

С. П. Миронова

S. P. Mironova

*ФГАОУ ВО «Российский государственный
профессионально-педагогический университет», Екатеринбург
Russian state vocational pedagogical university, Ekaterinburg
nikanm@mail.ru*

**ПРИНЦИПЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ
БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**
**PRINCIPLES OF ENSURING PSYCHOPHYSICAL SAFETY
IN PHYSICAL EDUCATION**

Аннотация. В статье рассматриваются принципы обеспечения психофизической безопасности на занятиях физической культурой: не допущение возникновения негативных ситуаций, поддержка высокого статуса преподавателя его особыми личностными качествами, создание условий для проявления индивидуальности и развитие интегральной индивидуальности, формирование и укрепление веры обучающихся в собственные силы, разумность как способ противостоять манипулятивному воздействию.

Abstract. The article describes the principles of security safety in physical education: not allowing negative situations to occur, supporting a teacher's high status with his special personal qualities, creating conditions for the manifestation of individuality and the development of integral individuality, forming and strengthening the faith of students in their own strength, mindfulness as a way to resist manipulative influence.

Ключевые слова: физическая культура, психологическая безопасность, индивидуальность.

Keywords: physical culture, psychological safety, individuality.

Проблемы психологической безопасности личности становятся объектом всестороннего рассмотрения в работах отечественных и зарубежных ученых. При этом изучаются виды безопасности [4], имплицитность и эксплицитность проявлений и реализации психологической безопасности личности [7], психологическая безопасность личности [2].

Согласно определению Т. И. Колесниковой, «психологическую безопасность личности можно понимать как определенную защищенность сознания, от воздействий, способных против ее воли и желания изменять психические состояния, психические характеристики и поведение» [2, с. 4].

Какие факторы формируют психофизиологическую безопасность личности на занятиях физической культуры?

К данным факторам можно отнести контакт студентов с преподавателем, основанный на чувстве доверия и осуществлении постоянной обратной

связи; наличие комфортной среды на занятиях; отсутствие травм и создание условий для избегания их в дальнейшем, в частности, с этой целью перед занятиями со студентами проводится инструктаж по технике безопасности во избежание повреждений организма или отдельных его частей, вызванных внешним воздействием; преподаватель контролирует правильное выполнение заданий, обеспечивает строгую дисциплину во время его проявления.

В целом психологическая безопасность личности обеспечивается педагогическим сопровождением студентов в процессе занятий, направленным в первую очередь на привлечение внимания студентов к правильному выполнению упражнений во избежание травматизма.

Каким образом обеспечивается психологическая безопасность личности на занятиях физической культурой в вузе?

На занятиях необходимо не допускать возникновения негативных ситуаций, «блокировать» факторы, способствующие растущей в современном обществе тенденции к оценке людей по символической «шкале», подразумевающей, в частности, то, что «победители лучше аутсайдеров», превращение в людей второго сорта тех, кто находится на низших ступенях социальной иерархии. Педагогическое сопровождение преподавателя заключается в этом случае в моральной поддержке таких студентов, создании учебных ситуаций, в которых данные студенты могут почувствовать себя занимающими в своем коллективе ведущее положение, проявить и развить свои лидерские качества.

Лекции и практические занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» (например, на тему «Биологические основы физической культуры и спорта») способствуют формированию системы знаний и пониманию закономерностей функционирования психики человека, устойчивых представлений о психофизиологических резервах организма как обязательном элементе общей культуры и условия безопасности личности. Посильная физическая нагрузка на занятии способствует снятию состояния напряжения и стресса через сбалансирование требований социальной среды с потребностями конкретной личности.

Глобальная цель занятий физической культурой – развитие в форме психофизического совершенствования, дальнейшее формирование и совершенствование физических качеств на основе «внимательности» к своим ощущениям, чувствам, состояниям, в процессе познания своих личностных границ, а также расширение собственных психофизиологических возможностей. В этой связи общественная идеология здорового образа жизни и регулярных занятий физической культурой способствует формированию личностных качеств, уверенных в себе гармонично развивающихся людей без ущербной психологии «затравленного зверя» [3, с. 27].

Высокий статус преподавателя по отношению к студентам должен поддерживаться его особыми личностными качествами. Авторитет преподавателя должен базироваться на том, что он обладает высоким потенциалом знаний и опыта в данной области человеческого знания и практики. «Роль учителя и воспитателя предполагает компетентность», а «доказательством права на авторитет являются специальные познания» [3, с. 33]. Но «готовность взять на себя роль учителя-знатока должна совпадать с потребностью ищущих обрести такой авторитет, которому они могли бы доверять и подчиняться» [3, с. 66]. Большую роль в этой связи играет спортивный и жизненный личный опыт преподавателя, уровень его спортивного мастерства и компетентность, постоянное обучение в своей сфере.

В студенческие годы завершается процесс становления индивидуальности. По мнению И. И. Резкицкого, «индивидуальность – это особая форма бытия человека в обществе, в рамках которой он живет и действует как автономная и неповторимая система, сохраняя свою целостность и тождественность самому себе в условиях непрерывных внутренних и внешних изменений» [8, с. 14]. На занятиях необходимо создавать условия для проявления индивидуальности человека. «В результате уникального состава наследственного кода и специфичности окружающей социальной среды индивидуальность каждого человека формируется как неповторимая в своей структуре и функционировании сущность. Каждая индивидуальность отличается не только своей структурной организацией, но и характером деятельности» [8, с. 93]. При этом педагоги и психологи считают, что «наиболее эффективный путь выбора средств воспитательного воздействия состоит в том, чтобы помочь обучаемому найти наиболее эффективные именно для него приемы и способы достижения успеха за счет активизации его наиболее развитых способностей» [8, с. 44].

В настоящее время получила распространение концепция интегральной индивидуализации как целостной характеристики. Так, D. Wiggins выступает за основанную на единой человеческой сущности концепцию идентичности и индивидуализации людей [9].

По определению В. А. Вяткина, интегральная индивидуальность – это динамическая система, обеспечивающая приспособление человека к среде, выражающейся в виде особой, отражающей индивидуальное своеобразие характера связи между всеми свойствами человека (определение Б. В. Вяткина [1, с. 23]), а также полисистемный подход к изучению целостной индивидуальности человека в различных сферах деятельности [6].

На занятиях физической культурой проходит развитие интегральной индивидуальности через реализацию направлений развития индивидуальных свойств личности и возникновения новых свойств в процессе активной деятельности. Когда студент стремится добиться целей, поставленных

перед ним педагогом по физической культуре, новые условия деятельности способствуют формированию интегральной индивидуальности.

Гармония личности реализуется в стилевом единстве множественности проявлений индивидуальности. Свобода личности на занятиях физической культурой – это ответственность за поиск себя, своего стиля, максимально возможного самовыражения, качественной специфики индивидуальности [5, с. 92].

Необходимо также формирование и укрепление веры обучающихся в собственные силы на основе принципа взаимоуважения и учета взглядов и мнения обучающихся. При этом «вера в себя базируется на использовании в качестве обратной связи личного, непосредственного жизненного опыта, а также на формировании ментальных и перцептивных инструментов и схем для обработки, интеграции и оценки связи человека с внешним и с внутренним миром» [5, с. 91].

Выполнение физических упражнений и заданий педагога предполагает и разумность, которая «подразумевает способность реагировать на информацию – как внутреннюю, так и внешнюю – путем адекватных изменений», как способ противостоять манипулятивному воздействию.

Итак, физический компонент является равноправной составляющей интегративной характеристики личности, наряду с психическим, социальным и духовным. Причем на занятиях физической культурой эти компоненты формируются в неразрывном единстве. Физическое здоровье студентов поддерживается и укрепляется физическими нагрузками, психическое – отношением к себе и другим, в целом психологическим настроением на занятии, изначально «устанавливаемым» преподавателем и «поддерживаемом» студентами. Социальное здоровье основывается на удовлетворенности социальным статусом; духовное – на соответствии учебной деятельности студента нравственными приоритетами (собственным и общества в целом), осмысленностью действий на занятии.

Индивидуальный стиль деятельности студентов обуславливается вариативностью индивидуального достижения поставленных целей [5, с. 93], выбором тех сфер деятельности, где максимально продуктивно может «применяться» конкретная одаренность индивидуальности.

Список литературы

1. *Вяткин, Б. А.* Понятие интегральной индивидуальности / Б. А. Вяткин. Тест: непосредственный // Интегральная индивидуальность человека и ее развитие / Б. А. Вяткин; Перм. гос. пед. ун-т; под ред. Б. А. Вяткина. Москва: Ин-т психологии РАН, 1999. С. 6 – 28.

2. *Колесникова, Т. И.* Психологический мир личности и его безопасность / Т. И. Колесникова. Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. 175 с. Текст: непосредственный.

3. Крамер, Д. Маски авторитарности: Очерки о гуру / Д. Крамер, Д. Олстед; пер. с англ. Т. В. Науменко, О. А. Цветковой, Е. П. Крюковой. Москва: Прогресс-Традиция, 2002. 408 с. Текст: непосредственный.

4. Нарыцын, Н. Н. Азбука психологической безопасности / Н. Н. Нарыцын. М.: Русский журнал, 2000. 224 с. Текст: непосредственный.

5. Петрова, Е. Н. Экология индивидуальности (философско-социологический аспект) / Е. Н. Петрова. Екатеринбург: Изд-во УрГУ, 1992. 160 с. Текст: непосредственный.

6. Полисистемное исследование индивидуальности человека / под ред. Б. А. Вяткина. Москва: Per Se, 2005. 384 с. Текст: непосредственный.

7. Психологическая безопасность личности. ИмPLICITная и эксплицитная концепции / Н. Е. Харламенкова, Н. В. Тарабрина, Ю. В. Быховец и др.; Рос. акад. наук, Ин-т психологии. Москва: Изд-во Ин-та психологии РАН, 2017. 261 с. Текст: непосредственный.

8. Резвицкий, И. И. Философские основы теории индивидуальности / И. И. Резвицкий; М-во высш. и сред. спец. образования РСФСР. Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1973. 175 с. Текст: непосредственный.

9. Wiggins, D. Sameness and substance renewed / David Wiggins. Cambridge: Cambridge University Press, 2004. 257 p. Текст: непосредственный.

УДК 371.134: 378.147

С. П. Миронова

S. P. Mironova

*ФГАОУ ВО «Российский государственный
профессионально-педагогический университет», Екатеринбург
Russian state vocational pedagogical university, Ekaterinburg
nikanm@mail.ru*

ВЫЗОВЫ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА В СФЕРЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ

MODERN SOCIETY CHALLENGES IN THE FIELD OF THE PERSON PSYCHOPHYSICAL SECURITY

Аннотация. В статье описывается, как занятия физической культурой могут противостоять таким вызовам современного мира, как чувство незначительности, беспомощности и растерянности, нереализованность способностей и потребностей, насильственный характер процессов аккультурации и социализации, покорность авторитету педагога.

Abstract. The article describes how physical education can confront such challenges of the modern world as feeling insignificant, helpless and confused, unrealized