуют или они незначительны, то и объём информации, поступающий из рецепторов мышц, уменьшается, что ухудшает обменные процессы в тканях мозга и приводит к нарушениям его регулирующей функции.

Деятельность скелетной мускулатуры имеет жизненно важное значение для растущего организма. По мнению Ю.Ф.Змановского, А.Н.Крестовникова, Е.А.Аркина, Е.Н.Вавиловой и других известных ученых, из всех видов физических упражнений «наибольшую пользу для здоровья приносят те, которые выполняются длительное время и при достаточно полном обеспечении кислородом, т.е. движения, выполняемые в так называемом аэробном режиме. Это, прежде всего циклические (многократно одинаково повторяющиеся) движения». Именно к таким упражнениям относится ходьба на лыжах.

Согласно «энергетическому правилу» двигательной активности, характер деятельности скелетных мышц определяет развитие физиологических систем. У растущего организма восстановление затраченной энергии характеризуется не только возвращением к исходному уровню, но и его превышением. Поэтому в результате движений происходит не трата, а приобретение массы тела, что обеспечивает рост. Одновременно возрастают структурно-энергетические возможности организма, позволяющие выполнять большие по объёму и интенсивности нагрузки.

Приём же пищи без двигательной активности не обеспечивает возможности для нормальных процессов роста и развития. При снижении потока импульсов от работающих мышц нарушается нормальная работа всех внутренних органов, в первую очередь сердца, для эффективной деятельности которого необходим постоянный приток к регулирующим нервным образованиям импульсов, возникающих в рецепторах мышц.

\* \* \*

Исследования, проведенные нами в детском саду №12 п. Мурмаши Мурманской области, выявили недостаточный объём двигательной активности детей. Так в подготовительной группе он составил 75% от нормы, а в старшей - 70%.

Изучив различные формы организации оздоровительных мероприятий, в поиске резервов для повышений двигательной активности и максимального пребывания детей на свежем воздухе, в процесс физического воспитания нами были внедрены занятия по обучению дошкольников ходьбе на лыжах, которые не нарушали основные режимные процессы в детском саду (табл.1).

Занятия проводились четыре раза в неделю во время утренней прогулки инструктором по физическому воспитанию. В организации занятий

обязательно помогает воспитатель группы. Длительность занятий - 35 минут. Выдерживалась структура занятий: подготовительная, основная и заключительная части. Длительность занятий - 35 минут.

Таблица 1

## Двигательная активность воспитанников ДОУ №12

Мероприятия	Подготовительная		Старшая группа	
	в день	в неделю	в день (мин)	в неделю
Утренняя	12	60	10	50
Физкультурно е занятие	35	105	30	90
Музыкальное	35	105	30	90
<b>Движения на свежем воздухе :</b>				
- Полвижные игры	10	50	10	50
- Инд. работа по	15	75	15	75
- <i>ходьба на лыжах</i>	35	140	35	140
Физкультминутка	6	30	5	25
Бодрая на	12	60	10	50
Спортивные игры	45	225	40	200
Подвижные игры	20	100	20	100
Всего ( мин.):		1050		945

Наряду с обучением, формированием двигательных навыков, развитием физических качеств на занятиях решались оздоровительные и воспитательные задачи.

Включение занятий по лыжной подготовке позволило увеличить двигательную активность детей на 2ч. 20 мин. в неделю, повысив ее интенсивность у детей подготовительной группы до 86,5%; у детей старшей группы - 89,1%. И это явно повысило эмоциональный тонус детей.

В качестве критерия эффективности внедрения в процесс физического воспитания дошкольников занятий в ходьбе на лыжах было выбрано мнение родителей, которые ответили на вопросы разработанной нами анкеты.

В результате проведенного опроса родителей (18 респондентов) нами были получены следующие ответы:

С каким настроением ваш ребенок идет на занятия? настроение неизменно хорошее - 6 ответов; как правило, хорошее - 8; иногда идет неохотно - 4; заставляем ходить - 0.

Улучшились ли режимные моменты (снижение возбудимости, быстрое засыпание, глубокий сон, хороший аппетит, повышение внимания и актив-

ности)? Да, хотя бы по одному показателю - 4; да, более чем по одному показателю - 14; нет - 0.

Довольны ли вы результатами овладения вашим ребенком навыками ходьбы на лыжах? Да - 18.

### Литература:

- *Алябьева Н.В.* Диагностика психофизического и функционального состояния дошкольника: Уч. пос. - Мурманск: МГПИ, 1998.

- *Голощёкина М.П.* Лыжи в детском саду. М.: Просвещение.- 1977.

- *Кузьмина Н.Г.* Лыжная подготовка в начальных классах (эмпирический опыт) Лыжн. спорт /Сб. научн трудов; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, - СПб.2009. – 114 с.

- *Сурков Е.Н.* Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях/ Словарь-справочник.- СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1996. – 451 с.

-----

## ФЕНОМЕН ЛЖИ-ОБМАНА В СТРУКТУРЕ САМОСОЗНАНИЯ ЛИЧНОСТИ

Вл. В. Андреев, В.В. Андреев

**Постановка проблемы.** Необходимость в научном познании закономерностей формирования, проявления, общественной оценки поведенческих и речевых шаблонов обманных действий и поступков людей выражают индивидуальные особенности самосознания личности, является особенно актуальным для совершенствования педагогической теории и практики прежде всего семейного воспитания детей и подростков. Если в семье сформировался *обманщик* собственных родителей, то школе его уже будет трудно исправить. Таким он и войдет в общественную жизнь, перенеся усвоенные с детства в семье ролевые *шаблоны обманных действий* в сферу межличностных взаимоотношений с партнерами по совместной деятельности. Разоблаченный *обман* в межличностном общении называют *ложью*.

*Олимпийский спорт* возник в обществе как *религия честного действия*, способ и средство преодоления в людях их *зоологического* эгоизма и жажды индивидуального господства. Спорт воспитывает в людях сознательную потребность к коллективному сотрудничеству и соперничеству друг с другом по принципу *социальной справедливости* (См.Пьер де Кубертен.Ода спорту/Л. Кун, 1982, с.18-20).

Распознавание *лжи-обманов* в вербальном общении не дается нам с рождения. Спортивное обучение и воспитание в этом отношении выгодно отличается от *театрального воспитания*, ибо ориентировано на проявление психофизической целостности личности спортсменов, в искренности

которых в спортивном соревновании судьи не сомневаются. А вот *трибунно-сценический* образ часто фальшивит.

Поэтому признаки проявления *лжи-обманов* в общении спортивно воспитанных людей, по-видимому, должны существенно отличаться от аналогичных у людей, не имеющих отношения к сцене, к спорту и спортивной этике. Спорт учит людей цельности, т.е. «быть собой», а театр и сцена – учит «быть другим». Быть собой сложнее, чем быть другим.

Именно *олимпийский спорт*, как «посол мира», издревле учил людей *быть собой* в открытом соперничестве, в честном соревновании, в деловом общении, в гражданской жизни, в то время как современная общественная мораль и СМИ поощряют молодежь к *лжи-обману* в различных её разновидностях - «лжи во благо», «лжи-умолчанию», «лжи во спасение».

Даже церковь и та признает обман, но *как грех*. Этим она и живет, предлагая нам свои методы веры в спасение от лжи и обмана. Изучая психологические формы и закономерности проявлений *лжи-обманов* на контингенте спортивной молодёжи можно судить о её стремлении к обретению нравственной целостности и душевного здоровья. Отметим, что и животным присущ *феномен обмана* в силу инстинктивного стремления к самосохранению и выживанию в борьбе за существование (Ч.Дарвин).

Поэтому нет смысла идеализировать «честность» в людях. Многие святые становились ими лишь познав ложь и обман в жизни. Склонность к вранью и обманному поведению в деловых и игровых отношениях заложена уже в двойственной природе детской психики. Главное научиться различать в общении ложь от искренности, вранье от правдивости, обман от игры.. Спорт и спортивные игры – это школа обучения распознавания и преодоления лжи и обманов в межличностном взаимодействии людей.

**Актуальность темы исследования.** Анализ литературных источников по проблеме *психологии лжи и обмана* показал, что научных исследований данного феномена в спортивной науке практически нет [3]. Но поскольку в *спорте обман* разрешён правилами соревнований, то возникает необходимость психологических исследований данных феноменов.

**Научная новизна.** В данной работе впервые осуществлена научная попытка изучения феномена лжи с *субъективной точки зрения*. Результаты исследования позволяют глубже понять психологическую сущность *феномена обмана*, причины его возникновения, психологические составляющие и коммуникативные следствия.

**Практическая значимость** данного исследования заключается в разработке *программы социально-психологического тренинга* по обучению его участников знаниям и умениям распознавания лжи и обманного поведения в межличностных взаимоотношениях. Знакомство испытуемых с результатами исследования будут способствовать повышению уровня их личностной морально-психологической устойчивости, умственной продуктивности, личностному росту, успешности деловой карьере.

**Объектом исследования** являлся феномен лжи и обмана в структуре самосознания личности студентов-спортсменов. **Предметом исследования** выступили высказывания студентов-спортсменов различных спортивных специализаций об их субъектном понимании феноменов лжи и обмана.

**Цель исследования.** Исследовать особенности феноменов лжи и обмана в структуре самосознания личности студентов-спортсменов различных специализаций.

**Задачи исследования:** 1) Изучить виды и коммуникативные функции лжи и обмана; 2) Установить зависимости проявлений лжи и обмана от возрастных, половых и личностных особенностей испытуемых; 4) Разработать программу формирования навыков оптимального общения в ситуациях вынужденной лжи и обмана.

**Гипотеза исследования.** Предполагается, что выявление и анализ причин и психологических факторов, побуждающих испытуемых к лжи и обману, позволит разработать приемы и методы самосовершенствования личности студентов-спортсменов с целью повышения их успешности в учебной и спортивной деятельности.

**Методы и методики исследования.** В ходе экспериментального исследования по данной теме использовались: метод изучения литературы; опросник «Самоактуализация личности»; опросник «Виды лжи» И.П. Шкуратовой; авторская методика анкетного опроса; метод контент-анализа; тест-опросник механизмов психологической защиты; методика «Уровень соотношения «ценностей» Е.Б. Фанталова(2001); и ряд других методик.

**Организация исследования.** Изучение психологических особенностей феноменов лжи и обмана осуществлено нами на примерах поведения, деятельности и общения студентов-спортсменов НГУ им. П.Ф.Лесгафта в период с 2011/12 уч.год.

**Выборка испытуемых** составила 86 испытуемых из числа квалифицированных студентов-спортсменов. Из них женщин - 30 чел., мужчин - 56 чел. в возрасте 18- 22-х лет; спортивная квалификация: 2 разряд – 2 чел., 1 разряд – 17 чел., КМС – 45 чел., МС – 16 чел. Средний стаж занятий спортом испытуемых - 8,5 лет.

**Предварительные результаты исследования.** Контент-анализ результатов анкетного опроса понимания испытуемыми понятия «обман» выявил частотные показатели связи данного понятия с аналогичными по смыслу в сознании испытуемых. Оказалось, что чаще всего «обман» ассоциируется у студентов-спортсменов с понятиями: «ложь» (23), «предательство» (19), «плохо» (12), «неправда» (9), «хитрость» (6), «подлость» (5), «недоверие» (4), «защита» (3), «зло» (3), а также с редко упоминаемыми (1) понятиями «грех», «порок», «зависть», «разочарование», «вранье», «лицемерие» ««лукавство», «личная польза».

**Смысл «правды»** чаще всего ассоциируется в сознании студентов с понятиями: «честность (честь)» (18), «истина» (11), «доверие (вера, вер-

ность)» (8), «справедливость» (7), «искренность» (7), «добро (доброжелательность, доброта)» (7), «сила» (6), «уверенность» (6), «реальность» (6), «хорошо» (5), «совесть» (5), «жизнь» (4), «ценность» (3), «благо», «благородство»(3), «достоинство» (2), «чистота» (2).

Изучение *видов лжи* по методике И.П. Шкуратовой показали, что чаще всего спортсмены используют «ложь-умолчание», «этическую ложь» и «ложь-самопрезентацию», и меньше всего – «ложь-фантазию». Выявлено предпочтительное отношение спортсменов к «лжи-оправданию» по сравнению с «этикетной ложью» и «ложью во благо». Выявлено, что «этикетная ложь» блокирует проявления *творческого мышления* студентов.

Изучение частоты связей показателей «лжи во благо» с личностными особенностями студентов показали снижение употребления этой *ролевой мас-ки* по мере роста спортивного мастерства и соревновательного опыта испытуемых. Выявлены отрицательные корреляции показателей «лжи во благо», «мотивации избегания неудачи» и «осторожными действиями». Иначе говоря, чем реже студенты-спортсмены используют в общении «ложь во благо», тем чаще они прибегают к более осторожной стратегии личностного поведения в стрессовых ситуациях (например, в соревнованиях, в ситуации экзамена), тем чаще ожидают от партнеров их моральной поддержки в трудных ситуациях.

Анализ связей показателя «лжи-фантазии» с различными личностными особенностями испытуемых выявил значимую положительную корреляцию данного показателя с показателями таких форм *психологической защиты* как «компенсации» и «ОНЗ». Это свидетельствует, что «ложь-фантазия» выполняет *психозащитную функцию*, является *когнитивным механизмом* защиты сознания личности путем сознательного избегания стрессовых ситуаций. Можно также отметить, что «ложь-фантазию» употребляют в своем поведении прежде всего те спортсмены, у которых низкие показатели «мотивации избегания неудачи» и «негативизма».

Выявлено, что показатель «адаптивная защита» значимо положительно коррелирует с показателями «мотивы лжи» и отрицательно с показателями «спортивный стаж», «подозрительность», «негативизм». Это означает, что стремление использовать в общении *психозащитные функции лжи* менее свойственны тем спортсменам, которые позитивно относятся ко всем людям, у которых отсутствует подозрительность и негативизм. Для спортсменов же, которым свойственно использовать «ложь-презентацию» («бахвальство», «хвастовство»), характерна ролевая позиция «активная деятельная жизнь». Однако с возрастом частота использования этого вида *ролевого поведения* в межличностном общении у данного типа испытуемых значимо снижается.

Сравнительный анализ изученных показателей *лжи-обмана* по половому признаку выявил определенные *гендерные различия*. У женщин преобладали показатели «этикетной лжи», «лжи во благо», «лжи-фантазии», «лжи-оправдания», в то время как у мужчин в общении чаще использовалось

«ложь-умолчание». Следует отметить более терпимое отношение ко лжи и обману у женщин. Мужчины более аффективно и критически относятся ко всякой лжи. По сравнению с мужчинами женщины более терпимо относятся к «этикетной лжи», «лжи во благо», «лжи-фантазии», «лжи-презентации». Однако они более негативно, чем мужчины, относятся к «мотивам лжи» и к «лжи-сплетне».

#### **Выводы:**

- 1) Исследование выявило различные виды, формы и психологические особенности феноменов лжи-обмана в структуре самосознания студентов;
- 2) Установлены зависимости различных форм и показателей *лжи-обмана* от возрастных, половых и личностных особенностей испытуемых;
- 3) На основе проведенного исследования авторами разработана программа и методика социально-психологического тренинга студентов-спортсменов рациональным приёмам внутриличностного самоанализа и психорегуляции состояний при подготовке к соревнованиям.

#### **Литература.**

- *Дубровский Д.И.* Обман. Философско-психологический анализ. - М.: Канон-плюс, 2010.
- *Знаков В.В.* Психология понимания правды. С.-Пб, 1999. - 269с.
- *Шилов И.Н.* Этикетная ложь // Журнал - Школьный психолог, январь 2006. № 1.- с. 47.
- *Кун.Л.* Всеобщая история физической культуры и спорта.-М.:Радуга, 1982. – 399с.

### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЭЛИТНЫХ СПОРТСМЕНОВ К ИНТЕРВЬЮ С ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ

А.Л. Штуккерт

17 августа 2012 года в ВГТРК состоялась пресс-конференция Министра спорта Российской Федерации *Виталия Мутко*, на которой он подвел итоги XXX Олимпиады-2012 в Лондоне. Глава спортивного ведомства попросил спортивных болельщиков и представителей СМИ быть более лояльными к российским спортсменам, поддерживать их в любой ситуации, вне зависимости от соревновательного результата. "Ребята закрываются от общения с прессой потому, что не знают, какова будет реакция на их выступление. Наши спортсменки, даже завоевавшие "серебро", боятся открыть газету и прочесть про себя в заголовках, что они провалились. Все это «зажимает» спортсменов. Нам нужно поддерживать олимпийцев всей страной", - призвал министр спорта РФ В.Мутко [4].

\* \* \*

Подтверждение существования означенной выше психологической проблемы было получено в результате очного опроса студентов-спортсменов 5 курса тренерского факультета НГУ им. П.Ф. Лесгафта (34 чел.) и интернет-опроса респондентов, не занимавшихся спортом высших достижений (53 чел.). Вводная инструкция испытуемым: «Представьте, что вы приглашены на пресс-конференцию перед ответственными спортивными соревнованиями, в которых вы будете участвовать. С вами беседует журналист популярной спортивной газеты. Ваши ответы на заданные вопросы будут опубликованы».

При ответе на открытый вопрос: «Ситуация интервьюирования для меня является ...», были получены данные об *отношении респондентов* к самой ситуации публичного интервьюирования. Для большинства спортсменов данная ситуация оказалась неординарной, что послужило гипотезой о том, что спортсменам, готовящимся к участию в ответственных соревнованиях, требуется *специальная психологическая подготовка* к их личным контактам с прессой, - газетными, журнальными, TV- журналистами, представителями новостных агентств, и др. Такое мнение выразило более половины опрошенных нами квалифицированных спортсменов (56%).

Таблица 1

Модальные стереотипы реагирования спортсменов на ситуацию интервьюирования накануне соревнований ( n = 34)/

№	Модальные стереотипы	Число т и п и ч н ы х ответов	Удельный вес (%)
1.	Необходимость, полезность	18	52,9%
2.	Успех, общественное признание	17	50, 0%
3.	Информирование,самопрезентация	12	35,2%
4.	Эмоциональное напряжение	9	26,4%
5.	Ожидание неизбежности, тревога	6	17,6%

Методом *контент-анализа* всей совокупности ответов респондентов было выявлено 5-ть типичных смысловых категорий - модальных стереотипов, в восприятии и реагировании спортсменов на ситуацию публичного общения с представителем СМИ (см. табл.1).

Анализ всей совокупности ответов респондентов свидетельствует о неоднозначном отношении опрошенных спортсменов к ситуации интервьюирования в контактах с представителями прессы и электронных СМИ. Большинство респондентов осознают необходимость и полезность для спортсменов данной процедуры (52,9%), что поддерживает соревновательную мотивацию спортсменов в мыслях о предстоящих стартах. Эти же мотивы поддерживают интерес к спорту у спортивных болельщиков. Каждый второй из опро-

шенных оценивает *процедуру интервьюирования* как *личный успех*, общественное признание личных достижений спортсмена (50,0%).

Следует учесть, что в *спорте высших достижений* у элитных спортсменов не принято давать интервью журналистам без разрешения на то их тренера. В нашем случае каждый третий из опрошенных спортсменов посчитал контакт с прессой посредством интервью с журналистом без санкции тренера процедурой чисто формальной, информационной, малозначимой (35,2%).

У 26,4% опрошенных спортсменов *ситуация интервью* выявила симптомы эмоционального напряжения, а у некоторых - склонность к тревожности и ожиданию чего-то «неизбежного» (17,6%).

Ситуация журналистских пресс-конференций с участием спортсменов и их тренеров воспринималась каждым вторым опрошенным как *ожидание* публикой соревновательной успешности спортсмена (50%). Чуть более четверти опрошенных (26,4%) осознают и вспоминают то эмоциональное напряжение, с которым им приходилось сталкиваться и переживать накануне ответственных соревнований. Этот феномен требует специального изучения.

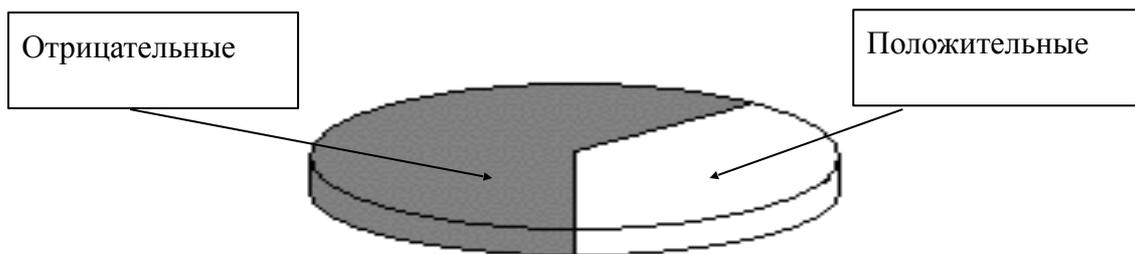


Рис.1. Соотношение отрицательных и положительных эмоций, которые вызываются ситуацией интервьюирования у спортсменов.

Анализ ответов респондентов позволил выяснить, какие эмоции вызывает ситуация *публичного интервьюирования* у спортсменов (см. рис.1). Все полученные ответы были разделены нами на две полярные группы - *положительные* (39,7%) и *отрицательные* эмоции (30,7%). Средней категории не выявлено, так как к ситуации публичного интервьюирования респонденты отнеслись достаточно радикально и однозначно, отказов не было.

Для уточнения этих данных мы использовали в аудиторных учебных занятиях со студентами тренерского факультета по курсу спортивной психологии экспресс-опрос метод «мозгового штурма»: «Напишите, что вы чувствуете и думаете перед ответственным стартом?»

На выполнение задания давалось 2 минуты. Анализ протоколов «мозгового штурма» позволил составить перечень актуальных проблем *интервьюирования спортсменов* (табл.2.)

Личностные проблемы спортсменов, выявленные  
методом «мозгового штурма» в ситуации интервьюирования

<b>Критерии проблемных ситуаций:</b>	<b>Примеры:</b>
Эмоции, которые испытывает спортсмен	Злость, раздражение. Смущение, эйфория, неспособность себя контролировать, агрессия, боязнь не ответить на вопрос, боязнь толпы и камер, чрезмерная эмоциональность, нервозность, волнение, растерянность и т.д.
Особенности задаваемых журналистами вопросов в интервью со спортсменами	Вопросы личного характера, некорректные вопросы, о взаимоотношении с тренером, большое количество вопросов одновременно, ординарные вопросы, вопросы об организации тренировок и условий подготовки к соревнованиям, неоднозначные вопросы, цензура и др.
Экспрессивные характеристики устной речи спортсменов в ситуации интервью	Использование ненормативной лексики, проблемы с дикцией, заикание, сбивчивая речь, спутанность речи, мышечный спазм голосовых связок, и т.п.
Культура речевого общения спортсменов	Неумение правильно и четко сформулировать свою мысль, нарушение последовательности изложения, некомпетентность в ответах, незнание темы, отсутствие красноречия, потеря нити разговора, много ненужных слов, забывчивость, живое воображение, неточность в ответах и др.
Психофизиологические состояния спортсменов в ситуации интервью	Жажда, усталость, воспоминания о полученных травмах, ступор, покраснение, потоотделение, и т.д.

Влияние оргтехусловий пресс-конференции, телевизионной/радио и фотоаппаратуры на психические состояния спортсменов	Нет возможности дать интервью, проблемы с аппаратурой, отсутствие времени на интервью, размытые временные рамки, отвлекающие сторонние факторы, и др.
--	---

При последующем уточнении полученных данных путем дополнительных опросов и ранжирования наиболее часто фиксируемых эмоциональных реакций испытуемых нами были выявлены следующие *модальные стереотипы* реагирования, которые выражают эмоциональное отношение спортсменов к *ситуации интервьюирования*: – стеснение (48%), боязнь (45%), апатичность (22%), радость (21%), волнение (17%), тревога (14%), эмоциональный подъём (11%).

Выявлено, что *смысловое содержание* выше указанных форм реагирования испытуемых на журналистское интервью характеризуется большинством спортсменов как *эмоционально напряженное*, требующее мобилизации умственного потенциала, самоконтроля, произвольного внимания спортсменов для быстрого интеллектуального переключения мыслей со спорта и предстоящих соревнований на личность интервьюера, на тренерские амбиции и *журналистские ожидания*. Необходимость публично отвечать журналисту на его вопросы, оценивать вероятность своих личных возможностей в соревнованиях и возможностей соперников, порождает у спортсменов тревогу, «*стресс публичности*». В силу этого не каждый спортсмен оперативно способен свободно вести себя в ситуациях публичного интервьюирования.

Выявлено также, что некоторые спортсмены просто не знают как себя *правильно* вести перед журналистским микрофоном и видеокамерой, и не только в ситуации официальной пресс-конференции, но и в неформальных контактах с представителями прессы, в ситуации *экспресс-интервью* в ходе соревнования на стадионе, либо во время тренировки, в раздевалке. Многие наблюдаемые нами спортсмены были просто не готовы быстро и по существу отвечать на те или иные вопросы, задаваемые журналистом с микрофоном в руке. Известно, что даже элитные спортсмены под влиянием неожиданного «стресса публичности» часто теряются перед экспансивными журналистами с их видеокамерами, микрофонами, фотовспышками, поэтому старательно избегают контактов с ними. Тем не менее, опыт общения с прессой для элитного спортсмена, члена сборной команды страны, очень важен как возможность самосовершенствования своей личности вне зависимости от установки тренера – общаться или не общаться с прессой.

Подобная ситуация практически не возникла у элитных спортсменов в советское время, ибо в командах, выезжающих за рубеж, всегда находился агент КГБ, инструктирующий тренеров и спортсменов, контролирующий их поведение и контакты вне команды. Однако ныне ситуация поменялась, и не в нашу пользу. Зарубежные спортсмены более коммуникативно

тренированы, более *самодостаточны* и уверены в себе в контактах с представителями СМИ. Поэтому не случайна тяга многих российских спортсменов тренироваться за рубежом, под руководством зарубежных тренеров, овладевать иностранными языками в спортивном общении, и т.п.

Несмотря на кажущуюся несерьезность разбираемой нами проблемы, она по существу таковой не является, что доказывает обидная неудача российских олимпийцев на XXI Зимних играх в Ванкувере 2012 году (11-е командное место вместо планируемого призового). Известно, что накануне отъезда на игры на командном собрании российских олимпийцев выступил его *святейшенство патриарх РПЦ Кирилл*, что явно не способствовало укреплению *олимпийского духа* нашей команды. С культурно-исторической и религиозной точек зрения *Христианство* – это антипод *Олимпизма* [2,с.84].

Памятуя об этом на будущее, и вспоминая о наших *олимпийских успехах* в советскую эпоху, нынешним спортивным чиновникам не следует забывать, что навязывая спортсменам «сверху» *церковную* или иную иностранную «*психологическую помощь*» без личностной на то потребности спортсмена может сработать т.н. «эффект бумеранга»: «Хотели как лучше, а получилось как всегда» (В.С.Черномырдин).

В подготовке спортсменов к ситуациям публичного интервьюирования необходимо учитывать их индивидуальность. Известно, что некоммуникабельной личности сложнее адаптироваться в ныне быстро меняющемся современном спорте. И это создает внутренние трудности для спортсменов-интровертов, интерналов, холериков, меланхоликов. А таких предостаточно и среди выдающихся спортсменов [1, с.171]. Сказанное выше подчеркивает значимость обучения спортсменов и тренеров адекватному поведению в ситуациях неожиданных контактов с представителями СМИ и журналистско-го интервьюирования.

#### **Литература:**

- 1. *Психология: учебник для техникумов физ. культуры/ под ред. А.Ц. Пуни.* – М.: ФИС, 1984.-255 с.
- 2. *Серова Л.К., Мартынов А.С.* Профессионально-важные качества личности спортсменов.- СПб.: СПбГАУ, 2010. - 137 с.
- 3. *Свенцицкий А.Л.* Интервью как метод социальной психологии / Автореф. дисс. канд. психологич. наук. – Л.: ЛГУ, 1966. – 23 с.

---

## МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

А.К. Поклад, Ю.К.Родыгина

**Постановка проблемы исследования.** Ситуации спортивного противоборства в соревновании, с его неопределенностью и подчас слишком высокой ценой конечного результата, характеризуются экстремальностью переживаний спортсмена, высоким уровнем эмоционального стресса. Причем сила стресса имеет четкую зависимость от субъективной значимости стрессогенного фактора и, таким образом, может изменяться в зависимости от индивидуально-психических свойств личности (Юшкова О.И. и др., 2001).

Одно из актуальных направлений современной психологии связано с исследованием проблемы формирования личности индивида, развития его индивидуально-психологических качеств и других личностных компонентов через призму адаптационного процесса, в который включен индивид.

Изучение феноменологических и динамических аспектов этой проблемы могло бы способствовать прогнозированию и, следовательно, управлению психосоциальным развитием спортсмена. Концепция ряда исследователей предполагает, что причины стрессовых реакций крайне субъективны и заключены не в самом событии, а в том *значении*, которое оно имеет для данной личности (Дикая Л. Г., 2002; Goleman D., 2000 и др.).

**Теоретическая значимость.** Проблема «преодоления себя» в критических ситуациях спортивных соревнований является одной из наиболее фундаментальных в психологии спорта. Изучением различных аспектов волевой регуляции в советский период занимались многие известные спортивные психологи: А.Ц. Пуни, П.А. Рудик, В.И. Селиванов, Б.Н. Смирнов А.И. Высоцкий, Е.П. Ильин, В.К. Калинин, и др.

Современный интерес к данной проблеме обусловлен неуклонным ростом психологической напряженности спортивного противоборства на международном уровне, что требует от спортсменов высочайшей морально-волевой и нравственно-психической устойчивости к соревновательному стрессу, развитой и высоко тренированной способности сознательно преодолевать возникающие внешние и внутренние трудности в подготовке и в соревнованиях на пути к успеху.

**Практическая значимость.** Изучение психологических качеств личности в их взаимосвязи с *феноменом воли и успешностью в деятельности спортсменов* различных игровых специализаций позволит выявить и соотнести влияние индивидуальных и командных факторов, разработать *психотехнологию обучения спортсменов* успешному преодолению трудностей различного характера, возникающих в учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

**Новизна исследования.** Личностные качества во взаимосвязи с феноменом преодоления и успешностью в спортивной психологии малоизучены и фактически отсутствуют дифференцированные практические рекомендации для различных спортивных направлений. В связи с этим новизна осуществляемого нами исследования выражается в анализе взаимосвязей психологических свойств и высоких спортивных результатов и

на этой основе прогнозировании успешности спортивных выступлений; в получении новых экспериментальных данных о личностных качествах, проявлении особенностей преодоления у испытуемых в зависимости от пола, свойств личности спортсмена, вида спорта, уровня спортивного мастерства.

**Гипотеза исследования** состоит в предположении о том, что психологические свойства, а также способы преодоления критических ситуаций имеют определенную специфику в деятельности спортсменов различных командных видов спорта, которая может быть использована в разработке дифференцированных практических рекомендаций для совершенствования тренировочной деятельности и подготовке спортсменов к ответственным соревнованиям.

**Объектом исследования** явились психологические свойства спортсменов командных видов спорта в их взаимосвязи с феноменом преодоления психологических трудностей спортивной деятельности, успешностью спортивных результатов.

**Предметом исследования** являются психологические параметры, стратегии, методы и способы преодолевающего поведения у спортсменов различных специализаций в командных видах спорта.

**Цель исследования:** выявление личностных особенностей, стилей волевого преодоления у спортсменов командных видов спорта для разработки дифференцированных рекомендаций в тренировочной программе и развитии способности преодоления критических ситуаций соревновательной деятельности.

**Задачи исследования.**

1. Провести теоретический анализ психологических особенностей спортсменов различных специализаций и обобщение научно-методической литературы по проблеме преодоления критических ситуаций в работах западных и отечественных психологов;

2. Выявить особенности личностных свойств (агрессивность, тревожность и т.д.) у спортсменов командных видов спорта;

3. Выполнить сравнительный анализ физических качеств у спортсменов командных видов спорта;

4. Изучить волевые качества и стили преодоления у спортсменов различных командных видов спорта;

5. Анализ взаимосвязей психологических, физических качеств, успешности спортсменов в условиях занятий командными видами спорта;

6. Разработать и адаптировать тренировочную программу для развития способности преодоления критических ситуаций;

**Выборка испытуемых.** В исследовании будут представлены следующие командные виды спорта: футбол, баскетбол, волейбол. Планируется исследовать:

1) группа футболистов - 20-30 чел., мужчины, в возрасте 20-30 лет;

2) группа баскетболистов – 20-30 чел., в возрасте 20-30 лет;

3) группа волейболистов – 20-30 чел., в возрасте 20-30 лет;

Для изучения специфики половых различий будут выделены подгруппы женщин (волейбол и баскетбол) - 10-15 чел. в возрасте 20-30 лет.

Планируется сравнительный анализ данных по выборкам в зависимости от спортивного разряда (спортивной квалификации) и соревновательной успешности испытуемых.

**Методы исследования:** теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; констатирующий и формирующий эксперимент; психологическое тестирование; физическое тестирование; методы компьютерной статистической обработки экспериментальных данных.

**Оценка уровня физической подготовки:** Гарвардский степ-тест.

**Психологические методики исследования:** тест Айзенка (темперамент); тест СМОЛ (особенности личности); опросник Басса (агрессивность); тест Спилбергера-Ханина (личностная и ситуативная тревожность); опросник А. Шмелева (склонность к риску); шкала СПП (поведение в стрессовых ситуациях); адаптированный тест коппинг-стрессового поведения.

**Литература:**

- *Дикая Л. Г.* Психология саморегуляции функционального состояния субъекта в экстремальных условиях деятельности / Автореф. дис. д-ра психол. наук – М., 2002. – 35 с.

- *Крылов А.И.*, и др. Требования видов спорта к развитию личностных качеств спортсменов // Вестник Балтийской Педагогической Академии.- СПб.: Вып.104.- 2012. - с. 52-56.

- *Полякова Л.О.* Психологические особенности волевой сферы у лиц, занимающихся экстремальными видами спорта//Вестник Череповецкого государственного университета. – 2011.- Т. 2. - №3. – С. 122-124.

- *Серова Л.К.* Психограмма личности спортсмена-игровика // Спортивная психология в трудах отечественных ученых / Хрестоматия.-СПб.: Питер, 2002. - с. 289-293.

- *Goleman D.* Working with Emotional Intelligence / D. Goleman. – London: Bantam, 2000. – 400 p. -----

## ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ С ПОЗИЦИЙ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ И ВОЗРАСТНОЙ ПСИХОЛОГИИ

М.В. Казанская, И.Г. Станиславская

*Здоровый образ жизни* (ЗОЖ) традиционно определяется как совокупность внешних и внутренних условий жизнедеятельности человеческого организма, при которых все его системы работают стабильно и долговечно, а также совокупность *рациональных методов* труда и отдыха, способствующих

щих укреплению здоровья, гармоничному развитию личности [Г.С. Никифоров, 2002].

Согласно программному документу "К здоровой России. Политика укрепления здоровья и профилактики заболеваний" ЗОЖ определяется как «поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья граждан». ЗОЖ выражает ориентированность личности на укрепление личного здоровья граждан как общественной ценности, реализующей наиболее ценный вид первичной профилактики заболеваний, предотвращающей их возникновение, способствует удовлетворению жизненно важной потребности граждан в активных телесно-двигательных действиях [Н.В. Барышева, 1997].

По определению Ю.И. Смирнова, понятие "ЗОЖ" содержит пять смысловых значений:

- ЗОЖ как конкретный вариант образа жизни, результат теоретического осмысления реальной жизнедеятельности человека;
- ЗОЖ как медико-педагогическая система рациональной жизнедеятельности человека в сфере труда, быта и отдыха;
- ЗОЖ как физическая и экологическая культура граждан, обеспечивающая гармоничное развитие личности, максимальную реализацию её индивидуального и общеизвестно значимого потенциала;
- ЗОЖ как реальное и эффективное средство стабилизации здоровья и выживания населения в условиях системного кризиса;
- ЗОЖ как результат социальной активности в охране и улучшении здоровья населения [К.С. Лисецкий, Е.В. Литягина, 2008].

Ни в одном из вышеприведенных определений ЗОЖ не понимается как *основной принцип*, которому должен следовать каждый взрослеющий человек, ибо *здоровый образ жизни* - это укрепление, сохранение, поддержание нормального самочувствия и уверенности человека в себе. Вместе с этим ЗОЖ это и результат жизненного опыта, способ жизни, личностная ценность, но никак не сам факт здоровья. Если мы будем понимать *здоровый образ жизни* как некое *личностное ограничение*, то вряд ли взрослый человек, не говоря уже о подростке, обрадуется этому новому «принципу жизни» и будет ему сознательно следовать в жизни.

Проблема формирования *привычек здорового образа жизни*, сознательного отношения к своему самочувствию, к состоянию своего здоровья, физической и трудовой дееспособности является важнейшей характеристикой конкурентоспособного человека как личности, члена общества. Научно-практическое решение данной социально значимой проблемы должно осуществляться на основе новых социально-психологических реалий в пониманию задач и функций физического воспитания человека с раннего детства, эффективной реализации его *валеологического потенциала* в эпоху наступления тотальной гиподинамии, экранной и компьютерной зависимости в условиях городского образа жизни [Н.В. Барышева, 1997].

Исследование ценностных ориентаций молодых людей, проведенное в 2005-2007 гг. К.С.Лисецким и Е.В. Литягиной, выявило устойчивое противоречие между общепринятыми "взрослыми" представлениями о ценностях подросткового возраста и реальными ценностями периода взросления. В списке важных жизненных ценностей *здоровье* заняло лишь десятое место, причем здоровье близких (родителей, родственников) оказалось для опрошенных более значимым, чем собственное здоровье. [К.С.Лисецкий, Е.В.Литягина, 2008].

В литературе по ЗОЖ можно найти также причины, которые препятствуют формированию адекватного отношения человека к своему к здоровью [Г.С. Никифоров, 2002; М.В.Чиковани, 2012]. Среди них авторы выделяют следующие причины:

-здоровый человек (каким в норме является молодой человек) не замечает своего здоровья, воспринимает его как естественную данность;

-здоровье приобретает актуальную жизненную необходимость, когда оно уже нарушено нездоровьем как препятствием к самореализации;

-в основе *нездорового поведения* лежит феномен "нереалистического оптимизма", который развивается у человека из отсутствия *личного опыта болезни*, веры в то, что, если заболевания нет, то его и не будет и в будущем, вера в возможность всегда справиться с болезнью;

-*нездоровое поведение* приносит сиюминутное удовольствие, а негативные последствия таких поступков для здоровья кажутся далекими и маловероятными;

-если рекомендации по укреплению и сохранению индивидуального здоровья, получены из СМИ или врача, и не совпадают с представлениями человека, то вероятность их выполнения будет низкой;

-существует возрастная динамика *значимости здоровья* как ценностной ориентации, что чаще отмечается людьми среднего и особенно старшего возраста. Молодые люди обычно относятся к проблеме здоровья как к чему-то достаточно важному, но абстрактному, не имеющему к ним прямого отношения. Если они и уделяют внимание здоровью, то преимущественно его физической составляющей;

-существует эффект *задержанной обратной связи*: результат от заботы по поддержанию здоровья отсрочен во времени. И это одна из главных причин негигиенического поведения людей;

-для взрослых "здоровье" и "здоровый образ жизни" являются синонимичными, очень близкими по смыслу и значению. *Здоровый образ жизни* рассматривается взрослыми как условие сохранения активной трудоспособности.

-для молодых людей здоровье ценно в том смысле, что дает возможность экспериментировать с собой, со своим телом, выявляя таким образом свои возможности и способности к саморегуляции состояний;

Понятно, что при таком понимании проблемы собственного здоровья сформировать у населения навыки здорового образа жизни весьма затруднительно, а без современного научного объяснения и специального обучения вообще маловероятно.

Таким образом, в изучении ЗОЖ сложилось противоречие. Мы имеем множество критериев социального и психологического здоровья, которые не помогают ни конструировать, ни оценивать многочисленные программы по ЗОЖ по причине их противоречивости. И это уже давно отмечено психологами в т.н. в феномене «когнитивного диссонанса». Например: « Я знаю, что курить вредно, но курю» [Л.Фестигер, 1957].

Если же говорить о создании программ формирования ЗОЖ, нацеленных на подрастающее поколение и молодёжь, то чаще всего их авторы апеллируют к критериям *общественного здоровья* населения, упуская критерии *конечного результата - индивидуального здоровья* конкретного человека. Поэтому вряд ли существующие ныне в русскоязычной медико-социологической и валеологической литературе *концепции ЗОЖ* могут практически воплотиться в официальных государственных программах оздоровления населения, численность которого неуклонно сокращается от нездорового образа жизни и неэффективной оздоровительной политики.

Однако выход из этой *патовой ситуации* есть и он заключается в необходимости разработки не глобальных теорий, а конкретных программ ЗОЖ, ориентированных не на глобальное *абстрактное общество* с его абстрактным образом человека-гражданина и медицинской статистикой рождений и смертей, больных и здоровых граждан, а на конкретного человека, на малые группы людей по возрастно-половому критерию, и др.

Следовательно, в разработке концепции ЗОЖ нужно идти не “от социума”, а “от человека”, не от государственных задач ЗОЖ, а от потребностей конкретных групп людей с тем, чтобы развивать и поддерживать естественно-природные их устремления жить полноценно и не болея. Современная же официальная концепция ЗОЖ *болеет* “социально-педагогическим нравоучительством”, глобализмом, «страшилками» о гибельности вредных привычек и последствий гиподинамии в случае игнорирования гражданами медицинских предписаний ЗОЖ. Так действует, например, через СМИ и главный эпидемиолог РФ Онищенко. Но и без его предупреждений ясно, что с помощью тотально-информационного воздействия СМИ здоровье граждан не улучшишь, нужен индивидуально мотивированный подход к людям со стороны специалистов ЗОЖ, владеющих методами формирования у граждан личных потребностей в самоздоровлении как базисному принципу теории и практики ЗОЖ.

Присмотритесь к TV-экранной, прислушайтесь к радиорекламе ЗОЖ, – там сплошные призывы, предупреждения, рекомендации врачей о пользе тех или иных лекарственных препаратов, в то время как истинное средство ЗОЖ –это душа и тело человека, его движения, смыслы жизни, свежий воз-

дух, чистая питьевая вода, нормальное питание, регулярные занятия физическими упражнениями и спортом, оптимистическое настроение детей, взрослых, пожилых граждан. В современных же теориях ЗОЖ индивидуальная психология человека представлена согласно русской поговорке: «Что имеешь – не хранишь, а потерявши – плачешь».

По нашему мнению *методология ЗОЖ* в современных условиях постсоветской реальности в РФ должна исходить не из потребностей государства в здоровой *рабочей силе*, что само собой разумеется, а из индивидуальных потребностей человека как индивида, который хочет быть и жить здоровым вне зависимости от того, какая партия у власти, какой политический строй в государстве и что сказал президент про здоровье и ЗОЖ. В основе *индивидуального ЗОЖ* граждан должны лежать не задачи государственного здравоохранения, борьбы с алкоголизмом и эпидемиологическими заболеваниями, что безусловно важно для государства и общества в целом, а конкретные индивидуальные потребности граждан в нормальном самочувствии и дееспособности. Человек ведь не только гражданин и личность, он исходно природный индивид, организм, животное с иммунитетом, инстинктами выживаемости и продолжения рода в борьбе за свое существование и социальное благополучие в обществе.

Вышеизложенное определяет актуальность проводимых нами исследований, отражающих *социальный заказ* нашего постсоветского общества в организации и обеспечении ЗОЖ наших детей, молодёжи, взрослых, пенсионеров, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями.

Исходя из вышеизложенной концепции на основе проведённого нами социологического исследования была разработана экспериментальная программа формирования здорового образа жизни для *членов семьи* и людей разных возрастных групп (подростки и молодёжь, средняя зрелость, пожилой и старший возраст). Изучив различные факторы, определяющие индивидуальное физическое и психическое здоровье человека, при разработке программы исследования мы остановились на таких показателях ЗОЖ, как: регулярные занятия физическими упражнениями и спортом, закаливание, дыхательные психопрактики, рациональное питание, личная психогигиена, рекреационный туризм, творческая самореализация.

*Согласно гипотезе* нашего исследования эти факторы наилучшим образом способствуют формированию *индивидуальной системы личностного ЗОЖ*, посредством которой человек способен воспринять и осознать полноту смыслов своей личной и общественной жизни, ощутить *чувство здоровья* и физического благополучия, душевной гармонии с самим собой, с социальным окружением и природой.

Разработанная нами программа формирования ЗОЖ для разных возрастных групп апробирована в педагогическом эксперименте, реализованном средствами активного летнего отдыха и рекреационного туризма на базе

спортивно-оздоровительного лагеря «Деревня Берендеевка» (АНО ФИС «СПОРТ» центра научно-оздоровительных технологий «100-ПЛЮС, г.СПб»).

Эксперимент показал, что средства *рекреационного туризма* как нельзя лучше подходят для комплексного решения оздоровительных, образовательных, воспитательных, коммуникативных задач формирования потребностей в ЗОЖ у различных возрастных категорий участников проведенного нами исследования. Ниже приводим содержание авторской программы ЗОЖ.

\* \* \*

Наша программа ЗОЖ рассчитана на 14 дней пребывания в спортивно-оздоровительном лагере. Особенностью программы является единство трёх направлений: физкультурно-оздоровительного, психолого-педагогического, и рекреационного (*досугового*). К последнему мы отнесли также культурно-просветительскую составляющую и *творческую самореализацию* участников (см. табл. 1).

Таблица 1

Содержание авторской программы формирования ЗОЖ

Направленность программы	Формы проведения	Методики	Виды занятий
Физкультурно-оздоровительная направленность	Теоретические	Беседы о здоровье Ф о р м а : лекции и свободные беседы, обмен мнениями, ответы на вопросы	Лекции направленные на расширение знаний в области здорового образа жизни. Лекции - беседы по традиционным и современным оздоровительным системам. Занятия, направленные на воспитание положительного отношения к своему здоровью, профилактику вредных привычек, негативных психологических состояний.
	Практические	Методики направленные на коррекцию физической подготовленности	Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах
Силовая гимнастика			
Упражнения, направленные на совершенствование координации движений			
Гимнастика для мимической мускулатуры			
Гимнастика для глаз			
Методики для регулирования функционального и психоэмоционального состояния		Пальцевые методы оздоровления	
		Упражнения на релаксацию	
		Дыхательная гимнастика	
		Элементы медитации и аутотренинга	
		Упражнения оздоровительной Йоги	
Китайская оздоровительная система Тай-цзи-цюань.			
Закаливание	Водные закаливающие процедуры (купание, окунание, плавание)		
	Воздушные закаливающие процедуры (солнечные и воздушные «ванны»)		
	Банные процедуры		
Массаж	Основы массажа и самомассажа		

		Спортивные игры	Футбол, волейбол, бадминтон, фрисби, дартс Подвижные игры, эстафеты
Психолого-педагогическая направленность.	Теоретические занятия	Ц и к л образовательных занятий	«Мосты родительства» Образовательная часть по вопросам : Семейная культура. Воспитание в семье. Традиции и инновации.
	Практические	Социально-психологический тренинг	«Воспитание радостью». Психотренинг – семинар по проблеме взаимопонимания детей и родителей.
		Психотехнические игры	«Крокодил», «Шляпа», «Ассоциации», «10 чёрных кубов», «Мафия», и др.
		Театральная студия	Элементы психодрамы и социодрамы
		Арт-терапия	Рисование, лепка, резьба по дереву, придумывание сказок, трансформации с помощью метафор, и др.
		К л у б « Ю н ы й натуралист»	Экологические прогулки по лесу, экологические игры для детей
Диагностические	Проективные методики	«Автопортрет», «Несуществующее животное», «Портрет семьи» «Прошлое, настоящее, будущее» и многие другие	
Рекреационная(досуговая). Культурная. Творческая направленность	Практические	Творческие мастерские	Дизайн из природных материалов, лепка из глины, рисование, роспись одежды, роспись камней, предметов, валяние из шерсти, изготовление украшений, игрушек, стенгазета о лагере
		Игры	-Подвижные игры для взрослых и детей -Командные игры -Приключенческие игры- квесты на местности. -Интеллектуально-психологические игры для взрослых и детей. -Настольные игры для взрослых и детей.

	Театральная студия	Игра «маскарад». Ролевая игра «Кто Я?». Итог - самодеятельный спектакль.
	Творческий клуб	Клуб авторской песни. Литературный клуб
		Клуб любителей настольных игр
		Дискотека, мастер-классы по танцам
	Праздничные и игровые программы	«Папа-мама-я - спортивная семья»
		«Посиделки» Знакомство с национальными русскими обрядами, традициями проведения народных праздников
		«Мисс и мистер Деревня Берендеевка» - шуточный конкурс красоты и талантов

Главной социально-психологической особенностью реализуемой авторской программы ЗОЖ (табл.1) является личностный вклад, равноправное и активное участие в ней людей разного возраста и обоего пола:

- обеспечение оптимального уровня познавательной и двигательной активности в целях сохранения, укрепления, восстановления здоровья, поддержания необходимого уровня физической формы и интереса к ЗОЖ;
- активизация потребностей в определенном уровне развития и совершенствования двигательных способностей и физических качеств личности;
- совершенствование практических знаний, двигательных умений и навыков в целях личностной защиты от гиподинамии, экранной и компьютерной зависимости;
- обучение рациональному использованию средств физической культуры в личной жизни, в режиме трудовой деятельности, осознанно целевое приобретение жизненно необходимых для здоровья сохраняющих знаний;
- формирование индивидуального стиля самостоятельных занятий физической культурой и обучение способам оперативного самоконтроля состояний психики и организма;
- расширение и углубление знаний в области физиологии, гигиены, медицины, физической культуры, психологии личности в целях личностной самореализации и самосохранения здоровья на работе и в быту;
- приобретение знаний о заложенных в человеке природой возможностях быть здоровым и гармоничным, формирование осознанного отношения к своему здоровью;
- формирование ответственного отношения и представлений о своем здоровье как личном и общественном достоянии;
- формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом, оздоровительными процедурами;
- самовоспитание и содействие воспитанию духовно-нравственных и волевых качеств у членов семьи и детей;

- расширение мировоззренческого кругозора и валеологического мышления и общения с единомышленниками с целью оздоровления психики и организма;

- приобретение эффективных поведенческих стратегий, здорового жизненного стиля, личностных ресурсов активности для учёбы и труда;

- повышение реалистичности и адекватности самооценки, личностной коммуникабельности, стрессоустойчивости;

- формирование ценностного отношения к содержательному проведению досуга оздоровительной направленности с друзьями и товарищами;

#### **Выводы:**

1. *Физкультурно - оздоровительная направленность* нашей программы ЗОЖ реализована в форме педагогического эксперимента в условиях совместного отдыха родителей с детьми в спортивно-оздоровительном лагере.

2. *Программа обучения ЗОЖ* включала ежедневные теоретические и практические занятия для родителей детей по согласованному с администрацией лагеря плану и расписанию мероприятий.

3. *Теоретические занятия* проводились в форме лекций-бесед, мотивирующих участников на творческое обсуждение проблем ЗОЖ в форме групповой дискуссии.

3. *Практические занятия* в условиях туристского палаточного лагеря проводились ежедневно в любую погоду на свежем воздухе, носили системный характер, что отвечало духу нашей авторской программы ЗОЖ.

4. *Подбор методик и практических упражнений* в осуществленном педагогическом эксперименте по теме ЗОЖ осуществлялся на основе идеи комплексного оздоровительно-развивающего воздействия рекреационной (досуговой) и культурно-развлекательной частей нашей программы, что достигалось посредством различных мероприятий (см. табл. 1).

5. *К объективным факторам* эффективности осуществленной нами программы ЗОЖ мы отнесли: оценки и заключение экспертов (врач общей практики, тренер по физкультурно-оздоровительным занятиям, спортивный психолог, участвовавшие в реализации данной программы родители детей)

6. *К субъективным показателям* успешности проведенного нами исследования мы отнесли показатели тестирования участников эксперимента по опросникам: САН (самочувствие, активность, настроение); «Отношение к здоровью» (автор - Р.А. Березовская); авторская опросная методика самооценки испытуемыми состояния своего здоровья.

#### **Литература:**

- *Барышева Н.В.* Организационно-педагогическая система развития физической культуры личности / Дисс. докт. пед. наук.- М., 1997.

- *Ладыгина Е.Б.* Частные методики адаптивной физической культуры для лиц пожилого и старшего возраста/ Уч. пособие// Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лес-гафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2010.

- *Лисецкий К.С., Литягина Е.В.* Психология и профилактика наркотической зависимости. – Самара: Издательский дом «Бархах-М», 2008.

- *Никифоров Г.С.*(ред.) Психология здоровья.- СПб.: Речь, 2002.

- *Чиковани М.В.* Приобщение российской морлодёжи к здоровму образу жизни как государственная задача// Вестник Балтийской Педагогической Академии, вып.104, СПб., 2012.

-----

## СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ ВНУТРИЛИЧНОСТНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ СТУДЕНТОВ- СПОРТСМЕНОВ

Г. В. Сытник

**Актуальность темы.** Обучение методам и приемам *психологической защиты* от дезорганизирующих влияний соревновательного и экзаменационного стресса особенно актуально для *спортсменов–студентов* различных специализаций, подверженных мыслям и предчувствиям о возможной неудаче в предстоящих соревнованиях или экзаменах. Научное изучение данной проблемы является условием создания, апробации и применения в практике психологической подготовки спортсменов к соревнованиям методов *личностной психологической защиты* от дезорганизирующих влияний соревновательного *дистресса*. Одним из современных методов такой подготовки является *групповой социально-психологический тренинг*, обучение которому автор данной статьи проходил на кафедре психологии НГУ им.П.Ф.Лесгафта под руководством доцента В.В.Андреева (Сытник Г.В., 2012).

**Гипотеза исследования.** Мы предполагаем, что знание особенностей психики спортсменов в кризисных ситуациях, позволит лучше изучить специфику феномена кризиса, особенности его позитивных и негативных влияний и разработать программу социально-психологического тренинга, направленную на обучение квалифицированных спортсменов конструктивному поведению в кризисных ситуациях.

**Цель исследования.** Изучить характеристики преодоления психологических кризисов у студентов спортивных специализаций и разработать научно-обоснованную программу их социально-психологического тренинга: «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена».

**Задачи исследования.** Осуществить анализ проблемы кризисов по работам зарубежных и отечественных исследователей, функциональный анализ феномена кризиса в спорте и способов их преодоления, изучение изменений когнитивных, аффективных и поведенческих параметров психики в критических ситуациях у спортсменов различных специализаций, и,

наконец, разработка научно-обоснованной программы социально-психологического тренинга: «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена».

**Методы исследования.** В исследовании будут использованы методы: констатирующий, формирующий и сравнительный эксперимент. В ходе исследования по теме работы применялся письменный опрос (анкетирование), направленный на изучение психологических кризисов в жизни спортсменов, на их отношение к кризисным ситуациям и поиск способов преодоления спортсменами кризисных ситуаций.

**Практическая значимость.** Результаты исследования позволяют лучше понять внутреннюю, субъективную сторону поведения спортсменов в *кризисных ситуациях* переживания соревновательного стресса и неудач. Результаты исследования могут быть использованы в практике психологической помощи, подготовки квалифицированных спортсменов разных специализаций, в процессе формирования их спортивно-важных качеств, при оказании психологической консультации тренерам и спортивным врачам. Полученный эмпирический материал позволяет моделировать различные кризисные ситуации в обучающем *социально-психологическом тренинге*, целью которого является повышение помехоустойчивости спортсменов к различным факторам соревновательного стресса.

**Научная новизна.** В исследовании осуществлен психологический анализ *феномена кризиса* в спорте с применением структурно-системного подхода. Кризисная модель психических состояний спортсменов позволяет выделить позитивные аспекты преодоления стрессовых состояний в деятельности спортсменов. Научная новизна работы также заключается в первичной постановке, обосновании и решении задач психологического конструирования кризисных ситуаций.

**Организация исследования.** Проблема психологического кризиса исследовалась нами в период с 2010-2012 года. В качестве испытуемых выступили студенты-спортсмены 2 курса НГУ им. П.Ф. Лесгафта, обучающиеся по различным спортивным специализациям. Общая численность испытуемых составила 139 человека, из них 27 чел. – легкая атлетика, 14 чел. - пловцы, атлетизм – 21 чел., спортивная гимнастика – 16 чел., художественная гимнастика – 14 чел. и 46 чел. - смешанная группа, состоящая из спортсменов других специализаций. Средний возраст испытуемых составил 19 лет, из них 60 мужчин и 77 женщин. Средний спортивный стаж занимающихся, исходя из общей выборки, составил 9 лет. По спортивно квалификации: спортсмены 1-го разряда - 28 человек, КМС- 48 человек, МС- 42 человека. МСМК – 6 человек.

**Методика исследования.** В результате анализа психологической литературы нами была разработана анкета: «Психологические кризисы в жизни и спорте», которая включала 40 развернутых вопросов, касающихся различных психологических аспектов личности испытуемых изучаемой вы-

борки спортсменов. Полученные в результате анкетирования эмпирические данные были подвергнуты *контент-анализу*, обработаны на уровне статистически средних, представлены в виде таблиц, графиков, рисунков и корреляционных матриц в диссертации автора.

**Результаты исследования.** В результате анализа полученных эмпирических данных автором определены характеристики личностных *симптомов* кризисных ситуаций в жизнедеятельности студентов-спортсменов 1-2 курсах в НГУ им. П.Ф. Лесгафта., вызывающих их реакции психологической защиты от воздействия стрессовых факторов соревновательных и экзаменационных ситуаций, провоцирующих кризисные переживания. Выявлено, что переживанию *кризисных состояний* в период экзаменационной сессии подвержен практически каждый студент. При этом каждый второй (42,41%) студент осознает свое стрессовое состояние, ищет варианты психологической защиты от этого состояния. Выявлено, что психике испытуемых могут доминировать пессимистические (17,28%), подавленные состояние их личности (12,56%). В опросах выявлено, что испытуемые студенты-спортсмены по своему осознают «психологический кризис» как трудный этап их жизненного спортивного пути, впервые остро переживаемый и по-новому осознаваемый в двух основных вариантах субъективного понимания: 1) как неизбежность в их спортивной жизни (7,33%/); 2) как обусловленное их личностными качествами и обстоятельствами неизбежное событие их студенческой жизни (7,85%/).

*Субъективное понимание* переживаемой студентами личностной *кризисной ситуации* выполняет *мотивирующую функцию*, побуждая молодых людей к поиску *новых смыслов жизни*, путей и способов преодоления трудностей их личной жизни, рационализации своих субъективных негативных психических состояний (6,81%). *Когнитивная составляющая* кризиса представлена у испытуемых в переживании «жизненного тупика» (12,56%), выход из которого требует от студента-спортсмена творческих решений, волевых способов преодоления трудностей (9,96%), чему в значительной степени учит спорт, помогает успешность их в спортивной деятельности. Отмечено, что чем выше спортивная квалификация студента, тем выше его личностная уверенность в скорейшем преодолении переживаемой *кризисной ситуации* на пути к успеху в спортивной и учебной деятельности. Выявлено, что это особенно типично для успешных высококвалифицированных спортсменов-студентов, обучающихся по *индивидуальному графику*.

**Обсуждение.** На основании полученных эмпирических данных, с целью формирования эффективных способов обучения студентов-спортсменов преодолению различных *кризисных ситуаций* в их личностной, учебной и спортивной деятельности, нами разработана специализированная *программа социально-психологического тренинга* квалифицированных спортсменов: «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена», для обоснования которой мы и проводим наши исследования.

**Выводы:** 1) Опыт практического применения данной тренинговой программы психологической подготовке студентов-спортсменов НГУ им. П.Ф. Лесгафта к экзаменационным сессиям доказал её психолого-педагогическую эффективность;

2) Методы *группового предэкзаменационного психотренинга студентов-спортсменов* позволяют сформировать и активизировать не только их учебную мотивацию, но и повысить уровень личностной уверенности в успешности соревновательной деятельности в избранном виде спорта;

3) Обучение студентов-спортсменов в курсе практической психологии спорта методами *социально-психологического тренинга* способствует приобретению и расширению их позитивного личностного опыта самоанализа разнообразных проблем учебной и спортивной деятельности, в ситуациях межличностного общения, что способствует профилактике возникновения внутренних конфликтов, избеганию негативного опыта проб и ошибок в стремлении к достижению личностно значимых целей в избранном виде деятельности.

**Литература:**

- *Василюк, Ф.Е.* Психология переживаний. Анализ преодоления критических ситуаций. - М., 1984.
- *Шихи, Г.* Возрастные кризисы. Ступени личн. роста - СПб., 1999.
- *Сытник Г.В.* Изучение кризисов личностного роста у студентов-спортсменов // Вестник Балтийской Педагогической Академии.- Вып.104.- СПб., 2012, с.63-67.

-----  
 САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКАЯ НАУЧНАЯ ШКОЛА  
 ПСИХОЛОГИИ СПОРТА

(К 115- летию со дня рождения А.Ц.Пуни)

И.П.Волков, Ю.К. Родыгина, Е.Е. Хвацкая

В 2013 году исполняется 115 лет со дня рождения *Авксентия Цезаревича Пуни* (1898-1986), по праву считающимся в нашей стране и за рубежом основоположником отечественной *психологии спорта высших достижений*. Известно, что Советский спорт начал развиваться в 30-е и особенно юрно в послевоенные 50-е годы прошлого века. На этой волне в 60-70е годы в стране сформировались две *научные школы* психологии физического воспитания и спорта –*Ленинградская* (Санкт-Петербургская) под руководством *А.Ц.Пуни* и *Московская* под руководством *П.А.Рудика* (1893-1983).

Развитие научной психологии спорта в советский период активно стимулировалось взаимным обменом научными достижениями вышеуказанных

школ на основе психолого-педагогического наследия П.Ф.Лесгафта (1891), В.Ф.Чижа (1909), Н.А.Семашко (1928), А.П. Нечаева (1930), и др.

Созданная по инициативе А.Ц.Пуни в 1946 году первая в стране *кафедра психологии* в Государственном институте физической культуры им П.Ф. Лесгафта, с 1989 года по решению Ученого совета вуза и с согласия городских властей ныне носит *имя её основателя проф. А.Ц. Пуни*.

В разные годы кафедрой психологии руководили: **А.Ц.Пуни (1946-1975)**, Т.Т.Джамгаров (1975-1979), Б.Н.Смирнов (1979-1980), И.П.Волков (1981-1991,1999-2007), Е.Н .Сурков (1991-1992), Г.Д. Горбунов (1992-1998), И.Г.Станиславская (1998-1999, 2011-2012), А.Н.Николаев (2007-2011), Ю.К.

Родыгина (с 30.08. 2012 г.). Ниже предлагается краткий очерк истории *научной школы психологии спорта*, основанной А.Ц.Пуни в 1946 году.

\* \* \*

Впечатляет уже простой перечень основных профессиональных достижений А.Ц.Пуни: он создатель первой кафедры психологии в стране в системе физкультурных вузов страны (1946); автор первой докторской диссертации (1952) и первой в стране монографии по психологии спорта (1959); автор и разработчик многих междисциплинарных концепций психологии спорта, методов подготовки спортсменов к соревнованиям, и др. С именем А.Ц.Пуни связано также и международное признание отечественной психологии спорта, и её расцвет в 70-80 годы прошлого века.

Отметим, что подготовка кандидатов и докторов наук по психологическим наукам для сферы физического воспитания и спорта осуществлялась на кафедре уже с конца 60-х годов прошлого века. Защиты диссертаций проходили на психологическом факультете Ленинградского госуниверситета. И поэтому закономерно и заслуженно, что *советское детище* – кафедра психологии НГУ им.П.Ф.Лесгафта с 1989 г. получила имя её основателя А.Ц.Пуни, а с 2013 года получила официальное право готовить молодых *специалистов-психологов* с высшим психологическим образованием из студентов университета через *бакалавриат* и *магистратуру* (спец. 020400).

\* \* \*

**Авксентий Цезаревич Пуни** родился 13 декабря 1898 года в г. Вятке в семье *дантиста*, сына известного придворного композитора Цезаря Пуни, сосланного царем Александром II во конце XIX века в г. Вятку (балеты деда Ц.Пуни: «Конек–горбунок», «Эсмеральда, «Царь-девица», и др.). В Вятке А.Ц.Пуни провел детские и юношеские годы, увлекался велосипедом, гимнастикой, футболом, пинг-понгом, сформировал городскую футбольную

команду, играл вратарем, проявил себя способным спортивным организатором, учредил первое в г.Вятке «Общество любителей спорта» (1914 г.).

В революционном 1917-м А.Ц.Пуни окончил Вятскую гимназию и поступил на медицинский факультет Пермского университета, однако был отчислен в связи с мобилизацией в армию красноармейцем. После демобилизации он вернулся в Вятку, работал в губернском Совете физкультуры.

В 1927 г. А.Ц.Пуни осуществил свое первое научное исследование по психофизиологическому влиянию настольного тенниса (*пинг-понга*) на двигательное развитие игроков. Это был первый шаг А.Ц.Пуни в его научной карьере. С 1929 года А.Ц. Пуни переезжает в Ленинград и связывает свою судьбу с институтом физкультуры им. П.Ф.Лесгафта. Сначала он студент, параллельно изучавший аспирантский курс психологии, затем – ассистент лаборатории *психотехники и педологии*. В 1938 г. ему была присуждена *ученая степень кандидата педагогических наук* без защиты диссертации. Через год в 1939-ом он уже *доцент* института. Это был старт его научной карьеры.

В период ВОВ (1941-1945) А.Ц.Пуни работал инструктором ЛФК в госпиталях. Возвратившись в институт им. П.Ф.Лесгафта в 1946 году А.Ц. Пуни создает первую в стране *кафедру психологии* ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта, ныне носящую его имя, на последующие 30 лет становится ее бессменным руководителем, коренным основоположником *Советской психологии спорта*.

Ветераны преподаватели НГУ им. П.Ф.Лесгафта вспоминают А.Ц.Пуни как яркую самобытную личность. Невысокого роста, плотного телосложения, уверенный в себе на трибуне и в общении, с четкой дикцией, горделивой посадкой седоватой головы, римским профилем он никогда не казался низкорослым из-за свойственной ему нарцисстической величавости, неспешной манере говорить, всегда уверенно, аргументированно, внушающе излагать свои мысли. На лекции он являлся без опозданий, всегда в боевом настроении, в сопровождении лаборанта, несшего наглядные пособия и плакаты по теме лекции.

В публичных выступлениях А.Ц.Пуни был нетороплив, уверен, спокоен, в дискуссиях – всегда сдержанный, деликатный, но бескомпромиссный. В частных разговорах в общении «тэт а тэт» (лицом к лицу) он всегда был доброжелательным, ясным для собеседника, мастером юмора и убеждения. Он любил быть Учителем и исполнял эту роль непринужденно и с блеском. Многознающий, требовательный к себе и другим, педагогически компетентный и принципиальный, нередко педантично-пунктуальный и авторитарный, он, будучи беспартийным, «подавлял» своей личной *харизмой*, научным авторитетом и психологической эрудицией само-

уверенных московских партийных чиновников от спорта, пытавшихся упрекнуть его в нелояльности и нелюбви к идеологии марксизма-ленинизма. Своих сотрудников А.Ц.Пуни объединял доброжелательностью, личным доверием к их индивидуальным качествам и творческому потенциалу, педагогической требовательностью. Его дом был всегда открыт для друзей. Несколько лет в 60-е годы он успешно совмещал должность завкафедрой психологии с проректорством по учебной работе в институте.

*Коллектив кафедры психологии*, руководимый А.Ц.Пуни, складывался в 50-60 годы, действовал как команда единомышленников, одержимых идеей развития отечественной *психологии спорта*. Под руководством А.Ц.Пуни уже к концу 50-х годов в ГДОИФК им.П.Ф.Лесгафта был впервые создан специальный учебный курс *по психологии спорта*. И это был прорыв в мировой спортивной науке, что было осознано лишь в 90-е годы.

Вокруг личности А.Ц. Пуни и его кафедры психологии, как некоего центра творческой психологической мысли, в 70-е годы вращалась вся научно-педагогическая жизнь спортивных психологов Ленинграда, втягивая в свою орбиту учёных с других вузов советских республик. Его личность и идеи объединяли научное сообщество творчески мыслящих преподавателей педагогики, теории и методики физического воспитания, физиологии, биохимии, спортивной медицины и гигиены, анатомии. В итоге из школы А.Ц. Пуни вышли высокопрофессиональные, известные в стране и за рубежом психологи спорта: Д.Я. Богданова, А.С. Егоров, Б.Н. Смирнов, Е.Н. Сурков, В.И. Секун, Б.А. Вяткин, Г.Д.Горбунов, Н.Б. Стамбулова, А.Д. Ганюшкин, Ю.Я. Киселев, Ю.Л. Ханин, Р.М. Загайнов, Л.Н. Радченко, И.П.Волков, В.И. Румянцева, и др.

В 1959 году А.Ц. Пуни выпускает свои знаменитые «Очерки психологии спорта» - первую отечественную монографию по спортивной психологии, которая на долгие годы стала настольной книгой советских психологов спорта. После создания в 1966 году первого в стране факультета психологии в Ленинградском университете, А.Ц.Пуни был инициатором открытия в 1982 году на его базе *специализации по спортивной психологии* (К.В.Сафонов, Е.Н.Сурков, И.П.Волков, Ю.Т. Тимофеев, В.А.Черепов, и др.).

В академической научной карьере А.Ц. Пуни следует особо отметить стартовый для него и отечественной психологии спорта **1952 год**. Здесь, по-видимому, не случайно совпали два важнейших события в его жизненном пути: это *триумфальный дебют* советских олимпийцев на XV Олимпийских играх в Хельсинки и *блестящая защита* А.Ц. Пуни первой в стране докторской диссертации на тему «Психология спорта».

Позже, в 70-е годы, в результате сотрудничества учёных трех кафедр, - педагогики (В.В.Белорусова), психологии (А.Ц.Пуни) физиологии (А.С.Мозжухин) в ГДОИФК им.П.Ф.Лесгафта сформировался комплексный междисциплинарный исследовательский подход по проблеме резервных возможностей личности в спорте высших достижений. В 80-е годы на эту тему было проведено большое число исследований, изданы сборники совместных трудов, но ныне это научное направление заглохло, стоило бы возродить.

Далее, в начале 90-х годов после краха СССР, в истории отечественной психологии спорта наступает некий «научный провал». Корифеипуневцы - Ю.Л.Ханин, Ю.Я.Киселев, Н.Б.Стамбулова, Г.Д.Горбунов, и др. уехали на работу за рубеж. Удержаться на плаву кафедре психологи помогала учебная деятельность со студентами по курсу психологии, стремление преподавателей продолжать свое служение отечественной психологии спорта. Ныне кафедра психологии им.А.Ц.Пуни переживает свое второе рождение в *статусе университетской*.

\* \* \*

За свою профессиональную карьеру А.Ц. Пуни опубликовал более 200 научных работ, среди которых помимо «Очерков (1959), монографии: — «Психологическая подготовка к соревнованию в спорте», «Некоторые психологические вопросы готовности к соревнованиям в спорте», «Психологические основы волевой подготовки в спорте», «Процесс и система звеньев психологической подготовки к соревнованиям в спорте», «Проблема личности в психологии спорта», и др. По инициативе А.Ц.Пуни кафедре было создана и продуктивно работала лаборатория психофизиологии спорта (Ю.Н.Верхало, А.Д.Ганюшкин, В.В.Андреев).

Под влиянием *научной школы*, созданной А.Ц. Пуни, уже 1970-80е годы в Ленинграде возникло несколько научных центров психологии спорта, ведущим из которых являлись психологи ЛНИИФК (Ю.Я.Киселев, П.В.Бундзен, В.А. Булкин), ВИФКа (Т.Т.Джамгаров, В.Л.Марищук, В.А. Плахтиенко), лаборатории психологии спорта НИИКСИ ЛГУ им .А.А.Жданова (И.П.Волков, Ю.Т.Тимофеев).

Пережив сложные годы «перестройки» 80-90-х годов кафедра психологии им.проф. А.Ц.Пуни сохранила свой *университетский статус*, престижную общепсихологическую направленность, и своё не зависимое от политической конъюнктуры научное лицо, что и по-ныне обеспечивает ей высокый научно-методический уровень НИР по спортивной психологии.

Вместе с тем, продолжая в XXI веке основанную П.Ф.Лесгафтом традицию междисциплинарной интеграции в физкультурном образовании

*кафедра психологии им.А.Ц.Пуни* ныне уже испытывает определенные кадровые, организационные и научно-методические трудности в осуществлении планов НИР, что чревато отставанием от общемирового уровня в неуклонном инновационном развитии практической спортивной психологии. Эти проблемы понятны нам – *психологами*, но часто не принимаются всерьез чиновниками и администрацией вуза, - дескать. «блаж психологов», пусть «не чирикают!». Вот и дождались мы до XXI Зимних (11-е место) и XXX Летних Олимпийских игр (4-ое место), а ведь с 1952 года мы нигде не опускались ниже 3-го места. Будем же ожидать побед наших олимпийцев на XXII Зимних Олимпийских игр в Сочи в 2014 году.

Тем не менее, определенные подвижки в совершенствовании вузовского спортивно-психологического образования в РФ уже произошли. С 2013/14 учебного года в НГУ им.П.Ф.Лесгафта открывается подготовка психологов с высшим образованием *общего профиля* (спец. 020400), что требует создания в ведущем физ-культурном университете страны новой кафедры *спортивной психологии* с тем, чтобы методологически объединять психологические исследования по различным видам спорта на спортивно-педагогических кафедрах университета в соответствии с *государственным заказом* на подготовку психологов спорта с высшим специальным образованием.

По нашему мнению следует также создать в НГУ им.П.Ф.Лесгафта НИИ актуальных проблем ФК и С, вменив в его задачи научные исследования и организацию деятельности КНГ – *комплексных научных групп*, для научного курирования, психологической помощи, консультирования руководителей, тренеров и спортсменов сборных команд города и РФ по видам спорта в периоды их подготовки к ответственным всероссийским, международным соревнованиям и олимпийским играм. Пора мыслить современно и современно, действовать оперативно, научно обоснованно и динамично, - иначе мы сползем ещё ниже в рейтинге спортивного престижа в мире.

### **Литература:**

- Волков И.П. Кафедра психологии спорта им. А.Ц.Пуни // В кн.: 100 лет Академии им. П.Ф. Лесгафта (1896-1996) / Юбилейное издание. – СПб., 1996, с.198-201.
- Волков И.П., Горбунов Г.Д., Стамбулова Н.Б. К 100-летию со дня рождения А.Ц.Пуни // Ж.: Теор. и практ. ф.к. - № 11/12, 1998, с.2-7
- Волков И.П. Кафедра психологии им. проф. А.Ц.Пуни // В кн.: 110 лет СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта. – СПб., 2006, с. 196-201.

- *Верхало Ю.Н.* Уникальная лаборатория проф. А.Ц.Пуни // Ж.: Теор. и практ.ф.к. - № 11/12. 1998, с. 13-14.

- *Горбунов Г.Д., Шленков А.В.* Развитие идей А.Ц.Пуни в разработке научно-практических проблем психологич. подготовки в спорте // Ж.: Теор. и практ. ф.к.-№ 11/12, 1998, с.7-10.

- *Николаев А.Н.* Взгляд со стороны. Из воспоминаний об А.Ц.Пуни // Ж.:Теор. и практ. ф.к.-№ 11/12, 1998, с.11-12. -

-----

## ПСИХОЛОГИЯ МЕЖКУЛЬТУРНЫХ ВЗАИМОВЛИЯНИЙ:

-----

### ФОРМИРОВАНИЕ КОНЦЕПЦИИ МЕЖДУНАРОДНОГО СПОРТИВНОГО ОЛИМПЕЙСКОГО МАРКЕТИНГА

В.Б. Мяконьков

Международный Олимпийский Комитет (МОК) является одной из наиболее известных и авторитетных общественных образований, пропагандирующих гуманистические идеалы и общечеловеческие ценности в глобальном мировом масштабе. *Олимпийское движение*, будучи крупнейшим неполитическим общественным движением в мире является проводником идей гуманизма, заложенных в него его создателем – французом Пьером де Кубертенном. В обобщенном виде *принципы Олимпизма* зафиксированы в Олимпийской хартии, в соответствии с которой *Олимпизм* – это прежде всего целостное жизнеутверждающее мировоззрение, представляет собой философию жизни, возвышающую и объединяющую в сбалансированное целое

базисные свойства и способности личности человека - деятельное единство его сознания и тела, души и воли, разума и действия.

Декларируемой *целью Олимпизма* является повсеместное становление спорта на службу гармоничному развитию и здоровью людей, с тем, чтобы способствовать созданию *мирного общества*, заботящегося о сохранении здоровья, жизни и личностного достоинства граждан. Гуманистические принципы и *идеалы Олимпизма* во многом соотносятся с общечеловеческими, морально-этическими, нравственными ценностями, перекликаются с идеалами раннего христианства и неоплатонизма. Возникнув в античную эпоху, *олимпийские ценности* многомерны, находят свое воплощение во многих областях человеческих взаимоотношений и социального бытия. Так, В.С.Родиченко выделяет более пятидесяти *олимпийских ценностей*, проявляющихся в своем воздействии не только в спорте, но и как достижение культуры, развития общества в целом [7].

*Мировое Олимпийское Движение* обладает и в полной мере использует свое влияние на определенные типы политического поведения государств, сдерживая их политические амбиции и агрессивность. Например, именно МОК оказал действенное посредничество в разрешении конфликтов Китая и Китайского Тайбэя, в отношении двух Корей, почти сто лет балансировал отношения капиталистических и социалистических стран, и др. Перспектива принятия, организации и проведения Олимпийских игр всегда была главным фактором в движении государств от военной диктатуры к прямой демократии. Исключение Южной Африки из Олимпийского Движения в 1970 году имело более сильное воздействие на режим *апартеида*, чем политические и экономические санкции, наложенные правительствами на ЮАР. Это примеры того, как Мировой спорт и Олимпийское движение могут быть использованы для улучшения и стабилизации политической ситуации в современном многополярном мире [8].

К сожалению, в современной научной литературе недостаточно исследований, посвященных анализу маркетинговой деятельности Олимпийских партнеров с позиции оценки её влияния на формирование и укрепление взаимопонимания стран-членов МОК в их межгосударственных политических взаимоотношениях. На взгляд автора данной статьи, такое исследование стало бы существенным дополнением к существующему объему научного знания в состоянии и перспективах развития *Олимпийского движения*, явилось бы своевременным вкладом в разработку концепций устойчивого развития современной цивилизации и человечества в целом. Это тем более актуально, что закономерности формирования гуманистических мотиваций современного потребителя под воздействием инструментов *Олимпийского маркетинга* есть очевидный факт. Ниже кратко излагается точка зрения автора на глобализацию мировой экономики с позиций *Олимпийского маркетинга*.

\* \* \*

Глобализация мирового экономического хозяйства и научно-техническая революция выдвинули перед современной цивилизацией ряд проблем общечеловеческого характера. Анализ исследований в этой сфере выявляет крайнюю нестабильность системы «человек-природа», обусловленную кризисными явлениями техногенной цивилизации, вызванными дефицитом не возобновляемых ресурсов и ухудшением экологического баланса на планете под влиянием антропогенного фактора.

Сложившаяся ситуация связывается учеными с ростом масштабов человеческой деятельности, детерминантами которой являются быстрый рост численности населения Земли; увеличение душевого потребления, ставшее возможным в результате экономического развития и одновременно явившееся его стимулом; расточительное отношение к сырьевым ресурсам [1]. Решение проблемы природных ресурсов, обеспечения человечества сырьем и энергией в значительной мере зависит от введения ресурсосберегающих безотходных технологий и разработки новых труднодоступных месторождений [2].

Несмотря на то, что в научной среде не существует однозначной оценки по отношению к тенденциям олимпийской проблематики, даже те ученые, которые продолжают обосновывать концепцию «постиндустриального общества», признают, что развитие *капиталистической цивилизации* сопровождается углублением социальных противоречий, появлением новых кризисных явлений. Ситуация в мире с энергетическими ресурсами требует принятия скорейших мер по преодолению кризисных последствий антропогенной деятельности и выхода на устойчивое развитие человечества в дальнейшем. *Идеи олимпизма* работают на взаимопонимание государств.

Однако, очевидно, что взаимозависимость столь многих факторов не позволяет найти какого-либо единственного варианта взаимопонимания в рамках сугубо экономического подхода. Авторы ряда *глобальных моделей* не без основания полагают, что связанные с ними проблемы ждут не только технического, но и политического, социального и управленчески-институционального решений. Иными словами, они осознают и подчеркивают необходимость проведения социальных преобразований в современном обществе. Крупнейшие ученые - Э. Ласло, Д. Габор, А. Печчеи, Ж. Лезурн, определяя «цели человечества» и пути преодоления ряда глобальных противоречий, на одно из первых мест ставят бережное отношение к невозобновляемым природным ресурсам, рациональное и экономное управление их производством, распределением и в первую очередь потреблением [5,6].

В качестве же одного из определяющих факторов в процессах глобальной динамики ряд авторитетных исследователей называет саму структуру общественных отношений современного общества [3]. При этом современное общество, характеризуемое как техногенное, постиндустриальное, информационное, *рискогенное*, вступило в очередную фазу развития — общество перепотребления.

*Перепотребление* – это чрезмерное, превышающее нормальные потребности, потребление продуктов человеческой деятельности, вредное для человека и приводящее к резкому уменьшению ценности потребляемого. Этот феномен известен человечеству с древности, но если прежде перепотреблять удавалось лишь узкому кругу лиц, то сегодня перепотреблять стало нормой для широких масс.

Перепотребление тесно связано со своей противоположностью, *недопотреблением*, лишаящим необходимого не только других, но и самого перепотребляющего. Перепотребляя ненужное, человек не получает важного сам и лишает жизненно необходимого других, заставляет их недопотреблять. Перепотребление всегда обесценивает потребляемый продукт. Утилизируется гораздо больше, чем потребляется. Например, со времен Крещения Руси (986 г.) и утраты нашими народами языческого *родноверия*, возникла мода христианство и называть Русь «Третьим Римом». Затем последовал 300-летний период т.н. «монгольского ига», а в следующий 300-летний период петровских реформ (XVIII век - «прорубание окна» в Европу и строительство Санкт-Петербурга), наблюдалось *перепотребление* научно-технических достижений западно-европейской культуры и опыта социальных революций. После краха СССР и «воцарения» Б.Н.Ельцина (1991 г.) в Москве возникла мода на все американское, как «самое лучшее». Упаси бог Россию и наше современное *общество* вновь лишит нас собственного истинно-кровного национального лица.

*Общество перепотребления* — это нестабильная социальная конструкция, которая ни экономически, ни этически, ни психологически не оправдана. Процессы, происходящие в нем - *иррациональны*, поскольку бессмысленно производить и потреблять, чтобы затем выбрасывать на помойку, оставаться неудовлетворенными и одинокими. Таково общество американское и отчасти современное западноевропейское.

В качестве основных факторов, влияющих на формирование и определяющих дальнейшее развитие *общества перепотребления* в наших условиях, выделяют: демографический, культурный, политический, экономический, инновационный, социально-психологический (маркетинговых влияний) факторы.

Воздействие всех этих факторов делает *общество перепотребления* весьма неустойчивой социальной структурой, остро реагирующей на изменения в рыночной экономике *кризисными экстремумами*. Фактор маркетинговых влияний является при этом одним из наиболее значимых, — именно он влияет на процессы формирования потребительских установок населения и определяет модус структуры потребления в современных развитых странах.

Инструментом, влияющим на формирование социально-психологического фактора, в настоящее время выступает концепция *социально-ответственного маркетинга*, к которой бизнес-сообщество обратилось лишь

в конце XX века. Эта концепция призвана заменить традиционную *концепцию маркетинга* в целях рационализации потребления и экологической защищенности общества от нежелательных процессов перепроизводства. Концепция социально-ответственного маркетинга провозглашает своей главной задачей выявление и удовлетворение нужд, потребностей и интересов целевых рынков более эффективным, чем у конкурентов, способами при сохранении или укреплении благополучия потребителя и общества в целом [4].

«Затруднения человечества» связаны с отсутствием способности у человечества в целом и у отдельных национальных государств осознать кризисность положения, выработать новую этическую концепцию, соответствующую современному уровню развития и, следуя ей, поставить перед собой реалистические политические, экономические, социальные цели. Трагедия человечества состоит в том, что оно еще не до конца осознало свое критическое положение и не в состоянии направить свои усилия на борьбу с ним [5]. Иными словами, задача в том, чтобы каждый человек, с одной стороны, ощутил подлинную *личную свободу* в рамках общества, а с другой, нашел свое место и играл определенную роль в обществе [6].

В качестве основного инструмента при формировании такой детерминанты должны выступать социальные и культурные программы, разработанные благодаря взаимодействию международных общественных и спортивных организаций на основе взаимовыгодного сотрудничества с крупнейшими представителями международного делового сообщества. Именно этому и способствует мировое Олимпийское движение.

#### **Литература:**

1. *Gabor D. et al.* Beyond the Age of Waste: A Report to the Club of Rome. Oxford, etc.: Pergamon Press. 1978. – 237 p.
2. *Ernst Ulrich von Weizsäcker* - Factor 5: Transforming the Global Economy., 2009.
3. *Кинг А., Шнайдер Б.* Первая глобальная революция. Доклад Римского клуба. М.: Прогресс-Пангея, 1991, 344 с.
4. *Котлер Ф.* Основы маркетинга. - М.: Прогресс, 1992.
5. *Печчеи А.* Сто страниц для будущего // Будущее в настоящем: Сборник / - М.: Прогресс, 1984.
6. *Печчеи А.* Человеческие качества. М.: Прогресс, 1985.
7. *Родиченко В.С* - «Многомерные Олимпийские ценности – не только ценности Олимпизма», 2010.
8. *Richard W. Pound* «The Future of the Modern Olympic Movement: Promised Land or Train wreck?», 2008.

-----

## ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТИЛЯ УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЕЁ УСПЕШНОСТЬ <sup>1</sup>

Ф. Воскобойников /США/

**Введение.** Деятельность человека целостна, проявляется во взаимосвязи внутренних (познавательных) и внешних (поведенческих) процессов, регулируемых целью. Любые виды человеческой деятельности основаны на принципе саморегуляции, реализуемом на сознательном и бессознательном уровнях (Бедный, Карвовский, 2004). Оба уровня тесно взаимосвязаны и взаимодействуют. *Саморегуляция деятельности* проявляется в том, как люди, путем проб и ошибок и обратной связи, создают и используют стратегии деятельности в соответствии с их индивидуальностью. Центральным понятием здесь является *индивидуальный стиль*, соединяющий свойства личности со стратегиями деятельности.

**Постановка проблемы.** Существует два способа обеспечения эффективности деятельности человека в процессе адаптации к объективным требованиям деятельности. Первый – это *профессиональный отбор* людей с определенными качествами. Второй – это индивидуальные методы обучения, направленные на формирование индивидуальных стратегий деятельности. Следует однако отличать *индивидуальный стиль* деятельности от *индивидуальных методов* работы. Последние зависят не от индивидуальных особенностей личности, а от принятых на производстве организационных факторов и правил. Нередко такие методы и факторы противоречат индивидуальным особенностям работников, что оказывает негативное влияние на результаты их труда, снижает удовлетворенность, порождает профзаболеваемость.

При изучении *индивидуального стиля* деятельности, с одной стороны, важно пронаблюдать как люди с разными индивидуальными особенностями приобретают те же знания и навыки. С другой стороны, также важно определить как происходит распад на отдельные группы в процессе приобретения знаний и навыков в зависимости от индивидуальных особенностей участников. Подобное расхождение происходит по причине не соответствия усложнения задач умственной деятельности индивидуальным возможностям работников в их реализации (Бедный, Воскобойников, 1975).

**Результаты эксперимента.** Данную ситуацию можно смоделировать в экспериментальных условиях таким образом, чтобы его участники не знали

---

<sup>1</sup> Настоящая статья является сокращенным переводом презентации автора на Международной конференции «Science, Technology, Higher Education and Society in Conceptual Age» (Краков, Польша, 2011) под названием «The Affect of Individual Features of Personality on Human Performance in Work, Learning and Athletic Activity».

действительную цель эксперимента. Учитывая этот факт, мы выбрали для эксперимента учеников начальной школы. Были отобраны десять учеников, которые окончили первый класс и, в соответствии с программой должны были освоить сложение и вычитание однозначных цифр. На основании характеристики учителя об успеваемости учеников, они были разделены на три подгруппы: трое сильных, четыре средних и трое слабых. Вопрос был в том, как быстро они смогут выполнять повторяющиеся примеры. Исследование проводилось на одесских школьниках в 1993 году. Ученики выполняли задачи на сложение и вычитание (в письменной форме) три раза в день в течение трех дней. Успешность измерялась временем выполнения задания. В общей сложности испытуемые выполнили 30 заданий.

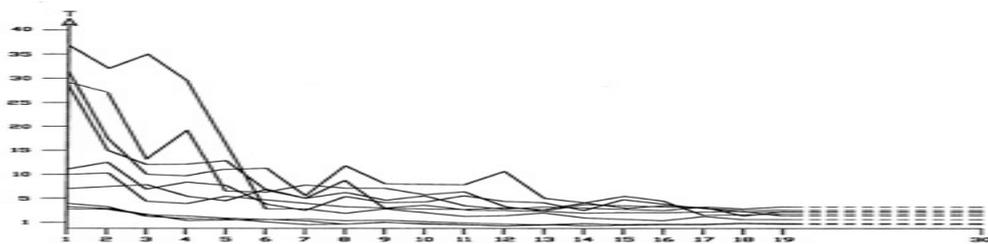


Рис. 1. Схождение временных характеристик выполнения задания учениками с различными индивидуальными особенностями личности.

На основании полученных данных мы получили кривую времени выполнения задания каждым учеником (рис. 1).

В первый день слабые ученики тратили до 40 минут на выполнение задания. Они считали на пальцах и проговаривали счет шопотом, то есть использовали внешние механические действия. Лучшие ученики со старта использовали операции, решая задачу в уме.

Поэтому им понадобилось меньше 4-х минут на выполнение того же задания. Время решения средними учениками 7 - 29 минут. Базируясь на результатах первого дня мы предположили, что такое выявленное расхождение результатов сохранится и в последующие дни эксперимента по причине индивидуальных различий. Однако по мере выполнения заданий все ученики, а особенно слабые, резко сократили время выполнения задания, доведя его почти до 4-х минут.

Мы предположили, что слабые ученики просто запоминали результаты подсчетов. Для проверки нашего предположения мы провели краткий контрольный эксперимент с новыми примерами. Результат был подобен результату первого дня первого эксперимента. В следующей серии эксперимента мы усложнили задачу. Всем испытуемым было предложены пары примеров. Если результат первого примера был больше второго, нужно было отнять второй результат от первого. Если результат первого был меньше второго, нужно было сложить два результата.

На рис. 2 показан распад группы на подгруппы по времени выполнения задания. Как видно из графика, поначалу время выполнения задания у слабых учеников вновь «подскочило» до 40 минут.

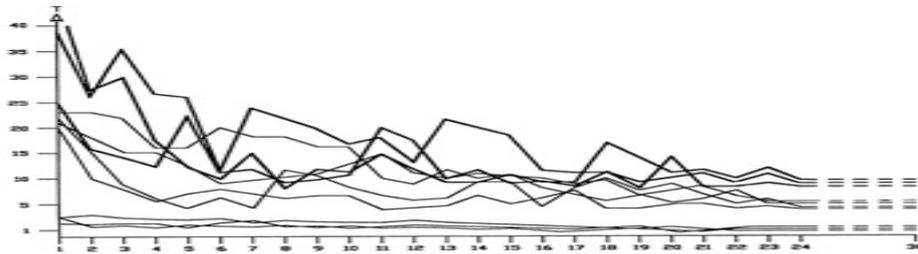


Рис. 2 .Временные показатели подгрупп по выполнению более сложного задания

По мере повторения задания время решения постепенно сокращалось. после 22-ти повторений имела место стабилизация времени выполнения задания, оно не опускалось ниже 10 минут во всех последующих попытках.. У лучших учеников время выполнения усложненного задания почти сразу было близким к стабилизированному

**Обсуждение.** При изучении *индивидуального стиля* деятельности следует различать микроструктурный (аналитический) и макроструктурный (системный) подходы (Бедный, Сеглин, 1999). *Микроструктурный подход* предполагает изучение изолированных особенностей личности и то, как эти особенности влияют на отдельные аспекты деятельности при выполнении конкретной задачи. При *макроструктурном подходе* обнаруживаются более тесная взаимосвязь между различными чертами личности и индивидуальным стилем деятельности.

**Выводы:** 1.Проведенные нами эксперименты необходимо рассматривать как иллюстрацию процесса приспособления личности к объективным требованиям деятельности.

2.Результаты эксперимента позволяют заключить, что *индивидуальный стиль деятельности* является наиболее эффективным методом адаптации личности к объективным требованиям групповой деятельности.

#### **Литература:**

- Бедный, Г.З., Воскобойников, Ф.А. Некоторые особенности приспособления личности к объективным требованиям деятельности // Сб.: «Вопросы психологии труда и личности».- М., 1975.- вып. 2, с.18-30.

- Воскобойников, Ф.А. Закономерности обучаемости спортсменов с учётом их индивидуального стиля деятельности// Сб.: «Научные исследования и разработки в спорте»,.- СПб: «Игослав», 1995. - Вып.2, с.. 19-22.

## ФУТБОЛА В ИОРДАНСКОМ КОРОЛЕВСТВЕ

М.А.Аль Арджа (Иордания), А.И.Крылов

*Иордания* – развивающаяся арабская страна древней мусульманской культуры с монархической формой государственного правления, с населением более 4, 5 млн человек. Это не мешает успешно культивировать в Иордании европейские виды футбола. Климат Иордании позволяет играть в футбол на открытом воздухе круглый год. В стране культивируется и женский футбол. В детской и школьно-студенческой среде популярны уличный мини-футбол (5x5) на спортплощадках городской застройки. В стране 12 клубных команд первой лиги, ежегодно разыгрывающих Кубок Королевства. С 1972 года национальная мужская сборная команда Иордании регулярно выступает в футбольных чемпионатах *Восточно-Азиатского региона* по календарю ФИФА и уже дважды в 2004 и 2011 гг. добивалась права участвовать играх четверть финала кубка региона.

Федерация футбола Иордании - ИФА ("Иорданская Футбольная Ассоциация" – *Президент Н.Р.- Н Prince Ali BIN AL HUSSEIN*. Главный тренер сборной страны — *Рикардо Каругати*.) была основана в 1949 году. С 1958 года ИФА член ФИФА. По состоянию на 2013 год в стране работает 100 футбольных клубов, объединяющих более четырех тысяч квалифицированных футболистов (4305 чел. – 2012 г.), 207 футбольных тренеров и судей. В стране популярен уличный детский футбол, которым руководят местные власти.

Зарождение иорданского футбола восходит к началу британского мандата (1918—1948). Мусульмане долго противились этой игре в мяч. Лишь в конце 40-х годов исламская оппозиция футболу и другим западным видам спорта в стране была мирно преодолена. В Иордании в 60-е годы организовались группы спортивных энтузиастов западных видов спорта, полезных для развития нации. Королевская семья поддержала эти инициативы. Началось строительство стадионов. Ныне национальными стадионами страны являются "Интернэйшнл" крупнейший в Аммане (30 тыс. мест) и там же стадион имени короля Абдуллы (8 тыс.мест) " Хасан стадион» в г. Ирбид (12 тыс.мест), стадион «Петра» (10 тыс. мест), стадион «Акаба» (8 тыс. мест) и другие, более мелкие, вместимостью 5-6 тысяч зрителей.

Наряду с вышеуказанным по состоянию на 2013 год главные правительственные заботы о футбольном престиже страны в Иорданском королевстве связаны прежде всего с развитием детского, студенческого и профессионального футбола. Став популярным спортивным зрелищем, футбол в Иордании - носитель олимпийских идеалов, покорила сердца наших граждан. Приверженцы мусульманских святынь, старики, женщины теперь любят наблюдать за игрой своей детворы в *уличный футбол*, а взрослые мужчины, отцы семейств с удобно устроившись на трибунах

стадиона, либо перед TV-экранами дома или в соседнем кафе, ожидают футбольных матчей с участием иорданских команд. Необычное ранее для нас слово «футбольный болельщик» ныне стало родным и для арабов-иорданцев.

Начиная с 2008 ИФА получила в свое распоряжение научно обоснованную и тщательно проработанную европейскими футбольными экспертами с участием иорданских специалистов программу развития и методiku обучения детей футболу. Программы внедрена в 16-и странах Восточно-Азиатского континента. Это дало новый импульс развитию детского, школьного и студенческого футбола в Иордании, подхлестнув тем самым публичный интерес к этому волнующему зрелищу у иорданского населения. Наряду с этим в школьной и вузовской среде у учителей по физическому воспитанию также проявился интерес к футболу как мощному средству оздоровления, физического развития, нравственного воспитания и формирования личности юных иорданцев. В век компьютерных технологий футбол стал *альтернативой экранной зависимости и гиподинамии*, он объединил нашу древнюю нацию, живущую в стране с сухими ветрами песчаных пустынь.

Ныне с помощью футбола мы одухотворены спортивной силой олимпийских идеалов мира и дружбы народов. Дети и взрослые, футболисты и зрители, болельщики на стадионах во время матчей по футболу живут общим спортивным чувством, забывают об этнических, культурных, имущественных различиях и религиозных, барьерах, что превращает зрелище мужского футбола в мощное средство духовного объединения народа на основе олимпийской идеи «в здоровом теле здоровый дух». Футбол олицетворяет в нашем сознании *физическое здоровье*, единство и игру телесных и умственных сил. И это напоминает нам о вечности олимпийского огня на планете. Но в Иордании развивается также и женский футбол.

*Женский футбол* – новое культурное явление XXI века в современном арабском мире. Согласно сообщению агентства AFP иорданская женская сборная команда по футболу была официально учреждена в июне 2012 года по инициативе 30-летней принцессы Хайи, сестры короля Иордании Абдуллы II. Именно принцесса Хайя собрала первую в истории страны первую женскую футбольную команду, став её капитаном. Напомним также, что принцесса Хайя участвовала в Олимпиаде 2000 года, где представляла национальную команду Иордании по конному спорту.

Первый товарищеский матч женской сборной команды арабских стран с участием иорданских футболисток и англичанок клуба "Челси" состоялся 5 февраля 2012 года в Дубае. Этот матч выиграли англичанки, но главное в том, что и у нас, и в ФИФА укрепилась идея развития женского футбола в арабском мире. В арабских телевизионных СМИ этой проблеме ныне стало уделяться определенное внимание. Особенно острые дискуссии по данной проблеме разгорелись в последние годы в иранских СМИ. Камнем преткновения в женском футболе оказался мусульманский обычай ношения «хиджаба» - платка на головах спортсменок из арабских

стран. Данная религиозная традиция не запрещает женщинам сам факт их участия в публичных мероприятиях, но предписывает ношение «хиджаба». Эта древняя исламская традиция противоречит международным правилам соревнований, олимпийским и атлетическим традициям «открытого тела».

Руководство ФИФА уже неоднократно высказывалось за запрещение ношения «хиджаба» футболистками из арабских стран как противоречащее нормам Олимпийской этики. Аналогичные требования выдвинула и Канадская Федерация *тхэквондо*. Отметим, что во Франции уже приняты законы, запрещающие публичное ношение «хиджаба» девочкам школьного возраста. В иорданском женском футболе эта проблема уже решена, но в Иране она до сих пор будоражит общественное мнение.

Согласно сообщениям в СМИ вице-президент иорданской футбольной ассоциации *принц Али*, сводный брат короля Иордании Абдуллы II, недавно публично заявил, что намерен обсуждать со спортивной общественностью вопрос о том, почему иранской женской футбольной команде официально запрещают участвовать в матчах Азиатской ассоциации из-за мусульманских платков? Принц Али сказал: «Это важный вопрос, который я задаю членам Азиатской футбольной ассоциации и в Международной федерации футбольных ассоциаций. Мы должны вместе найти решение, которое позволило бы соблюдать правила игры и в то же время проявить уважение к нашей культуре».

В апреле 2012 года ФИФА - главный руководящий орган мирового футбола, официально запретил иранкам участвовать в соревнованиях из-за того, что они надевают на матчи головные платки, предложил команде подобрать форму, которая бы отвечала требованиям ФИФА. Информационные агентства Иордании сообщили также, что «иранскую команду ожидает серьезный штраф» за то, что девушки отказались снимать «хиджаб». Но поскольку в Иране женщинам-мусульманкам требуется соблюдать «хиджаб», то иранские футболистки по-прежнему выходят на поле в закрытых тренировочных костюмах, в платках и шарфах, что уже отменено в Иордании по решению ИФА.

Приступив в 2012 году к выполнению обязанностей вице-президента объединения иорданских футбольных клубов, *принц Али* напомнил, что женский футбол – это *справедливая игра*, и выразил уверенность в том, что спортивной общественности наших мусульманских стран удастся найти удобоприемлимое решение данного вопроса. Он также напомнил, что Тегеран планирует подать официальный протест в МОК на ФИФА в связи с тем, что иранской женской команде в сезоне 2012 года запретили участвовать в четвертьфинале против женской сборной команды Иордании по причине ношения «хиджаба». «Я горячий приверженец женского футбола и готов разбираться со всеми этими проблемами, чтобы обеспечить девушкам и женщинам возможность заниматься этим прекрасным видом спорта на всем континенте», - заявил в СМИ принц Али.

Думается, однако, что и эта проблема будет решена в духе эмансипации женщин к 2018 году – Чемпионату мира по футболу в России.

Так медленно, но неуклонно, вне зависимости от национальных различий, культурных и религиозных ограничений, осуществляются и утверждаются в мировом футболе принципы олимпийской этики, разрушающие барьеры межнационального общения народов посредством футбола.

#### **Литература:**

- *Аль Арджа М.А.* Задачи спортивного психолога футбольной команды // Вестник Балтийской Педагогической Академии.-СПб., 012. – вып.104, с. 46-50.

- *Malcolm Gladwell.* Is Football Any Better Than Dogfighting? // The New Yorker: Offensiv Play, 2009, p. 17-19.

-----

## СПОРТ, ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ, ЗДОРОВЬЕ ТРУДЯЩИХСЯ В ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКЕ НАРОДНОГО КИТАЯ

Чжан Сяосюе (КНР), О.И.Волков (РФ)

#### **Участие КНР в Олимпийских играх.**

Девиз «Спорт вне политики» давно существует только на бумаге, и в Китае это чувствуется особенно сильно. Активный подъем спорта Высших достижений в стране начался после XXVII Олимпийских игр в Сиднее, когда недовольство высоких пекинских кабинетов вылилось в госпрограмму «**Проект 119**». Число 119 – это количество комплектов медалей, которые разыгрываются на олимпийских играх в плавании, легкой атлетике, парусном спорте, гребле и других видах, которые явно хромали у китайцев. В Сиднее в 2000 году из 119 у КНР было лишь одно золото в плавании.

Китайское правительство крепко взялось за этот проект и уже через год плавание получило новых тренеров, научные технологии и, конечно же – дополнительное финансирование. Однако бурное развитие олимпийских видов спорта в Народном Китае началось уже во второй половине 90-х годов.

В общекомандном зачете в Атланте США на XXVI Олимпийских играх в 1996 году сборная КНР была четвертой, в Сиднее в 2000 году – третьей, в Афинах в 2004 году – уже второй, в Пекине в 2008 году – первой. Однако этот стремительный олимпийский успех слегка затормозился на XXX Олимпийских играх в Лондоне-2012, где национальная олимпийская сборная КНР в общем медальном зачете уступила США, став, тем не менее, первой в параолимпийском зачете.

В XXI веке на олимпийской волне в КНР стал бурно развиваться массовый народный и детский олимпийский спорт. При этом некоторые победы китайских спортсменов в олимпийских видах спорта оказались

поистине феноменальными. Ярким примером является китайская бегунья **Ван Цзюнься**, побившая на национальном чемпионате в Пекине в 1993 году сразу несколько мировых рекордов, до этого считавшихся неприступными. Спортивная пресса писала, что бегунья показала сверхчеловеческий результат почти без признаков усталости. После финиша бегунья не свалилась без сил на землю, а грациозно пробежала почетный круг по стадиону с флагом КНР. И это был китайский вызов западному миру олимпийского спорта.

Вот ещё пример. Во время XXX Олимпийских игр в Лондоне мир узнал о 16-летней пловчихе **Е. Шивэнь**, которая в своей спортшколе числилась как «спортсмен N 137». Она дважды завоевала олимпийское золото, установила мировой рекорд, проплыв 400 метров вольным стилем, быстрее мужчин на той же дистанции. Пробы на допинг дали нулевой результат (Куринов В., 2012).

Комментируя это «китайское чудо» прославленный советский штангист, главный тренер российской сборной тяжелоатлетов Давид Ригерт заявил, что китайцы в спорте "пошли по пути, уже пройденному и благополучно забытому нами". Да, китайцы пошли по советскому пути и уже превзошли русских, не забыв о советских наставниках. «Китаенизация» советского опыта спортивной подготовки молодёжи в КНР ныне касается не только летних, но и зимних видов спорта. Если в Калгари в 1988 году олимпийская сборная КНР с трудом вошел в первую двадцатку стран-участниц, то на XXI Зимней Олимпиаде в Ванкувере (2010 г.) китайцы уже поднялась на 7 место в общекомандном зачете, Россия же опустилась на 11 место.

На летних XXX играх в Лондоне-2012 году доминировали США. Второе общекомандное место у КНР, как считают специалисты, это лишь пауза социальной «акклиматизации» китайцев к олимпиадам в западных условиях (табл. 1).

Таблица 1

Медальные итоги XXX Олимпийских игр в Лондоне (2012 г.)

Место	Страна	З	С	Б	Всего
1	<i>США</i>	46	29	29	104
<b>2</b>	<b><i>Китай</i></b>	<b>38</b>	<b>27</b>	<b>23</b>	<b>88</b>
3	<i>Англия</i>	29	16	19	64
<b>4</b>	<b><i>Россия</i></b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>32</b>	<b>82</b>

Под руководством ЦК КПК массовое спортивное воспитание учащейся и студенческой молодёжи средствами олимпийских и народных видов спорта уже завоевало в КНР всеобщее признание и популярность, к чему немало способствует и развитие национальных видов спорта в

провинциях. Но главное – это забота правительства КНР о развитии детского спорта в городах Китая

Российский же «урожай» по "золотому медальному сбору" за период 1992-2008 годов упал почти в два раза – с 45 медалей в 1992 году (там выступала ещё т.н. "объединенная команда" стран экс-СССР) до 24 в 2012 году в Лондоне. И это закономерно, ибо олимпийский спорт не терпит идеологических изменений в спортивных вероисповеданиях. Никто не запрещает спортсмену верить в себя или в какого-либо бога, но главное, чтобы эта вера помогала ему быть самим собой в соревнованиях. Великий Лаоцзы учил китайцев: «Если в тебе недостаток веры, то и бытие не верит в тебя!».

Впервые за более чем полувековую историю мирового Олимпийского спорта сборная команда Россия на XXI Зимних Олимпийских играх в Ванкувере (2010) опустилась на 11-е место, а олимпийская команда КНР поднялась на 7-е место. Но зато в летних XXX играх в Лондоне (2012) русские заняли почетное 4-ое общекомандное место. Отметим, что китайцы всегда будут благодарны спортивным коллегам из СССР за переданный им в 60-80-е годы советскими специалистами опыт подготовки высококлассных спортсменов, рекордсменов, победителей соревнований. Ныне в Народном Китае подготовка высококлассных спортсменов поставлена на научно-методическую основу в соответствии с научно-техническими достижениями современного информационного общества.

#### **Государственная политика развития спорта в КНР.**

Как и в России, в Народном Китае за развитие спорта отвечает отдельное ведомство: «Главное государственное управление физической культуры и спорта КНР». Нынешний министр китайского спорта – 60-летний **Лю Пен** (аналог – В. Мутко в РФ) – по профессии инженер, ранее служил в отделе пропаганды ЦК КПК, является президентом Олимпийского комитета КНР.

*Государственный контроль* организации и развития спорта в КНР – жесточайший и бескомпромиссный. Если китайский чиновник замечен в злоупотреблении своим служебным положением, уличён в коррупции, слишком озабочен личными доходами от занимаемой должности, то за такое отношение к важному государственному делу этого чиновника обязательно будут судить, посадят в тюрьму, накажут не только его, но его семью и родню. Крупных же казнокрадов, взяточников, коррупционеров из числа чиновников публично вешают и расстреливают. Например, по информации Верховного народного суда КНР, опубликованной на сайте РИА «Новости» 06 июня 2012 года, в Китае за взяточничество, казнокрадство и злоупотребление служебным положением были публично казнены бывший вице-мэр г. Ханчжоу Сюй Майюн (провинция Чжэц-зян) и бывший вице-мэр г. Сучжоу (провинция Цзянсу) Цзян Жэньцзе.

Китайцы дисциплинированный народ, очень социально-чувствительный к нарушениям не только формального законодательства КНР, но и

общепринятых неформальных поведенческих стандартов в деловой и личной жизни, в публичном общении. Так, например, на сайте «BBC Russian.com» в сентябре 2012 года сообщалось о высокопоставленном сотруднике дорожной инспекции Китая, кем-то сфотографированного улыбающимся на месте крупной дорожной аварии, жертвами которой стали 36 человек. На фотографии, просочившейся в интернет, видно, что на руке чиновника дорогие часы, очки, браслеты, что вызвало бурю народного негодования в Поднебесной. Государственное агентство Синьхуа вскоре сообщило, что чиновник уволен с должности с формулировкой «за обладание дорогими часами и за серьезные нарушения рабочей дисциплины» (BBC Russian.com 21.09.2012 г.).

Между тем, именно советский опыт спортивного воспитания молодежи был взят и ныне успешно используется китайцами в качестве социальной модели для развития массовой физкультуры и спорта в стране. Ведущая роль КПК в развитии спорта в КНР не ограничивается лишь выделением денег, контролем их использования. Руководство КПК на местах всегда озабочено результатами участия сборных команд городов и провинций по видам спорта в соревнованиях спортивного календаря. При этом действует партийная установка: «Больше поощрять и меньше критиковать».

Известно, что перед XXX Играми в Лондоне крупнейшим китайским газетам «сверху» было указано буквально следующее: «Если вы критикуете нашу систему подготовки спортсменов, вы критикуете весь Китай. Задумывайтесь, прежде чем что-то писать». И хотя в общекомандном зачете КНР уступила пальму первенства США критики итогов Лондонских игр-2012 в китайской прессе так и не появилось (РФ, «Независимая газета», 10.08.2012 г.).

Однако уже замечено, что нагнетание в прессе ожиданий руководства КНР к достижению и удержанию спортивной гегемонии в мировом и Олимпийском спорте растут гиперстремительно, что провоцирует истеричность спортсменов-олимпийцев при неудачах. Например, тяжелоатлет У. Цзинбяо, взявший в Лондоне серебро, в прямом эфире одного из центральных китайских телеканалов публично разрыдался и попросил прощения у китайцев за свою «неудачу».

Спорт в Китае, где более 100 миллионов китайцев не зарабатывают даже 1,25 доллара в день, т.е. живут за чертой бедности, ныне стал главным **социальным лифтом**, ибо спортивно одаренные дети бедных родителей, приобщенные к спорту путем обучения в спортивных интернатах, находятся на полном государственном обеспечении, что является мощным источником родительской и семейной радости.

Вкладывая деньги и материальные ресурсы в спорт, китайское правительство не только выигрывает мировые чемпионаты и «куёт олимпийцев», но и успешно контролирует политическую обстановку и

общественные настроения своего народа. Нехватку квалифицированных тренерских кадров китайцы успешно решают за счет приглашения иностранных спортивных специалистов. Но как только местные руководители спорта понимают, что у приезжего специалиста-тренера больше учиться нечему, с ним не церемонятся и без сожаления расстаются. Но если видного специалиста не удастся заманить в КНР, принимается другая стратегия, – будущую спортивную «звезду» посылают учиться и тренироваться к какому-либо известному тренеру за границу.

Тем не менее, у китайской государственной системы организации спорта высших достижений, как и в любой другой стране, есть своя «ахиллесова пята». По оценкам «China Sports Daily» (2011 г.), каждый год около 6 тысяч китайских спортсменов завершают свою спортивную карьеру и более 40 процентов из них испытывают трудности в поиске работы, в трудоустройстве. Как известно система спортивно-пенсионного пожизненного обеспечения в Китае не применяется. В этом отношении ветераны спорта в России, получающие гос. спорт. пенсию, находятся в лучшем положении.

#### **Спорт высших достижений.**

На вершине элитного спорта высших достижений в КНР ныне задействовано более 3-х тысяч классных спортсменов - членов национальных сборных команд по видам спорта. Это примерно в 2 раза больше, чем в России. В списках кандидатов в сборные команды насчитывается примерно 110 тысяч воспитанников спортивных центров, что в 11 раз больше, чем в России. К этому необходимо прибавить ещё около 300 тысяч учащихся спортивных школ-интернатов, что в 85 раз больше, чем в России.

В современном Китае подготовка спортивной смены для сборных команд по олимпийским видам спорта начинается с низшего звена – с детских спортивных интернатов, созданных по типу советских школ-интернатов олимпийского резерва (бывшие ШИСПы, ныне УОРы). Дети там живут круглосуточно: первая половина дня отдана общеобразовательным дисциплинам, вторая – спортивным. Таких в провинциях КНР уже несколько тысяч. В крупных городах работают Центры детского спорта (ЦДС) по типу советских многопрофильных и специализированных ДЮСШ по видам спорта.

Следует отметить и насыщенный календарь спортивных мероприятий в провинциях КНР, где ежемесячно проходит до 20 спортивных мероприятий. В крупных городах согласно планам спорткомитетов каждый месяц организуется и проводится порядка сотни соревнований для молодежи. Причем себестоимость проведения таких соревнований для организаторов минимальна — государство бесплатно выделяет оргсредства, спорт-комплексы, призы, оплачивает накладные расходы, и др.

*Средства массовой информации* (СМИ) – газеты, радио, реклама, TV – постоянно стимулируют спортивное настроение населения. Юные китайцы-олимпийцы с раннего детства упорно тренируются 6-7 дней в неделю по 4-6

часов без каких-либо зимних или летних каникул. В стране чётко работает система *раннего спортивного отбора*. С согласия родителей спортивно одаренных детей уже с 4-6 летнего возраста скрупулезно отбирают специалисты в спортивные интернаты. Отбор в городские ЦДС - центры детского спорта, жесточайший и скорпулезный, но и претендентов много, есть из кого выбирать.

Вот, что рассказала об этом — директор спортивной школы Ши Фенхуа в интервью телеканалу «Аль-Джазира» (2012 г.): «В отличие от других стран, мы иначе воспитываем наших юных спортсменов. Государство вкладывает огромные средства в развитие спортивных программ в Китае. Сейчас у нас почти 2 тысячи спортивных школ по всей стране, в том числе и специализированных интернатов. Кроме того, действует программа поиска и дальнейшего обучения талантливых детей. И сами спортсмены делают все, чтобы достичь успеха» (Смирнова Д., *Busines FM*, 2012).

Двигательно одаренные дети отбираются в ЦДС два раза в год специалистами, которые ездят в провинции, тестируют учащихся начальных классов общеобразовательных школ, выявляют из них наиболее спортивно одаренных. Каждый спортивный интернат и спортивный центр имеют свою научно-исследовательскую лабораторию или медико-биологическое отделение, осуществляющие врачебный контроль, спортивный отбор, диспансеризацию. Стоимость обучения в таком интернате стоит от 300 долларов до 1500 долларов в год. Малоимущим родителям спортивно одаренных детей делаются скидки по оплате обучения, либо ребенок полностью учится за государственный счет.

Контрольные нормативы спортивного отбора детей в ЦДС, как и требования спортивной классификации по присвоению спортивных разрядов и званий, разработаны в Китае по советским образцам для каждого вида спорта и возрастных групп спортсменов. Элитные городские и столичные спортивные центры КНР готовят наиболее талантливых молодых спортсменов для участия в первенствах провинций, чемпионатах и международным соревнованиям по видам спорта. Победители этих соревнований пополняют составы сборных команд городов, провинций и страны, спортсмены выступают в Азиатских и Олимпийских играх.

Всемирно известная пекинская спортивная школа Шичихай уже с конца XX века стала центром подготовки юных спортивных талантов, где готовят высококлассных гимнастов, бадминтонистов, мастеров настольного тенниса и тхэквондо, боксеров, штангистов, теннисистов. Здесь выросли олимпийские чемпионы гимнасты Тэн Хайбинь и Ма Яньхун, чемпионы мира по настольному теннису Ван Тао и Чжан Ин-ин, олимпийский чемпион в тхэквондо Ло Вэй, олимпийская чемпионка по волейболу Фэн Кунь, "королева шахмат" Се Цзюнь, и другие известные спортсмены (Ербаева К.Е., 2009).

По мнению спортивных специалистов, бесспорный успех китайцев на XXIX Олимпийских играх в Пекине в 2008 году был обязан прежде всего их

народной медицине и методам жесткого психотренинга «цигун». Известный китаевед Алексей Маслов указывает: "Тот факт, что китайские спортсмены во время подготовки к Олимпийским играм, а также во время соревнований использовали стимулирующие средства, не вызывает сомнения. С другой стороны, то, что используют китайцы для повышения своих физических сил, вряд ли находится в списке запрещенных препаратов МОК. Это - методы специальных психотренингов, делающих из обычного человека олимпийского победителя" (Маслов А., 2008).

### **Детский и школьный спорт в КНР.**

Основными задачами дошкольного физического воспитания китайских детей приняты (Чжун Хуа, 1998):

- 1) содействие гармоничному физическому развитию;
- 2) формирование социально значимых качеств личности будущего гражданина КНР - дисциплинированность, ответственность, справедливость, честность, сотрудничество;
- 3) развитие основных двигательных качеств и понятий о правилах личной безопасности жизнедеятельности;
- 4) формирование интереса и любви детей к спорту как защита от экранной зависимости;

В КНР реализуется на практике нормативный документ "Положение о школьном спорте", в котором обозначены задачи, пути и средства развития школьного физического воспитания учащихся в целях укрепления здоровья и физического развития детей.

Данным документом школьное физическое воспитание определяется как «база для создания спортивного резерва страны». В нём определены направления развития не только олимпийских видов спорта в школах и ДЮСШ КНР, но и различных видов народной физкультуры на местных культурных традициях.

По состоянию на 2012 год в КНР функционирует 9172 традиционные общеобразовательные школы в провинциях, 614 в главных городах, 566 в уездах. Всего около 11 тысяч школ, в которых обязательны: уроки физкультуры – два-три раза в неделю по учебному расписанию, первенства и соревнования учащихся по календарю школьных, районных, городских, провинциальных, уездных соревнований. Каждая школа имеет право выбора профильной спортивной дисциплины для учащихся на уроках физкультуры и в спортивных секциях школы под руководством учителя физкультуры школ (Чжун Лянжуй, 1995).

Для оценки перспектив совершенствования форм и методов спортивного воспитания учащихся в КНР на ближайшую перспективу следует учесть, что за последнее десятилетие в КНР создано более 300 учебных академий школьного типа для одаренных учащихся. *Академия* – это общеобразовательное учебное учреждение типа колледжа, финансируемые государством.

В КНР государство берет на себя все расходы по оплате учителей, воспитателей, тренеров, обслуживающего персонала. проживанию, питанию, одежде воспитанников. Малоимущим родителям таких детей государство также помогает с частичной оплатой аренды их городских квартир. После окончания академии спорта, выпускнику, получившему специализацию в спорте, предоставляют право поступать в вуз или работать тренером в избранном виде спорта. В учебных планах академий предусмотрено углубленное изучение спортивных дисциплин и регулярные тренировочные занятия. К 2014 году количество академий в стране планируют увеличить вдвое - до 600, а к 2020 году - до 1000. Таким образом, комплексную общеобразовательную и специализированную физкультурно-спортивную подготовку в КНР будут получать уже более 1 миллиона юных китайцев школьного возраста.

### **Институты физкультуры КНР и студенческий спорт.**

Государственная организация студенческого спорта в КНР осуществляется через университеты, - их в КНР 97. Ведущими являются Пекинский, Шанхайский, Шеньянский, Северо-западный университеты. Наряду с этим в КНР работает 14 государственных институтов физической культуры, готовящих физкультурно-спортивные кадры, преподавателей физического воспитания, тренеров по олимпийским и национальным видам физической культуры и спорта (табл. 2). Студенты ФКС-вузов в своем большинстве являются квалифицированными спортсменами, выступающими в соревнованиях в составе сборных команд вуза, города, провинций.

Как отмечает проф. К.Е. Ербаева из Иркутского ГТУ, проходившая годичную стажировку в Уханьском Техническом Университете (КНР, провинция Хэбей), предмет «Физическая культура» является основной и обязательной дисциплиной для студентов технического вуза КНР, включает легкую атлетику, гимнастику, баскетбол, волейбол, футбол и ушу. Он осваивается студентами на 1 и 2 курсах в объеме 144 часов (по 72 часа на курсе).

Таблица 2

Институты физической культуры в КНР ( по состоянию на 2012 г.)

<b>№</b>	<b>Город (провинция)</b>	<b>Название института физкультуры</b>
1.	Пекин	Пекинский Университет физической культуры
2.	Пекин	Шоудуский институт физической культуры
3.	Шанхай	Шанхайский институт физической культуры
4.	Тяньцзин	Тяньцзинский институт физической культуры
5	Провинция Ляонин	Шеяньский институт физической культуры

6.	Провинция Хубей	Уханьский институт физической культуры
7.	Провинция Шаньдун	Шандунский институт физической культуры
8.	Провинция Сычуань	Чэндунский институт физической культуры
9.	Провинция Гуанжоу	Гуанджоуски1 институт физической культуры
10.	Провинция Шаньси	Сианьский институт физической1 культуры
11.	Провинция Цзянсу	Нанкинский институт физической культуры
12.	Провинция Хэбей	Хэбейский институт физической культуры
13.	Провинция Хэйлуунцзян	Харбинский институт физической культуры
14.	Провинция Цзилинь	Цзилинский институт физической культуры

Наряду с вышеуказанным студенты всех технических и гуманитарных вузов обязаны факультативно выбрать себе один из обязательных видов спорта: баскетбол, волейбол, футбол, ушу, цигун, художественную или спортивную гимнастику, легкую атлетику, теннис, пинг-понг (н/теннис), бадминтон, культуризм, плавание. Эти виды спорта вводятся в учебные планы вузов по усмотрению их Учёных советов. Выбранной факультативной дисциплиной студенты 1 - 2 курсов также занимаются по 72 часа в уч. году. С 3-го курса студент волен заниматься любым видом физической культуры и спорта по своему усмотрению (Ербаева К.Е, 2009).

#### **Адаптивная физическая культура.**

Для студентов с ослабленным здоровьем и различными хроническими заболеваниями в вузах КНР предусмотрена обязательная физкультурная дисциплина «Охрана здоровья», построенная главным образом на идеях и методах традиционных восточных систем Тайди-Чуан, Ци-гун, Чао-ин, и др., с использованием современных оздоровительных средств, таких как ходьба, плавание, бег трусцой, пинг-понг (н/теннис), бадминтон, оздор-овительная гимнастика, плавание, и др. (Ван Сюе Мань, 2008).

АФК как учебный предмет преподается в физкультурных вузах страны в тех же объемах, что и в ФКС-вузах в РФ. В процессе обучения в вузе, каждый студент для получения зачета по АФК обязан овладеть в требуемом объёме специальными физкультурными знаниями для работы с инвалидами и людьми с ограниченными возможностями, освоить организационно-методические умения и навыки по физкультурной работе с населением в качестве общественного инструктора, тренера или судьи по спорту (Ван Цзипу, 1999; Ли Цзин, 2006; Лан Давай , 2007; Гуськов С.И., 2008).

#### **Спорт и религия в КНР.**

Как мне известно в России олимпийский спорт и религия не стыкуются. Точно также и в Китае. Послушники монастыря Шаолинь известны в мире своими боевыми искусствами и мастерством в Ушу, но в олимпийских играх не выступают. Зато они публично демонстрировали своё боевое мастерство в церемонии открытия XXIX Олимпийских игр в Пекине в 2008 году. Главный спортивный наставник Шаолиньского монастыря Ши Янлу после церемонии открытия игр сообщил представителям зарубежных и китайских СМИ, что монахи Шаолиня не считают себя спортсменами, ибо они - воины Поднебесной. И хотя монахи упорно и ежедневно тренируются они, по религиозным канонам, не имеют гражданского права участвовать в светских спортивных соревнованиях по ушу или в другим видам спорта. Ши Янлу объяснил журналистам, что подготовка монаха-воина начинается с раннего возраста после прохождения строгого монастырского отбора детей и подростков. Их монастырское физическое воспитание основано на длительных и порой изнурительных тренировках, в которых используются секретные методы психического и физического тренинга, позволяющие адептам монастыря Шаолинь добиваться сверхвысоких ступеней личного боевого мастерства во владении собой и оружием. Поэтому в спортивных соревнованиях монахи не выступают.

Китаевед *Алексей Маслов* поясняет: "Шаолиньский монах не профессиональный спортсмен, а религиозный человек, цель которого не олимпийские достижения, а молитвы и многочасовые сидячие медитации, позволяющие адепту добиться высшего уровня святости. Если поставить буддистского монаха на беговую дорожку, то он вряд ли победит американских бегунов, но вот в короткой смертельной рукопашной схватке даже с группой профессиональных убийц тренированный шаолиньский монах имеет все шансы выйти победителем" (Маслов А., 2008).

### **Инфраструктура и финансирование спорта.**

Важно отметить, что частный бизнес в КНР процветает, но государство не доверяет бизнесу командовать в сфере олимпийского спорта. В Народном Китае круглогодично действует 12 спортивных баз в среднегорье на высотах от 1500 до 2400 метров над уровнем моря, где созданы оптимальные условия для подготовки элитных спортсменов всех олимпийских видов спорта. Наряду с этим работает 20-ть комплексно оборудованных баз круглогодичной олимпийской подготовки и несколько десятков дополнительных спортивных баз провинциального уровня баз круглогодичного действия. В финансировании работы этих баз наряду с государством участвует и частный бизнес.

Принимая активное участие в строительстве спортивных сооружений, в производстве спортивного инвентаря, в спонсировании спорт. мероприятий, награждении победителей спортивных соревнований, частный бизнес,

согласно китайскому законодательству, состоит на службе олимпийского спорта, управляемого государством. Религиозные организации также официально отодвинуты от олимпийского спорта на безопасную дистанцию. И это закономерно, ибо олимпийский спорт не терпит идеологических вмешательств. Не прощает измен в древних олимпийских вероисповеданиях.

Однако никто в Китае не запрещает спортсмену верить в какого-либо бога, например, семейного или своей народности. Но для спортсмена-олимпийца главное, чтобы эта его личная вера помогала быть самим собой в соревнованиях. Великий Лаоцзы учил китайцев: «Если в тебе недостаток веры, то и бытие не верит в тебя».

Законы КНР запрещают религиозным организациям непосредственно вмешиваться в олимпийскую подготовку высококвалифицированных спортсменов. Поэтому именно государство, а не бизнес, руководит деятельностью спортивных организаций, подготовкой спортивных специалистов, финансирует развитие спорта высших достижений, контролирует постановку спортивного воспитания детей, учащихся и студентов, оплачивает все расходы, связанные подготовкой элитных спортсменов к международным соревнованиям, и др. Понимая, что «бизнес – это великий плут», государство принуждает бизнес прежде всего служить людям, обществу, спорту, здоровью нации, а не только самому себе и предпринимателям. Средства бизнеса используются КНР в сфере спорта по усмотрению государства, а не наоборот. Но это обязывает государство быть мудрым.

Государственное финансирование осуществляется по уровням развития видов спорта:

- 1-й уровень включает в себя олимпийские виды спорта (зимние и летние), в которых китайские спортсмены имеют преимущество;
- 2-й уровень - виды спорта, где имеется достойный резерв;
- 3-й уровень - циклические виды спорта;
- 4-й уровень - игровые виды спорта.

На подготовку китайских спортсменов к Олимпиаде 2008 года было государством было затрачено около 500 млн. долларов. 70% этой суммы поступило из бюджета, 20% - от спонсоров, 10% - от продажи билетов на соревнования и рекламы. В Китае – более 20 основных баз олимпийской подготовки и несколько десятков дополнительных баз (провинциального уровня).

**Денежные доходы спортсменов и премиальные.** За время участия КНР в Олимпийских играх с 1976 года призовые бонусы китайским спортсменам выросли более чем в 50 раз. Это не считая подарков от местных фондов, которые с 1984 года каждому победителю олимпийских игр от своей провинции или города вручает один килограмм *чистого золота*, стоимостью около 50 тыс. долларов. Растут премиальные олимпийским

чемпионам, победителям и рекордсменам городов и провинций. Так, если победители Олимпиады в Сиднее (2000 г.) получали призовыми 150 тыс. юаней (1 млн. руб), то в Афинах (2004 г.) уже 200 тыс. юаней (1,5 млн.руб.), в Пекине (2008 г.) – 350 тыс.юаней (2,5 млн.руб.), Лондоне (2012 г) – 500 тыс. юаней ( 3,5 млн.руб.).

В КНР спортсмены-кандидаты в национальные сборные команды по олимпийским видам спорта получают дифференцированную согласно их спортивной квалификации заработную плату из провинциальных и центрального бюджетов, размеры которой при полном государственном обеспечении подготовки к Играм в Пекине (2008) и в Лондоне (2012) колебалась в пределах 300-500 долларов США в месяц (10-15 тыс. руб.).

Китайские спортсмены-олимпийцы, победители и призеры чемпионатов мира, Олимпийских игр и других крупнейших международных соревнований, регулярно получают денежные премии от спонсоров, которые за это имеют право рекламировать себя в сфере бизнеса, используя образы выдающихся китайских спортивных знаменитостей. После Игр XXIX Олимпиады в Пекине (2008 г.) годовые доходы некоторых китайских элитных спортсменов из разных источников исчислялись несколькими сотнями тысяч долларов США. Это наглядный пример *восточной мудрости* – сочетание государственного восточного прагматизма с олимпийским западным идеализмом.

Отмечено, что в КНР денежное вознаграждение победителям олимпийских игр неуклонно возрастает. Для сравнения укажем, что среднегодовая стоимость обучения ребенка в спортивном интернате составляет около 4 тыс.юаней. (около 23-24 тыс. руб.). И если ребенок спортивно одаренный, а родители бедные, то за его обучение частично или полностью платит государство. При этом китайское правительство не скупится в государственных средствах на развитие не только олимпийских, но и национальных видов спорта, ежегодно выделяя различным спортивным федерациям национальных видов спорта **700 млн. долларов** (т.е. более **21 млрд. руб.**), что несопоставимо с аналогичными средствами на эти же цели в России даже на олимпийские виды спорта.

Также важно отметить, что в Китае государство полностью освобождает от налогов те частные спортшколы и клубы, которые работают с детьми по *олимпийским видам спорта*. Общая стоимость обучения, воспитания, подготовки квалифицированного спортсмена в КНР в десятки, а то и в сотни раз ниже чем, в современной России, Украине, Белорусии.

Для спортивного тонуса страны важно и то, что в КНР официально нет пенсионной системы и армии пенсионеров. Все граждане без ограничений возраста и пола имеют право работать и зарабатывать на жизнь, что называется «до упора». Тем не менее, в КНР процветает платная медицина, но приоритетными остаются государственные формы здравоохранения, социального обеспечения и медицинского обслуживания.

### Литература:

- *Боброва И.* В чем секрет невероятных успехов китайских олимпийцев // «Московский комсомолец». 03.08.2012 г.
- *Ван Цзу (КНР).* Содержание и формы организации физич. воспитания в вузах КНР / Дисс.канд.пед. наук ( 13.00.04). – М.:ГУФК, 1990.- 180 с.
- *Ван Цзинпу (КНР).* Социально-психологич. факторы трансформации ценностных ориентаций личности / Автореф дисс. канд.психол. наук (спец. 19.00.05). – Новосибирск, 2000. – 19 с.
- *Куринов В.* Секреты подготовки китайских спортсменов / См.сайт: <http://chaspik.pp.ua>. 03.07.2012 г.
- *Маслов А.* Секретная подготовка китайских спортсменов к Олимпиаде в Пекине / [Fichtboix.ru](http://Fichtboix.ru) - 11.09.2008 г.

---

## НОВЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В ОБУЧЕНИИ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ В АНГЛИИ

Л.Я. Ковалева

Философы называют современный период общечеловеческого развития *прогрессивизмом*. Этот термин уже проник в сферу образования, где он оттеняет и уточняет смысловое содержание традиционных понятий «гуманизация» и «гуманитаризация» образования, подчеркивая перспективность дальнейших исследований в целях разработки новых интенсивных методов обучения иностранным языкам. В контексте идей *прогрессивизма* в данной статье обсуждается новый методологический подход в обучении иностранным языкам в Англии, предложенный британскими лингвистами С. Вебстером, Д. Ивансом, Т. Мартином и их последователем в России филологом В. М. Шаховским (Шаховский В.М., 1995).

Независимо от будущей специальности, профессии, изучаемых дисциплин под терминами «гуманизация» и «гуманитаризация» образования современными учёными понимается его «очеловечивание». Иными словами, **человек** ставится в центр процесса обучения, что соответствует методологии *комплексного человекознания*, пионером которого в 60-е годы в нашей стране был основатель факультета психологии в Ленинградском университете академик, проф. Б.Г.Ананьев (Ананьев Б.Г., 1969).

Главная цель гуманизации и гуманитаризации образования заключается в преобразовании учения в процесс развития и социализации личности учащихся. Это достигается посредством специальной организации учебного материала, использования преподавателями современных технологий, игровых методов активного группового и индивидуального обучения, в которых максимум внимания уделяется развитию личности, ее правильному

(адекватному) восприятию себя и партнеров в совместном учении и общении. В современной *английской педагогике* и в практике обучения иностранным языкам (русский термин – «методика обучения иностранным языкам») используется ряд психологических терминов для обозначения описываемого подхода - аффективный, эмоциональный, психологический, гуманистический, сливающийся (*confluent*), и др.

*Суть нового метода* – соединить учебный предмет (иностраный язык) с чувствами, переживаниями, личным опытом общения и смыслами жизни учащихся. В центре рассматриваемой новой методологии обучения иностранным языкам находится не учитель, а *учащийся* (*student-centered teaching*), а также те виды его учебной деятельности, которые помогают овладевать иностранным языком самостоятельно. Однако *разговорному* иностранному языку в совершенстве нельзя научиться без партнера, его можно освоить лишь путем активного *речевого иноязычного общения* с реальным партнером.

*Гуманистическая методология* активного обучения иностранному языку, разработанная английскими психолингвистами, дает возможность учащемуся почувствовать себя независимой от других *индивидуальностью*, значительным («Я») и одновременно равным («Мы») с другими учащимися принципу: “Everyone is equal when in class” – «В классе все равны». Доказано на практике, что активизация и использование в обучении иностранным языкам чувств «независимости – взаимозависимости» учащихся являются более эффективной, чем обучение традиционными методами, ориентированными на индивидуализм учащихся.

Реализация перечисленных положений гуманистической методологии в обучении иностранным языкам осуществляется в Англии посредством системы специальных учебников, содержащих современные технологии (стратегий) программированного обучения языку. Среди множества учебников английского языка, ежегодно выпускаемых в Англии, каждый ученик всегда может найти себе учебник, соответствующий его возрасту, уровню подготовки, цели изучения языка и способу изучения. Материалам всех учебников присущи жизнерадостность, увлекательность, непредсказуемость. Они хорошо иллюстрированы, многие снабжены аудио и видеокурсами. На телевидении существуют специальные программы – уроки разговорного английского языка.

Учебники английского языка в Англии выпускают несколько конкурирующих издательств: «BBC», университетские издательства Оксфорда и Кембриджа, “MacMillan”, “Longman” и др. Ежегодно издаются каталоги изданий. Для повышения интереса, активности, совершенствования языковой и методической квалификации преподавателей издательства выпускают самые разнообразные учебные пособия. Но известно, что даже самые прогрессивные учебники спустя некоторое время отстают от жизни. Единственным, кто может «осовременить», дополнить любой учебник,

трансформировать и приспособить его к новым требованиям жизни, является *учитель* или *преподаватель*.

Интересно, что в современных школах Англии *учителя* называют *helper figure* (помощник), “instructor” (инструктор), а *преподавателя*, который занимается с будущими учителями - “teacher trainer” – тренер учителей. В дидактических работах современных английских авторов практикуется два различных подхода в организации аудиторной работы с учащимися: «*teacher – centered*» – сосредоточенный на преподавателе, и «*material – centered*» – сосредоточенный на материале. В новых методах обучения иностранным языкам предпочтение отдается второму подходу, т. е. такому, при котором в центре внимания учащихся оказывается не сам учитель, а тот учебный материал, которым он оперирует.

*Групповая атмосфера* учебных занятий должна обеспечивать так называемую «ответственную свободу». Преподаватель, согласно новой английской методологии, должен быть *организатором обучения*. Он не является ментором или главным персонажем урока. Но для того, чтобы обучение было эффективным, увлекательным, и не только для учащихся, но и для преподавателя, то это прежде всего зависит от педагогического мастерства и изобретательности последнего.

*Гуманистическая методология* утверждает, что учащийся может экспериментировать с языком в процессе обучения, а учитель, в свою очередь, должен терпимо относиться к его речевым ошибкам – “Never say to a student he is wrong” – «Никогда не говорите студенту, что он ошибся». “Do not a fuss atout students mistakes: let them speak on” – «Не поднимайте шум из-за ошибок студентов, пусть они продолжают говорить». Мотивация достижения успеха в разговорном общении на занятиях имеет большое значение для учебной активности и эффективности в овладении иностранным языком.

Важное место в обучении иностранным языкам имеет *контекстная стратегия*, суть которой заключается в аутентичности учебного материала. Данная стратегия предполагает погружение учащихся в аутентичную или естественную языковую среду. Поэтому идеальным вариантом является преподавание иностранного языка его носителем.

Большую роль в гуманистической методологии играет стратегия рассказа – Story Telling, драматизация – Usiny Drama, ролевые игры – Role Playing.

*Стратегия психологизации* учебного занятия стремится использовать такие упражнения и виды занятий, которые вовлекают учащихся в размышления о себе, о своих друзьях и их семьях, а не о картонных (фиктивных) персонажах учебных текстов.

Все приведенные выше факты говорят о том, что в обучении иностранному языку в Англии активно включены положительные эмоции учащихся.

### **Литература:**

- *Ананьев Б.Г.* Человек как предмет познания.- Л.:Изд.ЛГУ, 1969.

- Шаховский В.М. Иностранные языки в школе.- Волгоград.- № 1, 1995.
- David Evans. "The Great Persuaders" (Center Com. UK) November, 2009.
- Stephen Webster "Content and Language Integrated Learning. Where do we Stand?" Center Com. UK May 2008.
- Ian Martin "The Missing Piece of the Puzzle" Center Com.UK Nov. 2009.

-----

## В НАЦИОНАЛИЗМЕ РУССКИХ ОБВИНЯЮТ ТЕ, КТО НЕ ЖЕЛАЕТ ПРИЗНАВАТЬ ИХ НАРОДНУЮ САМОБЫТНОСТЬ

Н.П.Зиганов

Как свидетельствуют СМИ за последние десятилетие граждане РФ стали чаще публично выражать своё мнение о том, что хотели бы гордиться своей страной, достижениями России в её социально-правовом, научно-техническом, культурном развитии. Но как показывают опросы "Левада-центра", когда нет значимых успехов в образовании, в экономической, культурной, политической и научной жизни, а борьба с коррупцией превратилась благодаря СМИ в «притчу во языцах», то нельзя ожидать и явных позитивных сдвигов в развитии общественного сознания и совершенствовании нравственных основ мировоззрения граждан. И, тем не менее, у русских всегда были поводы для переживания чувства *национальной гордости* за свою родину, народ, страну и её историю. А без этого чувства народ чахнет и вырождается, что не надо доказывать.

Великий знаток *социальной психологии русского народа* Фёдор Михайлович Достоевский (1821-1881), вспоминая о сопоставляя свои впечатления с аналогичными у А.И.Герцена и других русских европейцев-эмигрантов после путешествия по Европе в начале 60-х XIX в., писал в журнале «Время» (1859) : «Наши «русские европейцы» из всех сил уверяют Европу, что у нас нет никакой идеи, да и впредь быть не может, что Россия и не способна иметь идею, а способна лишь подражать,...», «но мы убедились, наконец, что мы тоже *отдельная национальность*, в высшей степени *самобытная* и что наша задача – создать свою новую форму, *нашу собственную, родную*, взятую из почвы нашей, взятую из народного духа и из народных начал» ( цит. по: Ключник Р., 2008, с.289)

Вспоминая события бурного XX столетия, перелистывая ныне учебники истории России, мы продолжаем жить памятью русских людей и советских граждан, сохранивших для нас страну от фашистского порабощения (ВОВ, 1941-1945).Поколение пожилых россиян ещё хорошо помнит тот душевный подъём возрождения страны в послевоенные годы, праздничные демонстрации советских трудящихся, чувство народного единения, и др. Всё это было, но народ не забывает свою историю. Возродив РПЦ – Русскую Православную Церковь, россияне не забыли и о своей исконной

*народной мечте* – о «светлом будущем», помнят и о *советских пятилетках*, о коллективном энтузиазме советских трудящихся. И, несмотря на превратности политической истории последнего столетия, нынешнего рыночного, денежного, потребительского общества *русские люди* и русский дух продолжает жить в сознании и душах российских граждан, побуждая верить в *социальную справедливость* в потоке социальных перемен и манипуляций СМИ общественным сознанием трудящихся.

Как бы мы не относились к деньгам, к богатым и нищим людям в нынешней постсоветской России, наши пристрастия лишь усиливают социально-психологическую значимость *советского принципа трудового воспитания* личности: «От каждого по способностям, каждому по труду!». И никакие официальные правила, принуждения или запреты «сверху» не смогут заставить русского человека, как и представителей других наций в России, отказаться от присущего им *самобытного мышления*, от своей кровной исторической памяти, от национальной гордости за деяния предков, лучших представителей своего народа, и пр. Почему-то французы, разрушившие Бастилию и разобравшие её по камешкам, почему-то они гордятся своей революцией 1793 года. Так почему же мы – русские, не можем гордиться Октябрьской революцией 1917 года? Кто внушил нам отказ от этого праздника трудящихся? Кто и зачем оболгал его истинный народный смысл?

**Каждая нация и народ хороши по своему и для себя.** И для нас судья – это наша история, она совершается деяниями народа и его героев, а тех, кто «заказывает» переписывать историю к своей выгоде, сама история и разоблачает, ибо «шила в мешке не утаишь». Возрадовавшись «перестройке» наше духовенство вновь попало в ту же «ловушку» имущественной зависимости и политической игры, против которой в своё время восстали коммунисты. И к чему это уже привело? Разве наш народ от этого выиграл? Советские граждане тоже были верующими, ибо Бог – это вера в *светлое будущее*. Разве с восстановлением в РФ храмов стало больше у народа веры в социальную справедливость? - Капиталисты вновь оказались у власти, они вновь эксплуатируют трудящихся. Но чем же нынешняя *русская буржуазия* лучше, гуманнее, человечнее по сравнению с царской и досоветской? «Денежные мешки» не имеют национальности, а русский, немец, фин, еврей, поляк, китаец, и др., гордятся, осознавая свою причастность к истории своих предков.

Времена меняются, а значит меняются и ценностные ориентации молодёжи – будущее страны. И это лучше нас поняли китайцы, сохранившие в своей стране и буддийские храмы, и *коммунистическую идеологию*, и рыночную экономику. Но почему же нам, *советским русским*, это не удалось? Кто и что помешало? Приходится вновь и вновь удивляться восточной мудрости на примере правящей партийной элиты КНР, которая уже в конце XX века сумела решительно преодолеть западнический плюрализм экономического мышления. И в то время, когда мы - советские люди,

искали обновления социальной психологии в Горбачевской перес-тройке, а затем, после краха СССР - искали спасения в православной вере (РПЦ), китайцы же, осознав ошибки «большого скачка», решительно прекратили политические шатания в государственном руководстве, сумели творчески применить в практике социального управления марксистско-маодзедуновское учение о светлом коммунистическом будущем с учётом преимуществ современной денежной экономики и рынка. Ныне Поднебесная творчески и продуктивно использует многие достижения западного научно-технического прогресса в единстве с законами денежной капиталистической экономики и в идейной упаковке коммунистической идеологии.

Мы проигрываем китайцам уже и в спорте. Решив похоронить неудачный советский опыт народной власти, нынешние правители РФ избрали образцом для подражания в управленческой сфере опыт *европейских монархий*, но увы... государственное управление в России вновь *вывернулось наизнанку*, оголив *буржуазную идеологию* правящей элиты. И только терпеливая, многострадальная, человеколюбивая народная *русская душа* по-прежнему спасает нас и наше государство от бездушной *власти денег* и новоявленных российских эксплуататоров трудящихся.

Однако жизнь продолжается, ночь сменяется днем, зима – летом, а ростки новой идеологии прорастают в старых корнях русской народной православной веры. В России этими конями является *родноверие*, проявленное Православии. Но эпохи церковного обновления идеологий уже ушли в прошлое, а вера народов в своё будущее осталась и по-праву принадлежит молодёжи.

В литературе по *возрастной психологии* новый молодежный тип личности называют «дети-индиго», «кристальный тип», с качественно иным уровнем самосознания, - антиципацией, сенситивностью, телепатическим даром, высоким практическим интеллектом, здравым смыслом и нравственным чувством *без ёрничанья*. Эти молодые люди уже не падки на наркотики, знают цену себе, защищены от одурманивающих эффектов водки «Путинки», ибо живут верой в лучшее будущее своё, семьи, страны. Социологи отмечают, что именно возрождающаяся в молодежной среде гражданская вера в будущее России, подкрепленная памятью военного и трудового героизма предков "помогает сохранять гордость за страну" (Иванов, М., Горяшко С., 2012).

\* \* \*

Информационный "Левада-центр" регулярно опрашивает наших граждан на тему о том, в какой мере они гордятся *достижениями России*? Такой же опрос социологи провели и в октябре 2012 года. Сопоставив его данные с аналогичными результатами десятилетней давности (2003 г.), оказалось, что историческая "гордость за страну" у граждан за прошедшее десятилетие «напряглась», т.е. возросла, усилилась, и, по-видимому, это не случайно. Как

показали итоги исследования, больше всего оснований для гордости у российских гражданам вызывают памятные события Российской истории (80%), достижения в спорте (74%), в литературе (73%), в науке и технике (66%), победа вооруженных сил страны в ВОВ (59%). Однако в опросе выявилась и категория скептиков. Многие респонденты посчитали, что в военной истории государства им гордиться-то нечем (17%). У многих граждан нет гордости и за наши нынешние успехи на мировой спортивной арене (23%), и за русскую литературу (20%), и др.

Комментируя эти данные замдиректора "Левада-центра" Алексей Гражданкин (в "Ъ") отметил: "Да, мы гордимся Пушкиным и Толстым, запустили человека в космос. Но все это скорее дань истории. Эти успехи не имеют отношения к актуальным проблемам, но напоминают о прошлых достижениях". "Это помогает сохранить гордость за страну на фоне того, что нам нынче нечем гордиться в области экономики, политической системы. Сейчас больше половины граждан испытывают стыд за то, что происходит в стране", — отметил социолог.

Тем не менее, результаты опроса "Левада-центра" показали, что число тех, кто гордится *социальной справедливостью* и уровнем правовой социальной защиты в РФ, за период с 2003-го по 2012 год все же выросло с 11% до 23-24%, т.е. в два раза. Увеличилась и доля тех граждан, кто снова начал гордиться достижениями народного хозяйства и экономики страны - с 14% до 33%, ростом политического влияния РФ в мире — с 29% до 46% , улучшением "дел с демократией" — с 13% до 31%.

Как заявил (в "Ъ" ) секретарь ЦК КПРФ *Сергей Обухов*, результаты социологических опросов свидетельствуют, что за прошедшее десятилетие (2003-2012) в массовом сознании граждан РФ укрепилась "база поддержки режима", который обеспечивает электоральное преимущество "Единой России, готовой создавать «бизнес-инкубаторы» для талантливой молодежи" (Зиганов В.П., 2010)

Однако эксперт "Московского центра Карнеги" Мария Липман подвергла сомнению этот вывод о росте политического влияния «едросов» на молодежь: "На такие вопросы люди отвечают не вдумчиво, руководствуясь общими чувствами, и передают общее ощущение того, в каком положении находится Россия", — заявила М. Липман ( в "Ъ"). По ее словам, на общественное мнение здесь оказывают влияние несколько факторов. Прежде всего это "общее повышение благосостояния россиян", пропаганда установки, что "мы поднимаемся с колен", "даем ответ Западу", и др.

Тем не менее, рождаемость в РФ медленно, но растет в среднем на 3-3.5 тысячи новорожденных в год. И хотя стоимость жизни тоже растет, но и средняя зарплата тоже. И как отметил Алексей Гражданкин, некоторые основания для того, чтобы изменить отношение к нынешним достижениям страны со скептического на оптимистическое тоже есть. Во всяком случае "за последние 12 лет проблема нищеты для значительной части населения

уже отошла на второй план". Однако напомним уважаемому господину А.Гражданкину, что только Санкт-Петербурге официально зарегистрировано более 30 тыс. бомжей, лазающих по помойкам, из которых прошлой зимой 2011/12 гг. сотни замерзли в подъездах домов и умерли от холода и голода. Согласно официальным данным на 01.01.2012 г. в стране зарегистрировано 1,5 тысячи детских суицидов и более 3,5 тыс. прерванных у подростков попыток самоубийства. Так что как говорит Жванецкий: "Они купили цветной телевизор — это значит, что жить стали лучше! - Да нет, - люди смотреть стали лучше".

#### **Литература:**

- *Зиганов В.П.* К вопросу о бизнес-инкубаторах и бизнес-ангелах для молодых научных талантов // Вестник БПА, СПб., 2010. – Вып.94, с. 108-111
- *Индиго-дети – психология и воспитание* /Журнал.WWW.SunHome.ru
- *Иванов М., Горяшко С.* Российская демократия не повод для гордости. Главные достижения страны граждане видят в прошлом // Газета "Коммерсантъ", № 220 (5005), 21.11.2012 г.

-----

## **ДИСКУССИИ И ОБСУЖДЕНИЯ:**

-----

### **ПСИХОТЕРАПИЯ ДУШЕВНЫХ РАССТРОЙСТВ ЛИЧНОСТИ МЕТОДАМИ ВНУШЕНИЯ**

**А А. Драгомирецкий (Чехия)**

Прежде хочу сказать, что эта статья является не теоретической спекуляцией, а результатом моей долголетней научной и лечебной работы с клиентами и студентами. Поэтому то, что я пишу ниже, много раз проверено на практике в моей лаборатории на медицинском факультете Пражского университета. В Россию я приезжал в 2010 году по приглашению президента Балтийской Педагогической Академии профессора И.П.Волкова. Я читал

лекцию и провел сеанс психотерапии на эту тему на кафедре психологии Лесгафтовского университета. Мне прислали в Прагу видеофильм об этой лекции и я благодарен коллегам из России. Но самый главный вопрос моей теории и практики - это понимание природы человеческой «души» и «духа», ибо что такое наше «тело» нам ясно и без теорий и без методов внушения.

\* \* \*

Сразу скажу, что «*метемпсихоз*», указанный в заголовке статьи, - это древнее учение о *переселении душ*, разработанное ещё Пифагором (580-500 до н.э.). За это учение греческие олигархи преследовали его учеников, хотели убить учителя.. Под «*душой*» я понимаю природную способность людей ощущать, чувствовать, образно представлять, переживать, запоминать эмоциональные впечатления от жизни. В понимании «*духа*» я также исхожу из философских определений, известных ещё с эпохи Аристотеля, - **божественный дух** - это высшее нематериальное начало всего сущего, проявление *космического разума*, очищенного от земных эмоций и душевных страстей, придающему смысл всему земному. И я согласен с русским учёным из Калуги, выдающемся мыслителем, основателем советской космонавтики, *К.Э.Циолковским*(1857-1935), книгу которого я недавно прочёл. Я полностью согласен с этим русским мыслителем, учившим, что «*познавая сущность разума, вы должны совершенно отрешиться от всего неясного, вроде оккультизма, спиритизма, темных философий, от всех авторитетов, кроме авторитета точной науки, то есть математики, геометрии, механики, физики, химии, биологии и их приложений*» (Циолковский К.Э., 2004, с. 4).

Смысловым эквивалентом выражения «*дух*» является для меня **вера** и **верования**. Когда я работаю со своими клиентами, я знаю, что «*Дух*» - это вера, она бесстрашна и всемогуща. «*Душа*» же подвержена чувствам и страданиям. И я знаю, что клиенту помочь бесполезно, если не знаешь о состоянии его тела, духа и души. Только профессионально грамотный и опытный психотерапевт-психолог способен адекватно воспринять и профессионально понять жалобы клиента на своё состояние. Для понимания *души клиента* конечно же нельзя отрицать пользу церковной исповедальческой практики катарсиса и «*прощения грехов*». Но церковные мистики изощрялись в этом уже две тысячи лет, а греховности в мире меньше не стало. Научные методы психологической помощи стали популярными лишь в XX веке. Поэтому методы *церковного целительства* греховных и бесноватых людей нужно осмысливать в современном ключе научной психотерапии.

\* \* \*

Я изучаю и лечу психические расстройства людей, чьи души утратили живительный контакт со своим, ранее привычным *личностным духом*, живущим в «Я» - самосознание клиента. Техника психотерапии взята мною из ритуалов древних религиозных учений о «*метемпсихозе*» или «*душенепереселении*», что характерно для религиозных учений Востока – иудаизм,

индуизм, буддизм, синто, вуду, и др. Учение метемпсихоза о переселении душ зиждется на архаической вере людей души умерших или ныне живущих людей могут подселяться в психику другого человека, например, в шоковых состояниях блокирования самоконтроля, в аффективных состояниях внезапного страха, в ситуациях переживания угрозы смерти, утраты, переживаний горя, жизненных неудач и трагедий, в экстремальных ситуациях гибели родных и близких, в состояниях истощения, социальной изоляции, длительного голодания, тюремного заключения, пыток, а также в состояниях лекарственного, алкогольного, наркотического опьянения, внушенного транса и угрожающих сновидений.

Для научного понимания моей психотерапевтической методики следует помнить, что любые психосоматические заболевания человека имеют по своей сути две основные причины.

1. *Первая причина*, - это когда человеку подсознательно вспоминаются травмы, которые он имел в своем личном прошлом, и он их вдруг вновь совершает. При этом хочу подчеркнуть, что под «прошлым» я понимаю не только то, что происходило от рождения человека по сегодняшний день, но и *родовую травму*. Эту проблему тщательно исследовал известный в мире чешский учёный, мой земляк и коллега, психотерапевт Станислав Грофф. И он и доказал, что пережитая человеком *родовая травма* рождения в момент выхода человеческого плода из матки *на этот свет*, играет очень важную роль в программировании дальнейшей психической жизни этого человека. И очень часто в болезнях и душевных расстройствах моих клиентов бывают виноваты не сами клиенты, а травмы их рождения, не факторы их настоящей жизни, а обстоятельства жизни и смерти их далеких предков, фиксированных в их генетической памяти.

2. *Второй причиной* душевных и психосоматических расстройств моих клиентов в моем понимании являются так называемые «*подселившиеся души*», о существовании которых клиенты ранее не подозревали. Но когда им внушаешь эту идею, то она работает на благо клиента. Бывает, что *подселенной душой* у моего клиента является душа его давно умершего предка. Приходится внушать клиенту, чтобы он поверил, что прошло сто и более лет, он ничего не знал о своих дальних предках, не помнит даже своего прадедушки или бабушки, и тут вдруг на сеансе психотерапии к нему приходит понимание того, что причиной его душевного дискомфорта и нездоровья является внутренняя активность подселившейся в его подсознание души какого-то ныне давнего предка, да еще убитого на войне или умершего в средние века от чумы, и т.д. И если это внушение действует, то клиент начинает осознавать, что он не «*божий одуванчик*», а звено в бесконечной цепи «*рождений – смертей*». И если он согласился и поверил в это, то, как правило, сразу же обретает нормальное душевное спокойствие, как правило его психическое состояние нормализуется, он обретает самого себя, выздоравливает.

Во время работы с клиентом я ловлю момент, понял ли он в чем причина его плохого самочувствия? И тут моя задача состоит в формировании у клиента готовности принять, почувствованное, понять, «постоять за себя». При этом уже на этой стадии работы с клиентом беспокоящая его «*подселившаяся душа*» либо бесследно уходит в небытие, либо клиент уже сознательно устанавливает с ней психический контакт, начинает общение с воображаемым «подселенцем», тем самым управляет образом подселившейся души, т.е. восстанавливает свою способность к произвольной психической саморегуляции своего самочувствия. В результате к клиенту возвращается его привычное и устойчивое состояние *самотождественности личности*, в котором желание «прогнать вон» или уговорить «подселившуюся душу» уйти из психики клиента, является для него уже не актуальным. Наоборот, подселившиеся души предков могут помочь своему потомку в жизненной самореализации.

Для осуществления этой процедуры «изгнания чужих душ» из своего подсознания существует множество *психотерапевтических техник*. Я лично часто пользуюсь техникой «пустого стула» и обучил этому методу своего русского коллегу проф. И.П.Волкова, и он был благодарен мне. Я сажаю уже «тепленького», в легком трансе клиента на стул, ставлю перед ним другой *пустой стул* и предлагаю клиенту побеседовать с «подселившейся душой» воображаемого им человека, якобы сидящего напротив него на *пустом стуле*. Если клиент не кретин, то легко вообразит себе собеседника сидящего напротив.

Мой опыт показывает. Что этот метод работает, помогает клиенту обрести себя, договориться с «*подселенной душой*» в образе якобы сидящего напротив виртуального её обладателя. Сам факт согласия клиента на эту «игру» уже полдела, ибо т.н. «подселенная душа» проецируется клиентом во внешний мир, т.е. на стул. И клиент после этого сеанса обычно уходит от меня психически нормальным и веселым. Но некоторым клиентам нужен не один такой сеанс, а несколько, либо другие методы работы с их психикой.

Часто во время психотерапевтического сеанса клиенты спрашивают меня, откуда берутся души уже умерших предков в их памяти? Где они пребывали до сих пор? Почему они существуют, чтобы вдруг подселиться в психику живущего человека? Я отвечаю, что, повидимому, *души умерших*, которые не ушли к звездам и в другие миры, сохраняются и продолжают какое-то время существовать в *информационном поле Земли*, которое русский учёный В.И.Вернадский называл «ноосферой». Подчеркиваю, что напряженность этого «поля», в связи с успехами НТР и электронной промышленности индустриально развитых стран мира в XXI веке неуклонно усиливается. И клиенты с этим соглашаются, ибо это невозможно опровергнуть - ведь везде горят электрические лампочки, а дома — это экран TV и компьютер, и т.п. Попробуйте выключить электропитание вашего дома хотя бы на сутки, что вы испытаете? Мы — рабы техногенной цивилизации.

В наш век НТР многие люди, как им тысячу лет назад, согласно **учению метемпсихоза**, верят, что *душа умершего человек* «на духовных крыльях «ангелов» (я бы сказал – ныне посредством «волновых матриц») перемещается из трупа умершего в *другое информационное измерение* «того света» и оттуда она может влиять на нашу земную жизнь. Мои клиенты начитанные и образованные люди, им всё это объяснять не нужно, достаточно дать понять, что эти явления существуют и в их восприятии реальности. Чаще всего мои клиенты верят, что душа умершего не исчезает бесследно в земном *информационном поле*, а иногда, как презренная, блуждает, мытарствуется, продолжает жить «невидимкой». Она страстно ищет своего воплощения в *новом теле*, и этим нарушает многим моим клиентам их ночной сон и душевное спокойствие. Такие «волновые призраки» христиане называют «мытарями». И об этом снято не мало кино-фильмов, упоминание о которых очень помогает мне в психотерапии клиентов. В России, например, эти фильмы, демонстрируют обычно по каналу ТВ-7. Я цитировал Э.К.Циолковского выше, он тоже признавал реальность *волновых форм* жизни во вселенной. Ныне научное сознание мирно уживается с религиозным, а проекты научных фантастов осуществляются в реальности.

Прошли тысячелетия, американцы слетали на Луну, но люди продолжают верить религиозные догмы и в *учение о метемпсихозе*. И меня не удивляет, что оставшиеся на земной *ноосфере* души умерших продолжают там свое существование, о чем учит и Христианство. Души умерших жаждут снова телесно воплотиться, вернуться в общество, вновь воскреснуть, вновь и вновь обрести своё человеческое тело ради искупления своей прежней вины или совершения новых преступлений, и люди, благодаря всему этому верят, в *бессмертие души*..

Так человеческий *дух-сознание* с помощью мифа о мытарях вновь и вновь, без всяких книг, кинофильмов, лекций по истории, семейных альбомов, может вдруг постучатся к нам в душу во сне и даже наяву, требуя справедливого возмездия за унижения, оскорбления, обесчестивание, казни и несчастья пережитые нами же в предыдущих жизнях. Но «мытарь» не знает, что для того, чтобы вновь возродиться в человеческом теле и начать жить «с чистовика», т.е. не страдая от наследственных пороков предков, ему необходимо сначала очиститься, для чего и существуют священники и психотерапевты.

Комментируя вышесказанное отметим, что при «нормальных обстоятельствах», когда дух конкретного человека в «хорошей форме», он обеспечивает прочную *психологическую защиту* от влияний бесовских мыслей и образов-мытарей. Но если воля или дух человека ослаблены, например, личным несчастьем, болезнью, алкоголем, наркотиками, СПИДом, аморальными и криминальными поступками, то такой человек уже является потенциальным клиентом психбольницы.

Также надо понять, что во всём этом для наук о человеке по сути нет ничего нового. Церковникам это было известно уже давно, и в средние века существовали «специалисты» по изгнанию «подселившихся душ» из подсознания человека. Их называли *экзорцистами*, а процедуры, которыми они занимались – «изгнанием бесов». Но у церковных экзорцистов, как в средние века, так и сегодня, был и остается очень примитивный подход к этому делу. Все «подселённые души» без разбору экзорцисты называют «дьяволом», «сатаной», «чёртом», «гадиной», и т.п., т.е. мажут их черной краской. Но ведь кроме черной существует и другие краски, что и учитывает современная научная психиатрия и психотерапия. Игнорируя научный подход церковные процедуры экзорцизма часто оканчиваются неудачей. Опытный клинический психолог или психотерапевт действует более методично и с большей гарантией на успех.

\* \* \*

Моя психотерапевтическая практика и опыт известных мне коллег не только подтверждает, что «*подселённые души*» существуют, но мне удалось содать свою авторскую технику работы с этими «*подселёнными душами*», которая позволяет сравнительно быстро помогать людям обрести самих себя, стать психически здоровыми. Ниже привожу примеры из моей практики:

**Первый случай.** Девушка хочет поменять свой пол. Ко мне приходит её мать и просит помочь её дочери, которой сейчас восемнадцать лет и которая хочет, чтобы с помощью хирургической операции меняли пол и сделали её мужчиной. Я тут же договариваюсь с этой женщиной, что она послужит в качестве медиума, и они вместе посмотрят, что там в психике у ее дочери, и стоит ли идти на поводу дочери и менять ей пол? Затем следует сеанс с дочерью, который длится приблизительно час. Я нахожу в бессознательной сфере психики у дочери образ *средневекового воина, да ещё и в доспехах. Используя внушение* я помогаю девушке завязать с образом этого воина разговор. По ходу сеанса стало понятно, что сам воин плохо соображает, где он находится. После того, как «этот воин» понял, что в посмертной жизни он попал не туда, куда бы хотел попасть, то он сам быстро ушел, т.е. покинул душу девушки. После этого сеанса дочь этой женщины перестала интересоваться переменой пола. Это хороший пример того, что *подселённые души* могут манипулировать сознанием человека-донора, который совершенно не догадывается, что же с ним происходит на самом деле. Манипуляция с душой донора доходит до такой степени, что появляется желание даже поменять пол! И действительно, мы – врачи, ещё очень мало знаем, чем живет наше подсознание и бессознательная психика, т.е. душа.

**Второй случай.** У взрослой 30-и летней клиентки проблема с *булимией* (страсть к обжорству). Она жалуется на свою полноту, жирный живот, толстую талию, постоянное желание кушать, что-то постоянно жевать. Она говорит мне, психотерапевту, что испытывает регулярные *приступы обжорства*, которые стали учащаться примерно полтора года назад. Кушать

хочется даже при пробуждении ночью. Это т.н. *булимические приступы*, у клиентки они повторяются регулярно один-два раза в неделю. Она живет одна, постоянно озабочена покупкой провизии. Ежедневно она ходит в магазин и наполняет свой холодильник различной едой и закусками, но к алкоголю равнодушна. Как она помнит проблемы с обжорством начались у неё с пятнадцати лет, когда она жила с родителями и училась ещё в школе.

Из анамнеза клиентки: «До сегодняшнего дня я как-то неспособна принять саму себя, - говорит клиентка.- Всё время чувствую, что я не такая, какой хочу и должна быть... Я неспособна принять и понять саму себя.. Я всё время хочу есть, и много ем сладкого, и не могу заставить себя перестать есть. Но когда я наедаюсь «до отвала», то бывает вдруг чувствую, что всё съеденное надо отрыгнуть, вырвать. И после этого я будто бы довольна собой».

В ходе терапии обнаруживается, что у клиентки неконтролируемая ею *подселённая душа* прабабушки, которая во время войны находилась в концлагере, там голодала, а после освобождения Чехословакии от фашистов скоропостижно скончалась еще до рождения клиентки. Мать клиентки часто вспоминала о своей умершей от голодного истощения любимой бабушке, показывала ещё малолетней дочке её фотографии в фамильном альбоме и т.п. Та *импринтировала образ* многостардальной прабабушки, умершей от голодной смерти, выросла с этим подселенным в подсознание её же матерью образом прабабушки. Когда же подселившуюся душу этой прабабушки удалось отвести, булимия у клиентки совсем исчезла и больше не появлялась.

\* \* \*

Обобщая могу сказать, что, например, *шизофрения* - это не просто феномен «множественного Я», т.е. у пациента в психике активировано много «*подселённых душ*», и каждая говорит своим голосом, заявляет о себе. Я обнаружил, что шизофрения может быть спровоцирована лишь одной «*подселённой душой*». И она, как поверил в это один мой клиент, подселилась к нему с явным намерением вредить ему, сделать его параноиком на зло ему самому, его близким и членам семьи. И когда мне удалось «вычислить» эту «подселённую душу» на третьем сеансе, установить с ней контакт, я внушил клиенту способ, как ему самому справиться с его «подселенной душой», и он победил, выдворил её из своей психики и выздоровел. Мои коллеги удивлялись, ибо считали, что этому клиенту прямая дорога в психушку за решётку. Но произошло чудо, - после четвертого сеанса клиент был абсолютно психически здоров, весел, жизнерадостен, оптимистичен, что подтвердил и катамнез через полгода после моего лечения.

Так что, уважаемые господа, психологи и психиатры. Если у Вас есть желание по-настоящему помочь мистически настроенным клиентам, то достаточно отыскать в их душевных травмах фиксированные психикой образы людей или «субличностей», которые мешают нормально жить, надлежащим способом их психологически обработать, и ваш клиент обретет психическую норму и жизнерадостность.

**Литература:**

- *Волков И.П.* Телопсихика человека / На границе тонкого и плотного Мира.- СПб.: Изд. БПА,2008. – 216 с.
- *Драгоморецкий А.А.* Новая духовно ориентированная концепция личности человека //Вестник Балт.Пед.Акад..СПб.,2006.-Вып.70, с.24-33.
- *Переселение душ* /Сб.научн.стат. М.:Изд.«Золотой век»,1994.-426 с.
- *Стояновский Д.Н.* Душа: сущность, тайна, врачевание.- М.: Изд. АСТ, Донецк «Сталкер», 2005. – 301 с.
- *Циолковский К.Э.* Космическая философия. М.: Сфера,2004.- 496 с.

## СИЛА САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЖЕНЩИНЫ В НЕЙ САМОЙ (личный опыт)

Е. В. Хомко

«Если тебе дается желание – тебе всегда даются возможности и сила для его осуществления...Все явления, события, люди появились в твоей жизни лишь потому, что их притянул ты» /Р.Бах/. Это - крошечная вырезка из газеты, которая до сих пор хранится у меня в записной книжке уже наверное больше 10 лет...

Почему меня вдруг привлекло это высказывание?...По-видимому это был момент наступления душевной зрелости в свои 30-ть с небольшим, когда жизнь женщины только начинается, когда происходит переход от чувства женщины-индивида к чувству женщины-личности, правда ещё почти бессознательный, но уже безвозвратный...И в этот переходный период я смутно начала подозревать, что со мной что-то не так, в том смысле, что я не похожа на своих сверстниц, во мне есть что-то особенное, своё и только моё. И я стала искать подтверждение этого нового *осознания себя* как в моей повседневной личной, учебной, трудовой жизни, так и в высказываниях выдающихся мыслителей.

Ниже привожу эти мысли, которые стали моими, но были высказаны разными людьми и в разные эпохи. Именно эти мысли подтвердили мое внутреннее чувство, что я не похожа на других, в чем-то уникальная индивидуальность. Вскоре я поняла, что так нужно воспринимать себя для того, что бы сохранять себя, ощущать и переживать эту свою неповторимую уникальность, чтобы не быть только «винтиком» в бездушной социальной машине, которую социологи называют обществом, организацией, государством.

\* \* \*

«Когда ты чего-нибудь желаешь очень сильно, вся вселенная помогает тебе достичь этого» /Паоло Коэльо. Алхимик/. «Надо радоваться жизни, и тогда Бог даст еще» /из астрологического прогноза/...

Часто драматические ситуации в жизни человека являются переломными, принуждают уточнять ее смысл, заставляют глубже осознать свое место в этом мире человеческих отношений - Кто мы? Что мы тут делаем? Куда, зачем и к чему мы идем? Что есть «моё Я»?

«Моё Я» последних нескольких лет – это вообще новая «Я», которую я и сама порой не узнаю, что уж говорить об окружающих...И очень трудно поверить, что в детском и подростковом возрасте я была тихим, незаметным, стеснительным ребенком, который боялся окружающего мира, всего того, что было за дверьми квартиры...Родные стены, лица и глаза моей матери, отца, сестры, близких, пушистый кот с характером – вот мир моего детства и юности. А шумный детский сад, игровая площадка во дворе, школа были для меня опасной территорией, - там ...злые сверстники и странные взрослые...А дома тебя всегда ждала любовь родных, тепло и уют. Меня так опекали и любили мои родители, что любые, даже самые незначительные трудности жизни вне дома вызывали у меня страх, ужас, желание скорее вернуться домой...к маме.

Школа воспринималась мною как казенный дом, где царят только обязанности и нет никаких человеческих симпатий и любви, и если бы через несколько лет я пришла на встречу выпускников, то уверена, что мои школьные учителя меня бы даже не вспомнили. Чувства любви и заботы, испытанные в кругу семьи в раннем детстве питают меня и поныне. Как-то, когда же я уже закончила институт и начала работать в «Федерации хоккея», мама мне сказала, что она очень беспокоится, что мне будет очень трудно в жизни и мне действительно было трудно, т.к. я волею судьбы попала на работу в мужской спортивный мир, противоположный женскому, тому, который царил у нас дома – «женскому царству». Но через некоторое время, освоившись, я поняла, что работа в мужском коллективе - моё профессиональное и личное призвание. Теперь я вспоминаю и понимаю, что смутное ощущение этого призвания пришло ко мне ещё в студенческие годы.

\* \* \*

...Я точно помню, КОГДА всё во мне вдруг изменилось...

Это было на 3-ем курсе института. Я училась, как раньше это называли, в «престижном ВУЗе» - ФИНЭКе. Мне надо было написать доклад о возникающих в то время «совместных предприятиях, а мой папа как раз в таком предприятии и работал, что и для меня самой было ново и интересно. Отец, узнав о поставленной мне задаче, дал посмотреть какие-то учредительные документы, прочую документацию, некоторая была на английском языке. Там были интересные определения целей предприятия, названия видов работ, цифры, суммы международных сделок, контрактов, и пр. И я написала доклад...и, даже страшно представить, выступила с этим

докладом перед студенческой аудиторией на научной конференции....Такого доклада не было ни у кого. Меня внимательно слушали, задавали вопросы. И вот именно тогда, в тот самый момент, я вдруг поняла, что я НИЧУТЬ НЕ ХУЖЕ моих умных и успешных сверстников, а ДАЖЕ В ЧЕМ ТО, ВОЗМОЖНО, ЛУЧШЕ...

... И моя жизнь с тех пор кардинально изменилась. Я как бы взглянула на себя глазами других людей, которых что-то во мне заинтересовало... Я поверила в себя. В свои возможности стать интересной для других людей, в том числе и для студентов своей учебной группы. Может быть именно так и было мне предначертано...Дома тоже заметили изменения в моем поведении и восприятии жизни. Я часто стала расспрашивать отца о его делах, но он был не очень-то словоохотлив о своей профессиональной карьере. Он говорил мне: «У тебя всё будет по-твоему, учи английский язык!».

Затем последовала череда новых знакомств и событий, которые окончательно изменили мои ранние, семейно сформированные представления о себе и окружающем мире. И ещё до завершения образования в Вузе мне почему-то стали очень нравиться спортивно ориентированные люди, я начала активно заниматься фитнесом, бегом, чаще смотреть спортивные ТВ-передачи. И как-то я поймала себя на мысли, что даже немножечко сожалею, что не родилась мужчиной...

Совершенно случайно через знакомых я узнала о том, что ищут секретаря в «Федерацию хоккея» со знанием английского языка...Какой хоккей..., что это такое, и что мне там делать? Но я пришла на собеседование и меня взяли на работу. Я начала работать с моим шефом, который остается неизменным вот уже почти 17 лет. Удивительно, но работа мне очень понравилась. Я была в окружении мужчин, чья жизнь связана с хоккеем – самой популярной в народе спортивной игры на льду.

Мой руководитель был всегда внимателен ко мне, помогал освоиться с новыми для меня рабочими обязанностями. Конечно, я не играла в хоккей, но всегда очень эмоционально соперничала хоккеистам во время их спортивных баталий, заражалась их спортивным настроением, и до сих пор общаясь со спортсменами по служебным делам, не перестаю удивляться их оптимизму и жизнерадостности. А ведь в первые месяцы работы разные люди мне говорили, что тебе будет нелегко, что и начальник твой тоже человек тяжелый человек, что сотрудники у него долго не задерживаются...

Но, видимо, у каждого в жизни есть и действует личная тайная сила, называемая «судьбой», и все закрутилось... Заграничные поездки, новые люди, спортсмены, мужчины... и я всегда в центре внимания! Я росла в собственных глазах и глазах моих коллег по работе, ибо чувствовала ответственность и понимала, что от меня, от моих решений, действий и поведения, от того, как я веду беседу с иностранными партнерами, зависит многое, в том числе и престиж организации, в которой я работаю.

Мой шеф всегда помогал мне советом. Я настолько отождествилась со своей ролью в Федерации, а в настоящее время уже и в Академии хоккея, что сейчас даже трудно представить, что бы другое я могла делать... Это МОЕ место в жизни, НО... ведь жизнь не сводится только к работе, к службе, к официальной трудовой роли... Спустя многие годы, отданные интересной работе, в какой-то момент эти мысли начали меня сильно беспокоить...

\* \* \*

А тем временем мои подруги выходили замуж, рожали детей... а я им почему то совсем не завидовала... Родственники сначала жалели меня и сочувствовали: «Что же это ты, Леночка, все замуж-то не выходишь?», а потом перестали, видимо ошибочно посчитали, что мне это не нужно, как некоторым школьным учительницам – «синим чулкам». Но я то знала, что многие мои замужние подруги тайно и явно завидовали мне, ибо они видели только 4 стены своего дома, а я объездила пол Европы, была в Америке... Но стоит ли это обычного женского домашнего семейного счастья – родить детей от любимого мужа, нянчить и воспитывать их, радоваться домашнему уюту, не думая и не завидуя женам миллионеров, супер-звездам кино или великим женщинам разных эпох - Жанне д'Арк, королеве Елизавете или Елене Блаватской.

Я пыталась сравнивать себя с моими замужними подругами и мне становилось очень скучно и печально от мысли о повседневной рутине их брачных будней. Почему же так?... Может быть поэтому я до сих пор не в браке? Может быть *Я – другая?* Но ведь я совсем не «синий чулок», вокруг меня много интересных мужчин, но... после более близкого знакомства с некоторыми поклонниками (естественно из мира спорта), я вдруг обрела избирательность, чутье на «мужскую истинность» согласно нашей песне «Трус не играет в хоккей!» Просто я начала как бы видеть мужчин «насквозь». И это, как утверждала известная английская писательница Жорж Санд, очень даже просто. Как известно, она рассталась с мужем и полностью посвятила себя любимому делу – литературе, но нет – это не мой путь!

Ведь очень часто в определенные моменты жизни мне очень сильно, просто невыносимо хотелось выйти замуж, - «вот сейчас и сразу!», - но какой-то внутренний голос шептал мне «не спеши», останавливал мои женские желания и... очередным кандидатом на роль «спутника жизни и отца моих детей» становился просто хорошим знакомым. А ведь были и такие, что я готова была «забросить подальше» свою прекрасную интересную работу и поселиться на горе с курами, выращивать цветы и ягоды на грядках, растить многочисленных детей... Но нет... видимо тогда было ещё не время.

Однако женская эпоха Водолея, сменившая эпоху Рыб, уже началась с 2004 года, и это чувствуется... в спорте, бизнесе, политике, где женщина уже обрела свой деловой имидж и авторитет.

\* \* \*

И вот я опять вернулась к своему привычному *нормальному «Я»*, с новыми горизонтами и достижениями по службе, но последние несколько лет все-таки многое изменили во мне. Возвращаясь к самой первой цитате: «Если тебе дается желание – тебе всегда даются возможности и сила для его осуществления... Все явления, события, люди появились в твоей жизни лишь потому, что их притянул ты» /Р.Бах/, могу с уверенностью сказать, что все те люди – новые друзья, коллеги, партнеры, ученые, доктора наук, да и просто хорошие люди, - все те, кто появился в моей жизни за этот период, появились не случайно. Они мне были даны для нового знания, опыта, осознания себя и своего места в окружающем мире. И теперь я точно знаю, что и ОН появится в моей жизни, он просто «припечатается», «притянется» ко мне, ОН просто не сможет пройти мимо меня... ОН – это тот человек, рядом с которым я почувствую, как меняюсь не только *внешне* (блеск в глазах, бьющая через край энергия и позитив, заряжающие и окружающих), но и *внутренне*, до самых *глубоких внутренних* переживаний и понимания искренности в любви, в отношениях «мужчина-женщина», о чем раньше я так глубоко наверное и не задумывалась. А ведь внешний облик и твой внутренний мир, то, как ты себя ощущаешь в каждый конкретный момент твоей жизни, очень взаимосвязаны! И как это важно именно для женщины! Так что - Вперед! За энергией и позитивом! Кстати,...некоторые, наверное из поколения наших бабушек, назовут меня одинокой...Ха! Да и Бог с ними! ЭТО ТОЧНО НЕ ПРО МЕНЯ!

#### *Литература:*

- Волков И. Телопсихика человека. На границе плотного и тонкого мира. - СПб, Изд. БПА, 2008 - 216с.

- Грицанов А., Мерцалова А. Ричард Бах. – Минск, Изд. Книжный Дом, 2009 – 256 с.

- Коэльо П. Алхимик /Перевод с португ. А.Богдановского.- М.: АСТ: Астрель, 2011. - 224 с.

-----

### О НЕОБХОДИМОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ВОЗДЕЙСТВИЙ ЭКРАННО-КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ НА РАЗВИТИЕ, ЗДОРОВЬЕ И ПСИХИКУ ДЕТЕЙ

М.М. Бурлаков, Д.Н.Павел

Появляясь на свет божий из утробы матери новорожденный испытывает мощный «стресс очеловечивания». В силу древней социокультурной традиции сознательная борьба со «стрессом очеловечивания» начинается с обучения родителями своих детей владению своим телом, родным языком, общению в семье. И все нормальные родители заинтересованы сформировать у своих детей готовность к активному восприятию жизненных событий в их игровой, семейной, школьной, бытовой, в будущей трудовой и

общественной жизни. Но темп современной жизни всё ускоряется, психомоторная и умственная сложность учебы, труда, общения и социального взаимодействия людей в группах, коллективах, организациях неуклонно возрастают, но *адаптационные резервы* психики людей не беспредельны. На рубеже XXI века бичём детской психики стала их экранно-компьютерно-игровая зависимость (ЭКЗ), усилившая *эффекты гиподинамии* как основной глобальной причины дефектов психического и физического развития детей и их эпидемиологической заболеваемости.

Многие дети ныне страдают аллергиями, скрытыми от постороннего взгляда отклонениями умственного и телесного развития, в чем весьма компетентна ныне *адаптивная физическая культура*, призванная помогать таким детям обрести индивидуальную норму. В связи с этим сама практика развития и воспитания детей ставит перед отечественной психологической и педагогической наукой новые задачи обучения подрастающего поколения в условиях уже наступившей эпохи *информационного общества*. Но как же они решаются в России?

Наша Российская постсоветская педагогическая наука XXI-го века, наряду с европейской психологией, пока по существу ещё не оценили стрессорно-физиологический вред умственному и физическому развитию и здоровью детей неуклонно нарастающей, ставшей уже для многих хронической, гиподинамии на почве массовидной экранно-компьютерной зависимости. Этот электронно-информационный *ЭКЗ-монстр* современной цивилизации изощрен, он обездвигивает, выключает макромоторику, закабальет детский ум *игровым антуражем*, усыпляет бдительность родителей.

Усаживаясь после сытного ужина перед домашним TV или ПК-экраном сознание родителей сливается со светящейся картинкой перед глазами, они забывает про *телодвижения*, – природный источник «мышечной радости» (И.М.Сеченов), ключ жизни и здоровья. Нынешние родители в подавляющем большинстве беспечно относятся к *экраным страстям* своих детей. Уже подсчитано, что средний американец проводит 7-8 лет своей жизни перед TV-экраном, а ныне к этому прибавилось и сидение перед монитором ПК - персонального компьютера, потеснившего TV-экран.

*Педагогическая беспечность* родителей, поощряющих детскую ЭКЗ, объясняется тем, что мы – *взрослые*, под воздействием *системных эффектов* СМИ сами стали заложниками ЭКЗ-эффектов, влияющих на нас в обход сознания (подобно эффекту 24-го кадра), уже *нравственно оступели*, стали «кнопочниками». Мы с детства привыкли к спешке городского образа жизни. Наш разум заполнен сиюминутными деловыми интересами на работе, а по возвращении в семью, домой мы обязательно забегаем в «Карусели», «Пятерочку», и т.п., думаем о еде, выпивке, об отдыхе перед TV-экраном и, наконец-то, - сон. Но и во сне «небесная духовность» наших сновидений находится под «колпаком» *ЭКЗ-эффектов*. Став жертвами пассивно-потребительского образа жизни мы приучаем к этому и своих детей, - в

подменен жизненной реальности виртуальной экранной жизнью таиться главная причина возможной деградации общества и его культуры.

Однако молодёжь по определению не согласна с перспективой лишь *виртуальной жизни* «в сети», молодёжь исходно ориентирована на активное самоутверждение в реальной жизни, в игре её телесных и духовных сил, в межличностном общении со сверстниками по учёбе и досугу, в малых группах, лицом к лицу. Но уввы... *ЭКЗ-монстр* силен и хитер. Семейное и школьное воспитание уже пасует перед тягой детей к экранной жизни «в сети», используя для этого планшетные ПК и мобильные телефоны. Эти экранные приборы уже стали неотъемлемым элементом молодёжного образа жизни. И действительно, зайдите в любой «Компьютерный мир» или магазин оргтехники. Что вам предлагают приобрести? – Гаджеты, смартфоны, телефоны, планшеты, компьютеры, настенные TV-экраны, игровые устройства, цифровые камеры, программное обеспечение, плееры, диктофоны, микрофоны, автонавигаторы, и т.п., и т.д.- сума сойти можно. Ведь всего лишь каких-то 10-15 лет назад психика наших детей была свободна от всего этого. И всё это – игрушки *ЭКЗ-монстра* – гения *техногенной цивилизации*.

Пассивно бездумное подчинение это новой формы «информационного рабства» неминуемо превратит наших детей в ЭКЗ-марионеток. Но если мы знаем эти его хитрости и, в то же время признаем, пользу и важность *электронно-информационных слуг* для организации нашей жизни в современном обществе, то должны найти и способы, чтобы эти «слуги» не стали нашими рабовладельцами, а мы – их рабами. Однако не каждый молодой человек ныне понимает это. Но жить и познавать современный мир без понятий о скрытых для нашего психического и физического здоровья *угрозах ЭКЗ-воздействий* означает халатно относиться к самим себе и состояниям своего ума.

\* \* \*

Отмечено, что в современную эпоху НТР дети, ставшие жертвами *ЭКЗ-монстра*, страдают аутизмом, навязчивыми формами ЭКЗ-невроза, часто болеют, подвержены фобиям и немотивированным страхам, у 85-90% школьников диагностируется *лордоз* и *сколиоз* – искривления позвоночника. У профессиональных компьютерщиков среднего и пожилого возраста отмечаются сердечно-сосудистые и нервные расстройства, культурная «дубоватость», сексуальная «голубизна», примитивные духовные интересы, стремление к «жизни в сети», погруженность в «компьютерные дела». В обществе появились компьютерные «маги», «интернетные хулиганы», взломщики компьютерных защит, и пр. Учёными доказано, что современная *техногенная цивилизация* негативно воздействует на психическое и физическое развитие детей и здоровье трудящихся, что требует научных мер защиты человека от новых угроз цивилизации (Чиковани М.В., 2012).

Но надо помнить, что «ЭКЗ-монстр» изощрен, он уже глубоко проник в наш образ жизни, в наши умы и души, в социальные отношения в труде и быту, он стал «хлебом насущным» для специалистов по информатике и социальному управлению, и теперь от каждого желающего стать хозяином своей собственной психики и душевной жизни требуются сознательные усилия по самозащите своего сознания от бурной информационной стихии современного постиндустриального общества. И важно понимать, что ныне «каждый человек кузнец собственного счастья» (немецкая поговорка).

Но если человек считает себя «информационно непробиваемым», либо не игнорирует, не замечает, не хочет серьезно подумать, признать могущество *ЭКЗ-монстра* в управлении нашей жизнью, тогда этот человек не способен и сознательно защититься от его влияний. Следовательно, ему угрожает невроз *экранный зависимости*. Некоторые религиозные фанатики, поняв это, предпочитают защищаться верой в Бога, уйти в *схиму*, жить в монастыре, в молитве, в одиночестве, вне современной цивилизации, - на природе, в лесу, на острове, пенсионеры - на собственном огороде. но мало кто из современных горожан добровольно согласится стать Робинзон Крузо, и пр. Социальные эксперименты в этой области только начинаются.

Но главная защита человека от ЭКЗ - в нем самом, в его сознательности, ибо у каждого есть потребность быть самим собой. Проверенно, что лучшая *духовная* защита дается людям избранной ими религиозной верой в силы Неба и Земли. Но *ЭКЗ-монстр* ныне пытается поколебать и эту защиту, подчинить церковь своей экранно-информационной власти? Но если человек, даже сознавая это, считает вышеназванные проблемы очередной «научной выдумкой», а сам ежедневно часами сидит перед телевизором и щёлкает пультом, то это означает, что его психика и тело уже полностью подчинены *ЭКЗ-монстру*. И только наш собственный разум и личный здравый смысл могут защитить нас от внушающих экранных влияний. Простое *родительское лекарство* от детской ЭКЗ - взрослым больше общаться, играть, заниматься своими детьми.

Совместный летний отдых, зимние прогулки на свежем воздухе, ходьба, бег, подвижные и спортивные игры, танцы, упражнения на спорттренажерах, воскресное посещение кинотеатра, стадиона, спортзала, бассейна, занятия туризмом, фитнесом, участие в кроссах, спортивных праздниках и соревнованиях, и пр., - всё это действенные средства против привыкания детей к *компьютерным играм*. По аналогии с вредными привычками родителям важно не столько понять, сколько поверить в необходимость воспитания в своих детях привычки контролировать себя в своих *экранных увлечениях*.

Научно-практические рекомендации по педагогическому контролю экранно-компьютерной зависимости у детей и школьников уже давно назрели в нашем обществе, они - в компетенции конкретных научных организаций и специалистов.

**Литература:**

- *Акопов А.Ю.* Свобода от зависимости. Социальные болезни личности.- СПб.: Изд. Речь, 2008. – 224 с.
- *Антипов В.А.* Первичная профилактика наркомании в молодежной среде на основе формирования физической культуры личности // Автореф. дисс. канд. пед. наук. – СПб., 2013. – 23 с.
- *Брехман И.И.* Валеология – наука о здоровье.-М.: ФИС,1990.- 208 с.
- *Никифоров Г.С.* Самоконтроль человека.Л.:Изд.ЛГУ,1989. – 192 с.
- *Реан А.А.,Костромина С.Н.* Как подготовить ребенка к школе. – СПб.: Питер, 1998. – 160 с.
- *Чиковани М.В.* Приобщение российской молодёжи к здоровому образу жизни как государственная задача // Вестник БПА, вып. 104 – 2012, с.19-24.

-----

## О ПРОБЛЕМЕ ДУШИ В РУССКОЙ ПСИХОЛОГИИ

А.А.Шевцов

Если освободиться от предвзятости, то мои наблюдения вполне достоверны и научно очень ценны. Но еще более ценными являются наблюдения каждого практического психолога-консультанта, приходящие вместе с опытом жизни, самопознания и прикладной консультационной работы с клиентами. Наблюдать душу просто, она проявляется во всем *человеческом*, - в каждом поступке, слове, взгляде, выражении и звучании нашей речи, она везде. Но у аморальных личностей, сознательных убийц, злонамеренных преступников и воров *душа изгнана* из сердца злодейским духом. Она существует, но *во вне* их бездушной личности, и она может вернуться к ним в сердце после раскаяния.

У нравственно нормальных людей душа в сердце, внутри них самих, - в мыслях, чувства, деяниях. Но в силу того, что она привычна, то видеть ее не проще, чем воздух. Сложность *познания души* не в трудностях её обнаружения, а в отсутствии у людей культуры её *самоосознавания*. Это касается и дипломированных высокообразованных психологов, воспитанных в традициях академической научной материалистической психологии.

Для обретения знаний об особенностях и контакта с собственной душой человеку нужно обратиться *внутрь себя*, сделать *внутреннее* более ценным, чем *внешнее*. А ведь это непросто, ибо мы приходим в этот социальный мир для решения каких-то определенных задач именно *внешнего мира*. Поэтому мы исходно внутренне дезориентированы, инстинктивно направлены на самозащиту, воспитаны в духе преодоления того, что внешний мир может вдруг обрушиться на нас. И получается, что всё касаемое действий души внутри нас и для нас уже как бы предрешено

социумом. А если так, то *на свою душу можно и не обращать внимания*, но лишь до тех пор пока к человеку не придет состояние душевного спокойствия и самосозерцания, не проявятся условия и возможность самонаблюдения, самообщения, самоизучения себя для осознания целей и смыслов своей собственной жизни.

Таким образом, *психология души* – это не для юных, и не в смысле физического возраста, а в смысле *жизненной умудренности*. Психология души для тех, кто уже научился разбираться с основными противоречиями и сложностями собственной повседневной жизни и теперь хотел бы заняться собой ради обретения душевного покоя. Душевно уравновешенные личности более физически здоровы, психически устойчивы и живут дольше. И многие люди, пройдя этот жизненный этап, начинают самосовершенствоваться душевно, обращаются к богу как к самим себе и беседуют с ним. Именно душа побуждает нас к нравственному *самосовершенствованию*, – главному условию раскрытия личностных способностей.

Значит *психология души* – это предмет не для школьной аудитории, а прежде всего для тех, кто уже почувствовал и понял, что силы и ресурсы личностной активности, отведенные ему в этой жизни, ограничены, и что их нужно использовать бережно, душевно, с умом, не разбрасываясь, чтобы хватило на что-то главное в *Этой жизни*.

*Прикладная культурно-историческая психология* (КИ-психология) — это орудие обучения людей переходу от иллюзорного восприятия и упоения личностной силой, социальной властью, правом командования другими людьми, денежным богатством, уверенностью в способности покорения внешнего мира, и пр., к *подлинной психологии человека*, то есть к *познанию самого себя*. Прикладная *КИ-психология* позволяет познать мир как культуру, в которой ты родился, обрел сознание и самосознание в потоке жизни, который может быть назван не только историей твоего народа, но, если говорить точнее, и *твоей личной историей*.

В сущности, *КИ-психология* — это мостик от внешнего мира к внутреннему, к *действительной психологии*, ибо «псюхе» и есть душа, помогающая человеку выживать, действовать, преодолевать трудности в избранной деятельности. Именно душа заставляет нас по-немножку, неспешно, но убедительно обращать взор на то, *что внутри себя*, от чего зависит и успешность, неудачи, наша бездарность. И это происходит в тот миг, как ты понимаешь, что у кого-то всё получается, потому что он *душевно одарен*, а кому-то нечего и соваться в *психологические дела*, поскольку в этой области знаний его бездарность очевидна!

С чего же тогда надо начинать учебник психологии, как не с души!?! Однако современная психологическая наука начинает свои поучения с противоположного конца, она начинает изучать психику не изнутри, не от души, а из вне, от сознания человека, т.е. от социально-ролевой, вывернутой наизнанку деятельности и поведения человека, живущего в

обществе подобно лицедействующему актёру на сцене театра. Что же касается представлений о душе – о природном *корне психического*, то наиболее характерное её определение дано академиком А.В.Петровским:

*«Душа (в психологии) 1) понятие, отражающее исторически изменявшиеся воззрения на психику человека и животных... 2) В повседневном словоупотреблении (вне теологической трактовки) душа обычно соответствует понятию «внутренний мир человека» и понимается как богатство его чувств, мыслей и стремлений»* (А.В. Петровский, словарь «Общая психология» 2005).

Душа для профессионального *психолога-когнитивиста* - это не душа, а всего лишь слово, термин, понятие, выражающее какие-то чувства, мысли, стремления людей, и т.п. Но поскольку исследований психологии души современная *академическая психология* не практикует, то невольно ожидаешь, что, быть может, хоть в философии дела идут лучше? Но и там, увы, обнаруживаешь удивительное единство внешне ориентированных взглядов учёных на этот вопрос:

*«Душа (греч. Psyche, лат. Anima) — одно из центральных понятий европейской философии, в связи с разработкой которого вся иерархия бытия, жизни и мысли постепенно осваивается как в своих самых низких, так и самых высоких пластах и по отношению к которому осмысливается позиция как вышебытийного первоначала, так и недотягивающей бытия материи»* (Ивин. ФЭС, 2006)...

Но как бы там ни было, *психологическая наука* должна иметь свои понятия обо всем, что входит в сферу ее предмета о *психологии человека*. Однако, если при этом она исключает из рассмотрения явления, касающиеся души человека, лишь вскользь упоминая о душе, то она из психического явления превращается либо обычное определение - предмет логики или языкознания, либо отсылает любознательных в религиоведение и мифологию. Но сколь бы искаженными не были наши понятия о душе, она то реально существует и действует, ибо душа обладает вечностью жизни.

У души есть свои мощные корни в природной предистории человека, о чем в своё время писал в трактате «О душе» Аристотель (384-322 до н.э.). Об этом же свидетельствуют история религии, искусства, литературы, этология и зоопсихология, и т.п. Современная же американская *когнитивная психология*, подменившая свой предмет с чего-то действительного на *понятия о действительном*, не признает душу носителем психики. Феномен души психологической наукой игнорируется, но душа-то все равно существует и действует. И как же нам быть и работать, практическим психологам, без души? Получается, что *академический психолог – материалист* это всего лишь бездушный прагматик-идеолог социума. Прагматическая академическая психология выгодна только власти имущим. А как же народ? И психологи изошряются, что бы быть полезными власти.

Например, современная американская *когнитивная психология* заимствует теории и методы из 12 основных областей исследований психики: когнитивная нейродинамика, восприятие, распознавание пат-тернов, внимание, сознание, память, репрезентация знаний, воображение, язык, психология развития, мышление, формирование понятий, человеческий интеллект и искусственный интеллект.

Для души в американской прагматической психологии места нет. Основатель этой науки *Джордж Миллер* (Miller, 1979) писал: «Я проработал в когнитивной науке в течение приблизительно двадцати лет прежде, чем я узнал, как называть эту науку». И он назвал её «*когнитивной психологией*», диктующей ныне научную моду психологам (См.: *Роберт Сосло. Когнитивная психология. М., 2006*). Вот такое непростое положение дел у нас в отечественной психологической науке!

\* \* \*

Тем не менее, что же такое *душа*? Для научной психологии – пока неизвестно, а для меня *душа* - это то, что, как говорил А.С. Пушкин: «Мой прах переживет и тленья убежит». Поэт-мыслитель считал, что *душа* может сделать это в т.н. «*заветной лире*», то есть в его авторских произведениях творческой деятельности, в стихах и прозе, в содержание которых он вложил свою душу. И это именно так, ибо *душа поэта* до сих пор звенит в наших душах строками его произведений.

Для консультирующего психолога-практика, психотерапевта, врача-психиатра *душа* человека- *реальный психический феномен*? Тысячи лет тысячи и тысячи людей неистово отдавались исследованию этого феномена, например, в алхимии, в йоге, в религиозных бдениях, в богословии и шаманизме, в искусстве колдовства и знахарства, и пр. Их опыт теперь широко известен, описан, сохранен в текстах, в социокультурных и церковных традициях. И самое малое, что ожидает ныне наше общество от научной психологии, это уважение и доброжелательное отношение к *исследовательскому подвигу* религиоведов, пионеров-исследователей души человеческой. Научно-академическая блокада исследований *психологии души* будет преодолена именно в России, ибо *душа – носитель веры*, а каждый человек есть существо верующее, - во что? Это Бог знает! Вера - инструмент души, она заведует закономерностями наших чувств и эмоций, пребывая в теле нашем и вне его, управляет нашими взаимоотношениями.

Автор данной статьи, как и многие из читающих сейчас эти строки, имеют собственный опыт *выходов души из тела*, - во сне или наяву, после которых все *споры о том, что «души нет»*, становятся просто смешными, вызывают только неуважение к защитникам профессиональных мнений лиц с дипломами докторов наук и аттестатами профессоров, ныне официально правящих нашей психологической наукой. Душа есть предмет *русской психологии*. Американские психологи-когнитивисты пусть изучают человека «без души», а мы, русские, народ с душой и наука признает это.

Как КИ-психолог могу подтвердить, что наблюдения и свидетельства простых людей вопиют, ибо *душа живет* и действует вопреки запретам монстров вульгарной материалистической науки. И ныне уже ни один добросовестный психолог - искатель истины не вправе просто объявить всех свидетелей феноменов «выхода души из тела» лжецами или мистификаторами, как это делалось в советское время. Как психолог-этнограф могу лишь заметить, что мне порой очень хочется изучить и понять связь моей *высшей нервной деятельности* с состояниями *моей души*, понять, *отчего болит моя душа*, и почему мне помогают не лекарства, а добрые душевные слова близких мне людей. Именно теория и методы психотерапии, как и практика народной и религиозной психологии, ближе всего к душе человеческой.

Душа есть, она вздыхает, болит и радуется, она не зависит от мнений политиков, платных народных депутатов, показаний приборов, что не нужно доказывать. Ни один дипломированный психолог или врач-невропатолог не может быть полезным людям, если игнорирует душевные состояние клиентов. Зато любой собеседник, проявивший ко мне свою душевность, способен спасти мою жизнь в трудную минуту.

*Прикладная КИ-психология* исходит из того, что действительно, что реально способно помочь людям решать их жизненные задачи. Психологу мало суметь защитить диссертацию, главное – нужно уметь работать с душой. *Душа - это то, в чем «Я» переживу смерть своего тела.* Это исходное и истинное начало всей донаучной, нынешней околонучной и будущей научной психологии. Но дальше начинаются трудности. Дальше можно спорить, как, к примеру, святые Феофан Затворник и Игнатий Брянчанинов дискутировали о том, что вся ли твоя душа телесна или только ее внешняя оболочка? Но они соглашались, что у души два носителя – и Дух, и Тело.

Однако моё мнение таково: когда я телесно умру, то именно посредством Духа *«моя душа мой прах переживет»*. Прах моего бренного физического теланайдёт свой последний приют в могиле или в щепотке пепла в погребальной урне, взятой из печи крематория. *Моя душа* сохраниться в особом волновом «теле души», - носителе смыслов уже ранее прожитых мною телесных воплощений. И для обретения новых смыслов жизни, возможно, она покинет этот Земной мир, уйдет в другие миры. И всё, что при жизни в теле было и ещё будет сделано мною *с душой*, а *небездушно*, останется после меня на благо потомкам, будет вызывать отклик в их душах, подобно идеям, стихам, сочинениям великих мыслителей и поэтов.

Таковы мои научные представления о феномене *человеческой души*.

### **Литература:**

- *Самойленко В.Г., Шевцов А.А.* Проблемы и перспективы российской прикладной культурно-исторической психологии //Вестник БПА. -= СПб, 2012, вып.104, с. 99-105.

- *Шевцов А.А.* Прикладная культурно-историческая психология.– Иваново, «Роща Академии». - , 2012. с. 14-18.

- *Шевцов А.А.* О болезнях современного общества и уроках истории в диалоге цивилизаций // Вестник БПА.- СПб, 2012. – вып. 104 с. 94-99.

- *Шевцов А.А.* Жизнь как тайна самопознания // Вестник БПА.- СПб, 2011. – вып. 101, с. 12-16.

- *Шевцов А.А.* Учебник самопознания.- Иваново, «Роща Академии», 2010, 264 с.

-----

## ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ В РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ПСИХИЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ ЛИЧНОСТИ

К.А.Краузе, М.С. Шейфер, О.Б. Мязина

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет *реабилитацию* как активный процесс восстановления нарушенных у человека вследствие заболевания или травмы функций, либо, если это нереально - оптимальная жизненная реализация физического, психического и социального потенциала человека как члена социума.

*Реабилитация* уже с древности занимала важное место в терапии людей с психическими заболеваниями. Так, например, из античной истории известно, что музыка и танцы успешно использовались для лечения страдающих меланхолией, или, как бы мы сказали теперь, при *тяжелых депрессиях* (Г.У. Виттхен, 2006, с.66). Анализ специальной литературы на эту тему показывает, что в психиатрических стационарах России двигательные и физкультурные методы реабилитации пациентов с психическими расстройствами используются пока явно не достаточно.

*Первые исследования* по применению двигательных методов и лечебной физической культуры в реабилитации больных *шизофренией* были выполнены в Ленинградском психоневрологическом институте им. В.М.Бехтерева (Бондаренко Е.И., 1977;. Воловик В.М., Вид В.Д., Гончарская Т.В.,Днепровская С.В.,1982). Вместе с тем, в XXI веке потребность в совершенствовании и применении данных методов в практике реабилитации бошльных шизофренией в крупных стационарах стала уже очевидной. Танцевально-двигательная терапия – *метод интегративной терапии*, основой которого являются движение в ритме музыки, с одной стороны, и танец как метод психологического воздействия, с другой. Доказано, что в комплексном реабилитационном процессе *танцевальная терапия* способствует повышению биологического тонуса организма пациентов,

является специфическим средством функциональной мобилизации адаптационных резервов социопсихики пациентов, тренировки их психомоторики, эмоциональной активности, нормализации самосознания ("Я") и самочувствия ти больных, вовлечения их в содержательное межличностное общение, и др.(Краузе К.А.,2012,с. 36)

*Танцевально-двигательная терапия (ТДТ)* вбирает в себя различные медико-психологические теории, которые интегрируют знания о теле, движении, танце, психике, творческом процессе и творческом выражении "Я"-человека как субъекта и объекта деятельности и общения (Ананьев Б.Г., 1969). Данный метод основан на комплексном человекознании, включающем в себя такие области наук о человеке, как анатомия, психофизиология, кинезиология, нейропсихология, телесно-ориентированная терапия, арт-терапия, метод анализа движений Рудольфа Лабана, и др. В психиатрии танцевально-двигательная терапия чаще используется как *вспомогательный метод* совместно с медикаментозным лечением, она особенно эффективна для пациентов, имеющих нарушения моторики и проблемы в сфере *межличностных коммуникаций*.

Специалист по ТДТ – это психотерапевт широкого профиля, обязательно имеющий хореографический опыт и медико-психологическое образование.

**Задачами методов реабилитационной танцевально-двигательной терапии являются:**

- диагностика свойств личности и её психомоторной сферы;
- коррекция эмоциональных и поведенческих нарушений пациентов;
- формирование адаптивных моделей поведения - стимуляция развития волевых, психических процессов, коммуникативных навыков, эмпатии;
- улучшение функциональной активности и общего состояния здоровья организма пациента, координации движений, снятие телесных напряжений; активизация мышечного тонуса; обучение психомышечной релаксации, улучшение мозгового кровообращения и обмена веществ в организме;
- изменение и коррекция самооценки через осознание собственного тела, своих психических и двигательных возможностей;
- формирование у пациентов в ходе лечения и танцевальных занятий мотивации к личностному возрождению;
- поддержка и развитие в танцевальных занятиях позитивных терапевтических изменений;
- достижение устойчивой психосоциальной адаптации в социуме, повышение качества личной и семейной жизни пациентов и их близких.

\* \* \*

С 2011 года *танцевально-двигательная терапия*, как новое терапевтическое направление реабилитационных мероприятий, стало внедряться в работу психиатрического лечебно-реабилитационного отделения *Самарской психиатрической больницы*. Выявились противопоказания для направления на курс лечения: наличие актуальной продуктивной симптоматики; стойкие суицидальные тенденции; грубые поведенческие нарушения; деменция; прежние заболевания, симптомы которых могут быть спровоцированы излишней психомоторной активностью клиентов, и др. Выявилось также, что методика *танцевально-двигательной терапии* (ТДТ) требует сугубо индивидуального подхода к пациенту даже в случае групповых занятий.

В условиях психиатрического стационара нами уже третий год практикуется курс *танцевально-двигательной терапии* длительностью в 10 сессий, по 1,5-2 часа два раза в неделю. В терапевтической группе могут участвовать мужчины и женщины. Оптимальное количество участников 10-12 человек - *малая контактная группа*. Чаще всего это пациенты с диагнозом *шизофрения*. Музыкально-терапевтической сессии предшествуют психодиагностические процедуры с целью уточнений методики индивидуального подхода к пациентам.

#### **Структура сессии ТДТ включает:**

1. **Вводная часть:** пациенты выполняют рисуночные диагностические проективные тесты: «Какого Я цвета?» и «Рисунок своего тела». Участникам группы дается задание: нарисовать свое тело и описать его тремя прилагательными.

2. **Разминка:** исполняются групповые упражнения адаптивной физической культуры под специально подобранное музыкальное сопровождение: -дыхательная гимнастика; -релаксационные упражнения, контрастные упражнения на ощущения напряжения и расслабления мышц; -симметричные и асимметричные движения; -упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, и др. ); -воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки); -упражнения на *микромоторику* кисти (с использованием мяча, пальчиковая гимнастика); -парные и групповые упражнения на *макромоторику*, требующие согласованности совместных телесных действий и взаимодействий.

3. **Основная часть:** пациентами выполняются ряд психотехник танцевально-двигательной терапии, таких как:

-*индивидуальная импровизация*, - упражнение, в котором каждый из участников танцует как может и как хочет. Свободные движения импровизации танцующего позволяют полнее раскрыть себя, высвободить свои внутренние и внешние мышечные зажимы и психические напряжения.

- *упражнения в паре*. Например, кинестетическая эмпатия - упражнение, в котором один из партнеров начинает спонтанно двигаться, другой — зеркально отражает его движения, стараясь путем подражания «вчувствоваться» в партнера через восприятие его пластики, голоса, пантомимики, манеры движений;

**4.Заключительная часть.** пациенты выполняют групповой танец, который объединяет участников сессии, улучшает их коммуникативные навыки.

**5.Завершение сессии:** осуществляется повторением рисуночного теста "Какого Я цвета?" и "Рисунком моего тела". Участникам группы вновь дается задание: нарисовать свое тело и описать его тремя прилагательными. На последнем занятии пациенты заполняют «анкету участника групповых танцевально-терапевтических сессий», отвечают на вопросы:

- 1.Понравились ли вам занятия ТДТ,- если нет. то объясните почему?
- 2.Какие задания вам понравились больше всего?
- 3.Что нового о себе вы узнали в процессе занятий?
- 4.Как вы чувствуете после терапевтической сессии?

Приводим примеры высказываний участников группы:

«Занятия танцевальной терапией дают чувство уверенности, позволяют оценить возможности своего тела, усовершенствовать его».

«Я не такая плохая, как о себе думала, я поняла, что обо мне могут заботиться и забота о других может быть приятна».

«С близкими, как в танце, можно договариваться, а не ссориться...».

### **Примеры анамнеза пациентов после сеансов .**

1.*Пациентка К 35 лет.* Находилась на лечении с диагнозом шизофрении. Была направлена в отделение реабилитации после купирования психотической симптоматики. Впервые заполнив тест «Какого я цвета», описала свое состояние следующим образом: «Таблетки собрали меня, но мир остался необъемным и плоским». В процессе танцевально-двигательной терапии пациентка стала использовать в рисуночном тесте больше цвета, появились конкретные образы, что позволяет судить о развитии образно-цветового восприятия. Во время занятий пациентка говорила о том, что ее увлекло движение, музыка, общение. Выполняя рисуночный тест на заключительной терапевтической сессии при обсуждении сказала: «Я пришла

на группу, как робот. Жизнь была как схема, держалась на одном скелете, а потом, во время занятий, она начала обрастать чувствами, образами, содержанием, мыслями ...»

2. *Пациентка Б 36 лет.* Страдает параноидной формой шизофрении с непрерывным типом течения. Находилась в отделении по социальным показаниям, прошла полный курс танцевально-двигательной терапии в течение 1,5 месяцев. Рисунок пациентки, выполненный в начале сессии, показывает ее восприятие собственного тела как «старого, скованного, нелюбимого», отсутствует половая идентификация. В процессе терапии образ тела обретает идентификацию по полу, объединяется с чувствами, ощущениями, с жизненной реальностью. По окончании сессии пациентка описывает себя уже как «сомневающуюся, надеющуюся, ждущую». В её рисунках после сессии четко прорисовывается женский образ.

**Обсуждение результатов сессий ТДТ с пациентами.** Терапевт побуждает пациентов рассказать о своих чувствах, об изменениях в своем психическом состоянии, о восприятии себя и других во время до и после занятий ТДТ. На завершающем этапе терапевт демонстрирует пациентам и интерпретирует психологический смысл изменений в их рисунках **до - после** танцевальной сессии. Терапевт акцентирует внимание пациентов на импровизациях в их рисунках, "якорит" позитивные эффекты групповой работы и актуальных переживаний пациентов и группы в целом. В обсуждении терапевт побуждает пациентов к открытости и спонтанности в их личных высказываниях об участии в сессии. Терапевт побуждает пациентов глубже осознавать свои чувства и нового опыта самовосприятия от участия в сессии ТДТ. Это способствует осознанию и переживанию пациентами их новых возможностей общения и личностного самовыражения.

Исходя, из сравнительных результатов тестирования "до - после", личных терапевтических наблюдений, врачебного опыта авторов данной статьи, можно утверждать, что использование процедур **танцевально-двигательной терапии** формирует у пациентов психиатрической клиники более целостную картину самовосприятия, гармонизирует структуру их «я», что является мощным фактором психического излечения путем коррекции самосознания и самооценки личностных возможностей быть самим собой. Отмечено, что в процессе танцевально-двигательной терапии особенно важным для её лечебно-коррекционного воздействия является *вербальная часть*, т.е. разбуженная в пациентах способность облечь в слова ранее подавленные и загнанные в глубины их подсознания травмирующие

эмоциональные переживания. Лечение с помощью метода-дики **ТДТ** позволяет пациентам душевно раскрыться, пережить ощущение душевной целостности и искренности в выражении своих чувств, чему в немалой степени способствует психологическая обстановка доверительного отношения к терапевту, безопасного межличностного общения в терапевтической группе.

**За время нашей работы** с использованием вышеописанных методов мы пришли к выводу, что танцевально-двигательная терапия может быть составной частью *комплексной реабилитации* пациентов с психическими расстройствами различной этиологии, ибо помогает выявить резервные возможности нормализации самосознания пациентов.

#### **Литература:**

- Гренлюнд Э., Оганесян Н.Ю. / Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. – СПб. : Речь, 2011. – 288 с.,ил., С. 267.

- Вид В.Д., Воловик В.М., Гончарская Т.В., Днепровская С.В. Методы групповой психотерапии психически больных / Методические рекомендации. - Л.: ЛНИПНИ им. В.М. Бехтерева, 1982. - 36 с.

- Краузе К.А. Техники адаптивной физической культуры в структуре танцевально-терапевтической сессии // Материалы I Российской научно-практической конференции с международным участием 20-21 сентября 2012 г., Санкт-Петербург.- СПб.: 2012, с. 36-37.

- Виттхен Г.У.Энциклопедия психического здоровья / Пер. с нем. И.Я. Сапожниковой, Э.Л. Гушановского. – М.: Алетейа, 2006. – 552с.

-----

## О ВОСПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ ( по материалам прессы):

-----

### БОЛЬШИНСТВО РОССИЯН ПРЕДПОЧИТАЮТ СОВЕТСКИЙ, А НЕ БУРЖУАЗНЫЙ ОБРАЗ МЫШЛЕНИЯ

Опросы трудящихся РФ на тему, «какая политическая» и «какая экономическая» модель является для них более предпочтительной, проводятся социологами «Левада-Центра» регулярно и по их результатам можно проследить динамику настроений и социальных ожиданий населения РФ на протяжении последних 10-15 лет.

В январе нынешнего года *советскую* политическую систему (ту, что была до 90-го года) выбрали 36% опрошенных. Наивысшего значения этот показатель (48%) достигал в марте 2003-го, и можно было бы предположить, что динамика социальных предпочтений вполне соответствует процессу *ухода старшего поколения,...* **но**, если бы не одно обстоятельство: наименьшее количество отдающих предпочтение политической системе СССР было зафиксировано в марте 2008-го. Тогда таковых оказалось всего-то 24% респондентов. Однако, с тех пор количество желающих вернуться в СССР, хоть и колеблется, но вновь растет. Значит предыдущая гипотеза неверна. Советское прошлое прочно зафиксировалось в общественном сознании граждан.

Примечательно, что сторонники нынешней *капиталистической системы* российской власти (17%), приверженцы западной демократии (22%), даже объединившись, едва ли конкурентоспособны с *просоветски настроенными* гражданами. Еще 9% респондентов полагают, что нашей стране нужно «что-то другое», но «*что?*» - они не знают, а ещё 16% чешут затылок в полной растерянности не желая отвечать на вопросы о том, *куда же мы идем, за чем и за кем?*

С ещё большей отчетливостью воспоминания о Советском прошлом выигрывают в сознании граждан РФ, когда речь заходит об экономике. На вопрос: «Какая экономическая система кажется вам более правильной?»,

51% опрошенных без колебаний выбрали вариант: «та, которая основана на государственном планировании и распределении». Эту категорию респондентов можно назвать *государственниками*. За частнособственническую экономическую систему и рыночные отношения подали голос лишь 29% опрошенных, но каждый пятый из них не знает, что по этому поводу нас ждет в будущем. Эту категорию респондентов можно назвать «*единоличниками*».

Отметим, что единоличников, сторонников *рыночной экономики* больше всего зарегистрировано в опросах 1992-го (50%), когда большинство граждан было «очаровано» обещаниями **Бориса Ельцина**, что «надо потерпеть» максимум полгода, а потом – «*ух, как заживем!*». Он даже обещал «положить руку на рельс», если что пойдет не так. Но Б.Н.Ельцин, слава богу, умер своей смертью в 2007 году так и не выполнив своего обещания.

Опросы граждан РФ выявляют, что наибольшая доля т.н. *государственников* приходится на февраль 2009-го (58%), и этот всплеск можно объяснить *защитной реакцией россиян* от докатившейся с запада очередной волны экономического кризиса, обострившегося в США во втором полугодии 2008-го. И, тем не менее, несмотря на эти «волны», доля предпочитающих *советскую экономику* ныне стабильно превышает половину опрошенных респондентов районированной выборки граждан России.

Предположения же экспертов из *либерального экономического стана*, что симпатии к *Советскому строю* будут отмирать в России вместе с отмиранием *старшего поколения* бывших советских граждан, таким образом, оказываются совершенно несостоятельными. Видимо, у любого *социально строя* государства, как и у любого человека есть выбор образа жизни, модель экономического выживания. Марксизм четко сформулировал и доказал эти законы в истории социализма XIX-XX вв. Но для тех, кто не знает или не хочет знать законов *общественной истории*, видимо, важнее их *личная история*. Причины этих уже давно известных различий хорошо объясняет теория классовых отношений в обществе. Другой вопрос, что правители, даже зная это, обычно не согласны, не желают, сопротивляются добровольной передлаче власти другим претендентам. Но это уже их личностные проблемы, а не проблемы истории государств и общества. Сказанное означает, что если *социальная справедливость* в России будет узурпироваться власть имущими, приносится в жертву вновь возродившемуся классу богатых и эксплуататоров, то число сторонников Советской народной власти, как более справедливой, в РФ в будущем может только вырасти, (См.: **А.Гришин**. *Назад, в светлое прошлое?* // «Комсомольская правда», 11. 02.2013 г., с.5)

-----

МЫ ПО-ПРЕЖНЕМУ ГОРДИМСЯ СПОРТИВНЫМИ

## ДОСТИЖЕНИЯМИ СОВЕТСКОЙ МОЛОДЕЖИ

11 января (2013 Г.) в Актовом зале НГУ им.П.Флессгафта прошла 6-я Всероссийская Научно-методическая конференция по проблемам повышения квалификации, обучения и лицензирования хоккейных тренеров, организованная Высшей школой тренеров по хоккею им. Н.Г. Пучкова и негосударственным образовательным учреждением «Академия хоккея». Открыл конференцию первый проректор университета профессор Б.Е. Лосин. Он от имени ректората и учёных нашего вуза приветствовал участников. Пленарное заседание вёл директор Высшей школы тренеров по хоккею им. Н.Г. Пучкова, зав. кафедрой ТиМ хоккея профессор Л.В. Михно.

С докладами на пленарном заседании выступили заслуженный тренер России, доцент кафедры ТиМ хоккея Р.Г. Ишматов; профессор Л.В. Михно; декан социально-гуманитарного факультета, профессор СИ. Росенко; профессор кафедры ТиМ футбола М.А. Рубин; тренер вратарей сборной команды Польши, мастер спорта К.В. Кореньков; профессор кафедры социально-гуманитарных дисциплин Е.В. Утишева и другие специалисты.

Докладчики указали на существенные недостатки в отечественном хоккее и в сфере обучения тренеров, предложили пути решения возникающих проблем. Так, Р.Г. Ишматов подчеркнул, что интенсивные тренировки и плотный график соревнований мешает юным хоккеистам учиться в школе. Возникают конфликты родителей с тренерами, которые вынуждены отчислять из команды «неперспективных» юниоров. Далеко не все современные тренеры применяют на практике три важнейших элемента спортивной науки: планирование тренировочного процесса, контроль над реализацией тренировок и контроль над состоянием тренированности спортсменов. Отсутствие должного контроля над функциональным состоянием психики и систем организма спортсмена нередко приводит к самым негативным последствиям.

Л.В. Михно обратил внимание участников конференции на то, что молодёжная сборная России за большой промежуток времени (10 лет) лишь один раз выиграла *золото чемпионата мира*. Существует квалификационный разрыв между взрослыми командами и юношескими. На западе молодых спортсменов значительно чаще включают в состав сборных, чем у нас, и в ответственных турнирах молодёжь быстрее набирается опыта. Вызывает серьёзную озабоченность и невнимание к состоянию здоровья юных хоккеистов. Специалисты университета и ВШТ обследовали 71 юного спортсмена в возрасте от 6 до 22 лет и выявили у всех в сумме 446 случаев нарушений работы опорно-двигательного аппарата, которые впоследствии могут стать причиной травм и серьёзных заболеваний. Требуется дифференцированный подход к тренировкам, улучшение медицинского контроля и спонсорской помощи в юношеских и детских командах.

Проф. С.И. Росенко доложила о развитии в нашей стране *системы высшего образования* с 1990 по 2010 год. За этот период количество вузов увеличилось с **514** до **1134**, а число преподавателей с **219** тысяч до **540** тысяч. Спортивных специалистов в нашей стране ныне обучают в 14 отраслевых вузах. Вузовская система РФ перешла в 2011 году на т.н. «Болонскую систему» - бакалавриат-магистратура. Вместе с тем, возникла масса нерешённых новых проблем. Так, например, «Болонская система» предусматривает *компетентностный подход* в образовании, но педагоги и учёные до сих пор не договорились, как же правильно оценить уровень достигнутой студентом *компетентности*?

Проф.М.А. Рубин, много лет возглавлявший объединённую кафедру *футбола и хоккея*, коснулся *стиля тренерского руководства*. Тренер должен не только хорошо и уверенно выглядеть внешне, не только уметь командовать игроками, но и сам постоянно учиться и совершенствовать свои знания и умения. Опытный и успешный тренер никогда не обвинит отдельного спортсмена в проигрыше матча. Все неудачи команды приглашённый к нам *тренер-иностранец* относит лишь на свой счёт. И на-шим тренерам следует равняться на лучших в мире профессионалов.

Представляется весьма полезным опубликовать доклады учёных и их рекомендации отдельным изданием (**П.Цыпленков. Хоккейная наука – тренерам // Газета: «Лесгафтовец» № 1 (1642) 21.01.2013 г., с.11.**)

## ВОСПИТАНИЮ НОВОБРАНЦЕВ - СОВРЕМЕННЫЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД

Министр обороны РФ **Сергей Кузугетович Шойгу** сообщил представителям СМИ РФ о нововведениях в Вооруженных силах РФ: «Появилось Главное управление научно-исследовательской деятельности и технологического сопровождения передовых технологий (инновационных исследований) Минобороны. Формируется управление создания и развития беспилотных летательных аппаратов Вооруженных Сил. В перспективе - центр разработок *робототехники*, и может быть вас это удивит,- *Управление культуры Вооруженных Сил*. Все эти решения продиктованы временем. Мы должны создать высокопрофессиональную, высокотехнологичную армию», - заявил министр обороны РФ С.К. Шойгу в интервью журналистам «Комсомольской правды».

В ближайшее время в Российскую армию в ближайшее время могут вернуться *офицеры-воспитатели*. «Считаю их наличие обязательным, будем восстанавливать, - *заявил министр обороны РФ*. - Я не представляю армию без офицеров-воспитателей. Однако принципиально важно *готовить воспитателей*, а не относиться к ним как к „рудименту советского времени“. Нельзя допустить, чтобы в армии воспитатель был «замом по общим вопросам». «Это должен быть профессионал. Он обязан знать, как живет солдат,

чем живет, кто из личного состава курит, кто пьет, какая у ребят дома обстановка. Он должен уметь работать с душой солдата», - убежден С.К. Шойгу.

Планируется готовить таких офицеров в одном из *гражданских вузов* или при какой-либо академии. С.К.Шойгу также добавил, что в ходе дальнейшего *реформирования армии* в рамках Минобороны планируется сформировать *экспертное сообщество*, в которое войдут действующие военные, а также опытные офицеры запаса или в отставке: «Чего мы остерегаемся при обсуждении проблем дальнейшего реформирования армии, так это *поверхностного взгляда* на все те вопросы, над которыми сейчас работаем. Уверен, каждую задачу мы способны решить и решим, но *требуется взвешенный подход*. Для чего немаловажно слышать разные мнения», — сказал С.К. Шойгу (*РИА Новости 12.02.2013 г.*).

В ближайшие годы Российскую армию ждет очередная *смена внешнего вида*. «Переодевать войска в новую форму мы будем в три этапа. На первом, в 2013 году, планируется закупить и поставить 100 тыс. комплектов полевого обмундирования. В первую очередь - для соединений и воинских частей, дислоцирующихся в районах с особо холодным и холодным климатом. На втором этапе (2014 год) закупим еще 400 тыс. комплектов - для боевых соединений и воинских частей специального назначения. После 2014 года поставим еще 500 тыс. комплектов обмундирования во все оставшиеся части. И таким образом завершим полный переход армии на новую форму», - сообщил СМИ С.К.Шойгу (*Infox.ru 12.02.2013 г.*).

-----

*Памяти учёного:*

---

**Г.Л. ЕРЖЕМСКИЙ (24.12.1918 -12.07.2-2012)**



На **94-ом** году ушел из жизни выдающий учёный, действительный член РООУ БПА с 1995 года, доктор психологических наук, академик МАПН, заслуженный работник культуры, профессор, уроженец Петрограда, долгожитель, живая история России - **Георгий Львович Ержемский**. Для нашего научного сообщества жизненный путь и его биография поучительны во многих отношениях. Секрет долголетия Георгия

Львовича заключался не только в его врожденных телесных и интеллектуальных задатках, но прежде всего в его духовной целостности, образе жизни **творческой личности**. По гороскопу Г.Л.Ержемский **козерог** – упорный, выносливый, неприхотливый, народный самородок, живущий верой в своё земное и творческое призвание. По образованию он был **музыкантом**; по профессии - **дирижером**; по общественному предназначению – **учителем**; по велению судьбы - **исследователь**. Уже перешагнув **90-летний рубеж долгожителя** в 2008 году **Георгий Львович** продолжал свою активную научно-исследовательскую и педагогическую деятельность, работал профессором-консультантом в СПб *Гуманитарном университете профсоюзов*, встречался с учениками, публиковал свои труды в России и за рубежом, Он автор 5 монографий и 80 научных статей, в т.ч. в «Вестнике БПА», по проблемам творчества в дирижировании, педагогике и психологии музыкального искусства. Душевная целостность, творческая одаренность, беззаветное служение своему призванию несмотря на жизненные трудности, верность своей семье, близким, Отчизне, - эти и многое другие личностные качества Григория Львовича обеспечили ему личностный успех, известность в профессиональной деятельности, благополучие семейной жизни, индивидуальное долголетие.

*Творческая биография* Георгия Львовича свидетельствует о силе его характера и талантов, о его вере в жизнь и в смыслы личностного пред-

назначения. Именно такую творческую личность и имел ввиду М.Горький, когда писал: «Смысл жизни вижу в творчестве, а творчество самодавлет и безгранично!». В свой 94-ый год жизни в 2012 году он пере-шёл в здравии, на своих ногах, трудоспособным, в ясном уме. Для нас он был эталоном творческой личности-созидателя. Светлый образ и память о Григории Львовиче всегда будут жить в наших сердцах!

*Президиум РООУ БПА*

### **СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:**

**Алексеева Е.Е.** – канд. психол. наук, доцент кафедры педагогики и психологии семьи РГПУ им. А.А.Герцена.

**Аль Арджа М.А** - аспирант каф. психологии НГУ им. П.Ф.Лесгафт, гражданин Иордании (научн. руков., проф. И.П.Волков)

**Андреев В.В.** -доцент каф. психологии НГУ. им. П.Ф.Лесгафта, психолог-тренер, пост. чл. РООУ БПА.

**Андреев Вл.В.**- канд. психол наук, ст.преп. каф. психологии НГУ им. П.Ф.Лесгафта, психолог-тренер, пост.чл. РООУ БПА.

**Бурлаков М.М.**- практич. психолог-консультант, пост.чл. РООУ БПА.

**Волков И.П.**доктор психол. наук, засл. деятель науки РФ, действ. чл. МАПН, профессор, президент РООУ БПА.

**Волков О.И** - канд.психол.наук, ст. н. сотрудник, практич. психолог-психотерапевт, пост.чл. РООУ БПА.

**Воскобойников Ф.**- практич. психолог, выпускник психол. факульт. ЛГУ им А.А.Жданова (1971),чл.корр. РООУ БПА гражданин США.

**Драгомирецкий А.А.**- практич. психолог-психотерапевт, профессор Пражского университета, чл.корр. РООУ БПА, гражданин Чехии.

**Зиганов Н.П.** – канд. исторических наук, чл. корр. РООУ БПА, военный пенсионер.

**Казанская М.В.**- старший специалист, практич.психолог-консультант, соискатель каф. психологии НГУ им.П.Ф.Лесгафта ( начн. руков., проф. И.Г.Станиславская).

**Ковалёва Л.Я.**- доцент каф. иностр. языков НГУ им.П.Ф.Лесгафта.

**Коршунова О.В.** - канд. психологич. наук, преподаватель каф. психол. НГУ им П.Ф Лесгафта, практич.психолог-консультант, пост. чл.РООУ БПА.

**Костюченко В.Ф** - доктор пед. наук, декан педагогич. ф-та НГУ им. П.Ф.Лесгафта, профессор кафедры легкой атлетики, действ. чл. РООУ БПА, МС СССР.

**Краузе К.А.** - магистр адаптивной ФК, практич. психолог-консультант, специалист танцевально-двигательной терапии Самарской психиатрич. больницы, пост.чл.РООУ БПА.

**Крылов А.И.** - доктор пед. наук, проректор НГУ им.П.Ф.Лесгафта, профессор, действ. чл. РООУ БПА, ЗМС СССР

**Меньщикова А.Л.**- канд. психологич. наук, доцент кафедры педагогики высшей медицинской школы и философии с курсом медицинского права в МАПО - Медицинская академия последипл. образования. Г.СПб), действ.чл., заслужен. педагог РООУ БПА.

**Мельникова И.В.**- соискатель кафедры лыжного спорта НГУ им.П.Ф.Лесгафта (научн. руков., доцент В.В.Сергеев).

**Минин И.В.**- канд. психол. наук, ст.н.с., пост.чл. РООУ БПА,МС РФ.

**Мязина О.Б.** - зав. лечебно-реабилитац. отделением Самарской психиатрической больницы, психотерапевт.

**Мяконьков В.Б.**- доктор психол. наук, профессор кафедры менеджмента НГУ им.П.Ф.Лесгафта, действ. чл. РООУ БПА, МС СССР.

**Павел Д.Н.** - практич. психолог-консультант, зав.лаборатории учебно-методич. центра ГО ЧС и ПБ СПб, пост. чл. РООУ БПА, профессор.

**Поклад А.К.** - аспирант кафедры психологии НГУ им.П.Ф.Лесгафта, магистр ФК и С. (научн. руков., проф. Ю.К. Родыгина).

**Родыгина Ю.К.** - доктор. мед. наук, доцент, зав. каф. психологии НГУ им. П.Ф.Лесгафта, профессор.

**Савенко С.И.** – аспирант каф. психологии НГУ им.П.Ф.Лесгафта (научн. руков., проф. И.П.Волков).

**Сергеев В.В.** - доцент каф. лыжного спорта НГУ им.П.Ф.Лесгафта.

**Сытник Г.В.** - аспирантка каф. психологии НГУ им. П.Ф.Лесгафта (научн. руков., доцент В.В.Андреев).

**Станиславская И.Г.**- канд. психол. наук, доцент каф.психологии НГУ им. П.Ф.Лесгафта, чл.корр., уч. секретарь, профессор РООУ БПА.

**Хвацкая Е.Е.** – канд. психол. наук, доцент каф.психологии НГУ им. П.Ф.Лесгафта, засл. педагог РООУ БПА.

**Хомко Е.В.**- директор ООО "Академия спорта",СПб, препод. каф. хоккея, пост.чл. РООУ БПА, соискатель каф. экономики спорта и финансов НГУ им.П.Ф. Лесгафта (научн. руков., проф. Д.Н.Верзилин).

**Шевцов А.А.** - доктор психол. наук, руководитель секции КИ-психологии РООУ БПА, действ. чл. МАПН, профессор.

**Шейфер М.С.** - канд. мед.наук, главный врач Самарской психиатрической больницы.

**Чжан Сяосюе** - аспирантка каф. психологии НГУ им.П.Ф.Лесгафта, гражданка КНР (науч. руков., проф. И.П.Волков).

-----