

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«ОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. Ф.М. ДОСТОЕВСКОГО»

Кафедра социальной работы, педагогики и психологии

ПЛОВДИВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. ПАИСИЙ ХИЛЕНДАРСКИ
Университетский центр карьерного развития

УНИВЕРСИТЕТ ЯНА КОХАНОВСКОГО В КЕЛЬЦЕ
Кафедра обучения путём СМИ и искусства

Личность профессионала: развитие, образование, здоровье

Сборник научных статей

Омск. Кельце. Пловдив.

Омск
БОУДПО «ИРООО»
2016

УДК 37.015.3
ББК 88.4я43
Л66

Редакционная коллегия:

Е. С. Асмаковец (Россия), С. Кожей (Польша), Д. Левтерова (Болгария),
С. П. Мельничкин (Россия)

Рецензенты:

Бабяж М. - доктор педагогических наук, профессор Университета Яна Кохановского в Кельце, Польша, Кельце.

Кадневский В.М. – доктор педагогических наук, профессор кафедры социальной работы, педагогики и психологии ФГБОУ ВПО «Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского», Россия, Омск.

Рангелова Е. – доктор педагогических наук, профессор Софийского университета Св. Кл. Охридски, Болгария, София.

Л66 Личность профессионала : развитие, образование, здоровье : Сборник научных статей. Омск. Кельце. Польша. / Отв. ред. : Е. С. Асмаковец. – Омск : БОУДПО «ИРООО», 2016. – 471 с.
ISBN 978-5-89982- 543-9

В сборнике представлены результаты научных исследований ученых России, Болгарии, Польши, Белорусии, занимающихся проблемами развития, образования, здоровья личности профессионала. Авторы рассматривают актуальные проблемы методологии, методики и практики развития, образования и здоровья профессионала.

Статьи размещены на портале по адресу:
<https://sites.google.com/site/licnostprofessional/>

Сборник статей адресован научным работникам, преподавателям высших и средних учебных заведений, институтов повышения квалификации и переподготовки аспирантам и магистрам.

УДК 37.015.3
ББК 88.4я43

Публикуется в полном соответствии
с предоставленными авторами материалами

ISBN 978-5-89982- 543-9

© ФГБОУ ВПО «Омский государственный
университет им. Ф.М. Достоевского, 2016
© Асмаковец Е. С., составление, 2016

Часть 3. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛА

<i>Азарёнок Н.В.</i> Успех в представлениях мужчин и женщин с разной степенью выраженности ролевого конфликта.....	198
<i>Акулова Т.Н., Ефимова Н.С.</i> Обеспечение безопасности жизнедеятельности и здоровья профессионала через занятия физической культурой и спортом.....	206
<i>Александрова Н.В., Сергиенко Е.И.</i> Профилактика расстройств психического здоровья неблагополучных подростков путем формирования компетентной педагогической среды.....	210
<i>Анисимова О.А.</i> Психологическое здоровье студентов на этапе обучения в университете.....	216
<i>Barańska P.</i> Nauczyciel w obliczu wyzwań społeczeństwa sieci.....	222
<i>Висневска М.</i> Образование безопасности для детей и молодежи в Польше.....	232
<i>Гребенникова Н.Б., Ланкина М.П.</i> Опыт формирования культуры здорового образа жизни членов творческого сообщества педагогов...	241
<i>Ефимова Н.С., Чорна Е.О., Александрова А.Р.</i> Проблемы морали и этики государственного служащего в карьерном развитии профессионала.....	248
<i>Jopkiewicz A., Jopkiewicz A.M., Kędzierski S.</i> Zachowania zdrowotne związane z aktywnością fizyczną i sposobem żywienia młodzieży szkolnej.....	255
<i>Jopkiewicz A., Jopkiewicz A.M., Kędzierski S.</i> Zróżnicowanie samooceny zdrowia, jakości życia i paradności życiowej osób starszych.....	265
<i>Jopkiewicz A., Przygodni A.</i> Social status families gradients overweight or obesity among children and adolescents.....	274
<i>Koniecznej J.</i> Profilaktyka syndromu wypalenia zawodowego w profesji nauczyciela.....	283
<i>Ларионова М.А.</i> Профилактика эмоционального выгорания педагога средствами театральной педагогики.....	295
<i>Маратканова Е.В.</i> Профилактика эмоционального выгорания медицинских работников.....	299

Часть 3.
ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЗДОРОВЬЯ
ПРОФЕССИОНАЛА

УСПЕХ В ПРЕДСТАВЛЕНИЯХ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН С РАЗНОЙ
СТЕПЕНЬЮ ВЫРАЖЕННОСТИ РОЛЕВОГО КОНФЛИКТА

Н.В. Азарёнок (Минск, Республика Беларусь)

Представления об успехе мужчин и женщин с одной стороны, могут быть связаны с их профессиональной деятельностью и влиять на профессионализм. С другой, успех связан с психологическим благополучием, так как неадекватность представлений о нем и реального положения может приводить к внутренним конфликтам, разновидностью которых являются ролевые конфликты. Научно доказано, что существует связь между успешностью деятельностью и степенью выраженности ролевого конфликта. В статье рассматривается специфика представлений об успехе мужчин и женщин разного возраста, зависимость этих представлений от степени выраженности ролевого конфликта.

Представления об успехе индивидуальны и субъективны для каждого человека. Однако во многом эти представления определяют наше профессиональное и личностное становление, психологическое благополучие. Успех для современного человека приобретает высокую значимость на протяжении всего жизненного пути. Понятие успех имеет как объективную, так и субъективную стороны, а также предполагает многовариантные способы его достижения. Многогранность этого феномена проявляется в том, что, с одной стороны, успех – индикатор переживания индивидуом результата собственных действий и усилий, с другой, – показатель своеобразия его положения среди других людей и, следовательно, специфики его социальных связей и отношений [13].

В зарубежной психологической литературе выделяется ряд критериев, связанных с феноменом успеха. К ним относятся особенности гомеостатического равновесия в удовлетворении инстинктивных потребностей, особенности ценностных ориентаций, стремление к превосходству, самоактуализация личности, мотивация достижения, локус контроля, активная жизненная позиция (А. Адлер, Э. Берн, К. Левин, А. Маслоу, Д. Роттер, К. Роджерс, А. Бандура и др.).

Формулируя дихотомию – «иметь» или «быть», Э. Фромм говорит о двух направлениях в осуществлении успеха. Одно направление – это успех, соотносимый с требованиями современного общества потребления - иметь как можно больше. Вторая тенденция в самоосуществлении человека - тенденция быть – значит отдавать, жертвовать собой. Путь к успеху в жизни в контексте данной тенденции состоит в стремлении человека

обрести самого себя, реализовать те потребности, которые порождены распадением прежних, изначально целостных связей; принцип частной инициативы определяет важность успеха в системе его жизненных ценностей [16].

Феномен успеха связан с одной из основополагающих идей А. Адлера – идеей фиктивного финализма. Финальные цели жизни создают стимульную основу человеческой активности. Она является реальным стимулом человеческой жизнедеятельности, включая стремление к превосходству. Это стремление ведет человека на более высокие стадии развития, к совершенству, и может проявляться в социальном интересе, «только тот человек будет чувствовать себя успешным, который действует в резонансе с обществом» [1, с.141].

А. Маслоу, К. Роджерс видят корень успеха в самореализации личности [14, 15].

В отечественной психологии проблема успеха разработана меньше. Нет прямых и однозначных теорий, рассматривающих данный феномен.

Большое значение в трактовке феномена успеха имеют работы С.Л. Рубинштейна, раскрывающие его специфику в рамках понятия «жизненный путь». По мнению С.Л. Рубинштейна, вероятность достижений человека определяется его внутренними резервами, которые приводят его к успеху лишь в том случае, если они активно реализуются в процессе жизнедеятельности. Увидеть и оценить успех человека можно лишь на основе оценки той деятельности, которую он совершал [16].

Интересно понимание успеха в контексте его эмоциональной составляющей, предложенное Н.А. Батуриным. В своих работах он обосновано представил успех как сложный когнитивно-аффективный, оценочно-самооценочный комплекс, возникающий на завершающем этапе деятельности (результат). Его исследования показали, что успех в большей степени характеризуется как связанный с удовлетворением, уверенностью, гордостью, облегчением, возбуждением и наслаждением [5].

Г.Е. Гудим-Левкович, рассматривая категорию «успех», считает необходимым различать уровни этого понятия: степень самосовершенствования как личностный успех, профессиональные достижения и жизненный успех. По ее мнению, личностный успех выражается в достигнутом человеком уровне личностной зрелости, связанном с ощущением субъективного и семейного благополучия. Профессиональный успех отражается в степени творческого своеобразия конечного результата или продукта деятельности. Жизненный успех достигается как за счет одного из этих двух факторов, так и за счет оптимального сочетания личностного и профессионального компонентов [8].

Таким образом, понятие успех многоаспектно, индивидуально, ситуативно. Оно имеет как объективную, так и субъективную стороны, а

также предполагает многовариантные способы его достижения. Все «понятийные» подходы к изучению феномена «успех» рассматривают его через процесс и результат достижения цели и как комплексное явление, включающее личный и социальный уровни.

Исходя из этого, можно определить успех как положительно оцененное достижение, значимо превысившее социальные или личностные нормативы, итог целенаправленной и эффективно организованной человеческой деятельности. Такое определение позволяет объединить в рамках одного понятия и социальную, и личностную разновидности успеха и, на основании признания большинства авторов зарубежной и отечественной психологии, заключить, что успех личности зависит как от социальных, так и от биологических факторов. При этом социальный успех – признание результата достижением со стороны общества, личностный успех есть признание результата достижением со стороны самого индивида.

Развитие личности происходит не только путем интериоризации и экстериоризации социального приобретенного опыта. Так или иначе, личность развивается благодаря неизбежному возникновению противоречий и столкновений, возникающих при различных жизненных ситуациях, в том числе и при исполнении социальных ролей. Конфликт создает почву не только для изменения поведения личности, но и для изменения характеристик личности. Для успешной социализации личности в обществе конфликт должен быть разрешен успешно, что создаст условия для возникновения психологического благополучия личности и закрепления в сознании позитивных жизненных установок. При неудачном разрешении конфликта или его не разрешении происходит закрепление негативных жизненных установок, личность переживает субъективный дискомфорт, проявляющийся объективно в неуверенном поведении, снижении самооценки, низком уровне притязаний и, как следствие, нереализации своих потенциальных возможностей, замедлении развития и саморазвития личности на духовном и социальных уровнях.

А.Я. Анцупов и А.И. Шипилов предлагают следующее определение психологического конфликта: «Трудно разрешимое в рамках прежних представлений и поведения субъекта противоречие, вызванное совокупностью внешних и внутренних факторов и связанное с сильными переживаниями, эмоциями, носящими, как правило, негативный характер» [7, с.45].

Личность, проходя через этапы социализации, приспособляется к обществу и жизни в нем, усваивает социальные роли, объективно проявляющиеся через социальное поведение [15]. Человек и роль, которую он выполняет, связаны определенными психологическими характеристиками, которые подходят для выполнения определенных социальных ролей. Согласно теории ролей, социальные роли — это

своеобразные шаблоны взаимных прав и обязанностей, обусловленные их постоянными или долговременными социальными характеристиками, профессиональным или служебным статусом, уровнем общей культуры [6].

Конфликты могут возникать в силу того, что человек часто, оказываясь в промежуточной позиции, вынужден действовать в ситуации, когда разные люди или целые группы людей предъявляют ему несовместимые требования и ожидания одновременно. Восприятие и осознание этой ситуации как конфликтной порождает так называемый ролевой конфликт [10].

Проблема ролевых конфликтов давно привлекает внимание психологов (М. Бекамбо, Б. Биддл, Дж. Джецелс, Дж. Рэнцо, К. Гросс, Е. Губа, М. Дойч, Р. Кан, Д. Кац, Г. Лейтц, А. Жирар, С. Лирцман, К. Левин, А. Макичерн, У. Мейзен, Р. Парк, Л. Руссель, Е. Стоунвист, С. Стоуффер, Д. Тоби и др.).

Б. Биддл определяет ролевой конфликт как любое из нескольких возможных относительно продолжительных несоответствий между элементами ролей, проявляемых людьми в социальной ситуации, которые приводят к проблемам для одного или большего числа этих людей как индивидуумов [2].

Дж. Джецелс и Е. Губа отмечают разную степень остроты и глубины ролевых конфликтов, которые связаны со следующими двумя факторами:

- степенью различия между ролями по предъявляемым ими требованиям: чем больше общих требований предъявляют две роли, тем незначительнее ролевой конфликт, который они могут вызвать;

- степенью строгости предъявляемых ролями требований: чем строже определены требования ролей и чем жестче требуется их соблюдение, тем труднее их исполнить, отказаться от выполнения этих требований и тем более вероятно, что эти роли могут вызвать серьезный ролевой конфликт [3].

В ролевой теории Дж. Мида принято выделять конфликты двух типов: межролевые и внутриролевые [3]. Проблема ролевого конфликта может рассматриваться в двух аспектах: как проблема психологии межличностных отношений и проблема социальной психологии личности.

К межролевым относят конфликты, вызываемые тем, что индивиду одновременно приходится исполнять слишком много различных ролей и поэтому он не в состоянии отвечать всем требованиям этих ролей. Это происходит либо потому, что для этого у него нет достаточно времени и физических возможностей, либо потому, что различные роли предъявляют ему несовместимые требования. Анализ внутриролевого конфликта выявляет, противоречивые требования, предъявляемые к носителям одной роли разными социальными группами.

По мнению Е.М. Бабосова, ролевые конфликты составляют неотъемлемую часть всей человеческой жизни, они могут быть

экстернализируются и осознаются человеком уже как некоторая несовместимость его самого и его окружения [4].

Как отмечает С.И. Ерина, существует отрицательная связь между успешностью деятельности человека и степенью выраженности ролевого конфликта. При этом не только снижается производственная и социальная эффективность деятельности, но и наблюдается общая невротизация личности руководящего работника, находящегося в ситуации высокого ролевого конфликта.

С.И. Ерина рассматривает ролевой конфликт «как состояние психологического конфликта, развивающегося у индивида в ходе выполнения социальной роли в условиях противоречивых или частично несовместимых требований, ожиданий к ролевому исполнителю. Ролевой конфликт случается, если индивид воспринимает себя в ситуации, когда другие имеют различные ожидания к нему как исполнителю единственной роли» [9, с.37].

Среди важных социально-психологических характеристик, взаимосвязанных с уровнем выраженности ролевого конфликта следует отметить такие, как субъективное качество жизни (A. Abbey, F. Andrews) и противоречие в приоритетах (G. Burr, J. D'igh, P. Constantine, I. Firebaugh, R. Voydanoff). Согласно данным научных исследований, интенсивное переживание ролевого конфликта снижает эффективность работы, приводит к эмоциональному напряжению (J.W. Getzels, E. Guba), личностной дезадаптации (Г.Б. Моргунов) и «психическому выгоранию» (В.Е. Орел) [12].

Таким образом, можно сделать вывод, что ролевой конфликт является результатом субъективного оценивания личностью своего соответствия в разных сферах жизнедеятельности, что позволит обосновать специфику различий в представлениях об успехе в зависимости от степени выраженности ролевого конфликта.

На первом этапе исследования мужчинам и женщинам было предложено записать их собственные ассоциации со словом «Успех». В итоге анализа результатов были выделены следующие обобщенные категории представлений об успехе: «Семья», «Работа», «Доход, благополучие», «Образование», «Социальное признание», «Черты характера», «Отдых», «Позитивные эмоции», «Целеустремленность». Каждой из категорий было дано условное название в соответствии с близостью смыслового наполнения вошедших ассоциаций-дескрипторов.

Статистически значимые различия в представлениях об успехе мужчин и женщин были выявлены по следующим категориям: «Семья» ($p=0,003$), «Социальное признание» ($p=0,046$), «Черты характера» ($p=0,035$), «Отдых» ($p=0,031$). Женщины при описании успеха чаще выбирают дескрипторы, относящиеся к категории «Семья». Это свидетельствует о том, что успех для женщин в большей степени связан с

семьей. Важными показателями успеха у женщин является реализация своего женского и материнского предназначения – замужество, рождение и воспитание детей, создание уюта в доме. Семейное счастье – это залог гармонии в семье, а главный приоритет – быть матерью, хранительницей очага, любящей женой. Описывая успех, женщины используют дескрипторы: «гордость за семью», «помощь родным», «стабильный брак», «семья», «надежный муж», «дети», «здоровые родители», то есть успех для женщины ассоциируется с благополучием в семье и самореализацией в семейной сфере. Для мужчин представления об успехе в меньшей степени связано с семейными ценностями, для них семья – это надежная жена, дети, здоровые родители.

Интересным, на наш взгляд, является результат более частой встречаемости дескрипторов, относящихся к категории «Черты характера» у женщин по сравнению с мужчинами. По мнению женщин особенности характера, имеют прямое отношение к успеху. Они считают, что достижение успеха во многом зависит от проявления этих характеристик, как «самодостаточность», «коммуникабельность», «харизма», «тактичность», «ответственность», «амбициозность», «конформизм», «самоотдача», «энергичность», «трудолюбивость», «независимость», «лабильность». По мнению мужчин успешный человек является коммуникабельным, независимым и бескорыстным, но данные черты не является ведущим фактором достижения успеха.

Мужчины чаще используют дескрипторы, относящиеся к категории «Социальное признание». Это свидетельствует о том, что признание и высокий социальный статус для мужчин является одним из ведущих показателей успеха. Успех выражается в достижении определенной социальной позиции и в чувстве удовлетворенности жизнью. Потребность в признании и высоком социальном статусе для мужчин является своеобразной формой самореализации, которая обеспечивает саморазвитие и предполагает оценку со стороны общества в виде одобрения. Для них показателями успеха выступают характеристики: «известность», «автографы», «интервью», «социальная значимость», «съемки на телевидении», «поклонники», «почитатели», «положение в обществе», «власть». Успех для мужчин является следствием общественного признания результатов своей деятельности различными слоями общества и достижением определенной социальной значимости. Для женщин социальное признание менее значимо в сравнении с мужчинами.

Дескрипторы, относящиеся к категории «Отдых» при описании своих представлений об успехе также используются мужчинами чаще, в отличие от женщин. Это свидетельствует о том, что мужчины в большей степени свои представления об успехе связывают с возможностью качественно отдохнуть, съездить на курорт, много путешествовать и получать хорошие впечатления.

С целью более качественной интерпретации результатов выделенные в ходе исследования категории были нами проранжированы на основе частоты встречаемости данной категории в представлениях об успехе мужчин и женщин. Благодаря проделанной процедуре выяснились следующие особенности. Если мужчины главную роль при определении успеха отводят социальному признанию, то женщины семье. Работа у мужчин ставит на третье место, у женщин работа занимает восьмое место. Категория «Отдых», по мнению мужчин, находится на седьмом месте, а у женщин – на девятом. Черты характера мужчины не считают важным фактором успеха относят на девятое место, у женщин эта же характеристика занимает пятое место.

При сравнении представлений об успехе у мужчин и женщин разного возраста различия выявлены в использовании дескрипторов, относящихся к категории «Социальное признание» ($F=5,07$, при $p \leq 0,01$). Респонденты-мужчины в возрасте 50-64 лет чаще используют дескрипторы, относящиеся к категории «Социальное признание» при описании своих представлений об успехе, чем мужчины в возрасте 20-34 лет ($p \leq 0,05$) и женщины всех возрастных групп ($p \leq 0,05$). Это свидетельствует о том, что признание и высокий социальный статус для мужчин зрелого возраста является одним из определяющих показателей успеха. Успех выражается в достижении определенной социальной позиции и в чувстве удовлетворенности жизнью. Главным для мужчин этого возраста выступает способность адаптироваться к новым условиям своего существования, к тем изменениям, которые происходят внутри него самого, поэтому для субъективного комфорта мужчинам данной возрастной группы особенно важно социальное признание, одобрение со стороны общества и родных. Поэтому в свои представления об успехе они включают характеристики «возможность оставить о себе память, свой след», «собственные труды», «пример для подражания», «положение в обществе».

При описании успеха в зависимости от возраста у мужчин и женщин выявлены различия в использовании дескрипторов, относящихся к категории «Отдых» ($F=4,84$, $p=0,01$). Причем, мужчины в возрасте 20-34 лет чаще выбирают категорию «Отдых» при описании успеха, чем женщины всех возрастов и мужчины в возрасте 35-49 и 50-64 лет ($p \leq 0,05$). Это свидетельствует о том, что молодые люди в большей степени свои представления об успехе связывают с возможностью качественно отдохнуть, съездить на курорт, много путешествовать и получать хорошие впечатления.

Различия в представлениях об успехе у респондентов с разной степенью выраженности ролевого конфликта независимо от пола, выявлены в использовании категории «Целеустремленность» ($F=3,26$, $p=0,05$). Мужчины и женщины со средней степенью выраженности ролевого конфликта в своих представлениях об успехе чаще используют

категорию «Целеустремленность» по сравнению с опрашиваемыми с низкой степенью ролевого конфликта ($p=0,042$). Однако испытуемые с высокой степенью выраженности ролевого конфликта не отличаются по частоте использования категории «Целеустремленность» от испытуемых со средней и низкой степенью выраженности ролевого конфликта ($p=0,096$, $p=0,63$ соответственно). Таким образом, испытуемые со средней степенью выраженности ролевого конфликта склонны считать, что целеустремленность, в нашем случае включающая дескрипторы «получение желаемого, собственная позиция, преодоление трудностей, выстоять в любой ситуации, вера в себя и свои силы, уверенность, смелость, активная жизненная позиция, усердие» ведет к жизненному успеху и задает вектор движения, дает возможности для преодоления преград, и, возможно, уменьшает степень выраженности ролевого конфликта.

Литература:

1. Адлер, А. Практика и теория индивидуальной психологии: пер. с нем. А.М. Боковой / А. Адлер. – М. : Фонд «за экономическую грамотность», 1995. – 375 с.
2. Алешина, Ю.Е. Ролевой конфликт работниц женщины / Ю.Е. Алешина, Е.В. Лекторская // Вопросы психологии. – М., 1989. – № 5. – С. 80-89.
3. Андреева, Г.М. Зарубежная социальная психология XX столетия: Теоретические подходы : учеб. пособие для вузов / Г.М. Андреева, Ч.Н. Богомолова, Л.А. Петровская. – М. : Аспект Пресс, 2002. —287 с.
4. Бабосов, Е.М. Социальные конфликты и управление ими. Теория и практика менеджмента конфликтов / Е.М. Бабосов. – Минск : Дикта, 2009. – 396 с.
5. Батурин, Н.А. Эмоциональные составляющие успеха и неудачи / Н.А. Батурин, И.Н. Мартель // Теоретическая, экспериментальная и прикладная психология : Сборник научных трудов / под ред. Н.А. Батурина. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 1998. – Т. 1. – С. 98-107.
6. Горноста́й, П.П. Психологические теории и концепции личности. Краткий справочник / П.П. Горноста́й, Т.М. Титаренко. – Киев, «Рута», 2001. – 82 с.
7. Гришина, Н.В. Психология конфликта / Н.В. Гришина. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2008. – 544 с.
8. Гудим-Левкович, Г.Е. Религиозная идентичность и представления об идеальном духовном человеке, смысле жизни и жизненном успехе личности / Г.Е. Гудим-Левкович // Религиоведение. – 2003. - № 1. – С. 79-92.
9. Ерина, С.И. Ролевой конфликт и его диагностика в деятельности руководителя : учеб. пособие / С.И. Ерина. – Ярославль, 2000. – 108 с.
10. Кукушкина, А. А. Разрешение ролевого конфликта в деятельности руководителя : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / А.А. Кукушкина ; Яросл. гос. институт. – Ярославль, 2007. – 25 с.
11. Лейфрид, Н.В. Успех и условия его достижения в представлениях современных мужчин и женщин / Н.В. Лейфрид // Успех и условия его достижения в представлениях современных мужчин и женщин. ФГБОУ ВПО «Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского» [Электронный ресурс]. – 2010. – Режим доступа : http://www.rusnauka.com/3_ANR_2013/Psihologia/7_125814.doc.htm. Дата доступа : 22.01.2013.

12. Маслоу, А. Новые рубежи человеческой природы / А. Маслоу. – 2-е изд., испр. – М. : Смысл: Альпина нон-фикшн, 2011. – 496 с.
13. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. – М. : «Прогресс», 1994. – 129 с.
14. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб. : Изд-во ПИТЕР, 2000. – 712 с.
15. Слотина, Т.В. Психология личности: учебное пособие / Т.В. Слотина. – СПб. : Питер, 2008. – 304 с.
16. Фромм, Э. Здоровое общество / Э. Фромм; пер. Т.В. Банкетовой. — Москва : Аст, Хранитель, 2006. — 544 с.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЗДОРОВЬЯ ПРОФЕССИОНАЛА ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Т.Н. Акулова, Н.С. Ефимова (Москва, Россия)

Данная статья передает мысли и чувства обеспокоенности авторов проблемой безопасности жизнедеятельности и здоровья молодого поколения. В статье подчеркивается роль физической культуры в обеспечении безопасности и здоровья человека, в развитии координации, познавательных и эмоционально-волевых процессов.

Террористические акты в Париже в ноябре 2015 г. еще раз напомнили миру о реальной опасности. Готов ли каждый из нас обеспечить свою собственную безопасность: на улице, дома, в быту, на работе, в общественных местах, местах большого скопления народа и не спровоцировать угрозу опасности для других людей? Как мы должны быть к этому готовы? Чему необходимо учить молодежь?

Прежде всего – не себя: как мы живем и чем мы живем, что нас волнует в первую очередь и что потом, как мы относимся к своему здоровью – не только «здоровому», но и физическому? Бегаем ли мы по утрам или вечерам, делаем ли зарядку, плаваем, занимаемся ли скандинавской ходьбой, в фитнес-центре или просто дома йогой на коврике. Какая у нас реакция: на что мы обращаем внимание, а что проходит мимо? Почему одни из нас задевают углы, а другие нет? Почему одни постоянно обжигаются, зажигая газ, а другие крайне редко? Почему одни поскользываются на мокром полу в ванной комнате, а другие нет?

Следовно, что речь идет об индивидуальных особенностях человека, его невнимательности – внимательности, бдительности – «пофигизме», координации и пр. Проводя занятия у студентов специального медицинского отделения по физической культуре, мы обратили внимание на то, что скорость реакции, координация движений у них развита намного хуже, чем у студентов с основной группой здоровья. При этом, если студент занимается регулярно (минимум, два раза в неделю), а

Научное издание

**ЛИЧНОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛА :
РАЗВИТИЕ, ОБРАЗОВАНИЕ, ЗДОРОВЬЕ**

Сборник научных статей

Омск. Пловдив. Кольцо

Подписано к печати 21.03. 2016 г. Формат 60x84 ¹/₁₆
Усл. л. 29,9 Уч.-изд. л. 29,9 Тираж 100 экз. Заказ № 333.
Печать оперативная

Издательство БОУДПО «ИРООО»
644043, г. Омск, ул. Тарская, 2.

Отпечатано ООО «Полиграфический центр КАН»
г. Омск, ул. Красный Путь, 30.
Тел.: (381-2) 24-70-30
e-mail: pc_kan@mail.ru

Лицензия ПЛД №58-47 от 21. 04. 1997 г.