

**Инновационные теории и практика
в современном российском образовательном пространстве**

Хабибулина Жанна Юрьевна,

инструктор-методист МБУДО СШ № 6,
г. Белгород,

Шварева Ксения Борисовна,

инструктор-методист МБУДО СШ № 6,
г. Белгород

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В СПОРТЕ

Аннотация. В статье обоснована актуальность исследования психологической безопасности в спортивной деятельности, с опорой на риск и спортивное воспитание личности.

Ключевые слова: психологическая безопасность в спортивной деятельности, спортсмен, спорт.

Защищённость и поддержание определённого безопасного состояния личности от воздействия множества неблагоприятных факторов в современном, быстро меняющемся и усложняющемся мире, является одной из наиболее острых проблем на сегодняшний день. Психологическая безопасность в спорте, как состояние сохранности психики, предполагает поддержание определённого баланса между негативными воздействиями на спортсмена окружающей его среды и его устойчивостью, способностью преодолеть такие воздействия собственными ресурсами или с помощью защитных факторов среды. Психологическая безопасность личности и среды неотделимы друг от друга и представляют собой модель устойчивого развития и нормального функционирования человека во взаимодействии со средой.

Психологическая безопасность в широком смысле слова означает осознанное, рефлексивное и действенное отношение человека к условиям жизни как обеспечивающим его душевное равновесие и развитие. А это

Инновационные теории и практика в современном российском образовательном пространстве

значит, что человек готов к любым внешним переменам, в том числе и к тому, что изменения могут оказаться непредвиденными, а стечение обстоятельств – неблагоприятным.

На протяжении всего пути развития человечества уделялось большое внимание вопросам безопасности личности в связи с тем, что с изменением времени увеличивается вероятность ее уменьшения. Современный мир спорта отверг концепцию абсолютной безопасности и пришел к концепции приемлемого допустимого риска. Абсолютной безопасности в процессе жизнедеятельности просто не может быть, всегда есть некоторый остаточный риск. «Риск - это вхождение системы в ситуацию, в отношении которой нельзя изначально установить уровень ее подконтрольности». Понятие «риск» неразрывно связано с представлениями о деятельности субъекта в условиях неопределенности исхода действия либо рассматривается как ситуация выбора между альтернативными вариантами действий».

Безопасность означает наличие и сохранение в перспективе условий, подходящих для жизни, для оптимального функционирования и развития. Одним из видов деятельности, предъявляющих повышенные требования к психологическому здоровью субъекта, является спортивная деятельность. Она, как правило, протекает в условиях повышенной эмоциональной напряженности, обусловленной ответственностью, физическими и психологическими нагрузками, на пределе возможностей, конкуренцией и так далее. Значимым фактором, оказывающим негативное воздействие на личность спортсмена, является постоянная угроза деструктивного влияния: со стороны соперников, членов команды, тренера, болельщиков и другое. Спортсмен может становиться адресатом таких видов психологического влияния, как психологическое давление, агрессия, неконструктивная критика, манипулирование, шантаж, ложь и другое. Испытывая де-

Инновационные теории и практика в современном российском образовательном пространстве

структивное психологическое влияние, спортсмен часто переживает негативные эмоциональные, психологические последствия. Непосредственно результатом этого становится снижение эффективности спортивной деятельности. Однако не менее значимы отсроченные последствия негативных эмоциональных переживаний, такие состояния как чувство дискомфорта и страха, повышение уровня ситуативной и личной тревожности, осложнение межличностных отношений, а главное – появление склонности к деструктивному реагированию на нежелательное влияние извне.

Как правило, опыт психологической защиты приобретается спортсменами стихийно: в результате многократного попадания под деструктивное влияние, анализа поведения участников данных ситуаций, «подбора» наиболее эффективных способов реагирования и тому подобное. Однако не каждый спортсмен может осознать и проанализировать опыт, полученный в ситуациях деструктивного влияния, и сделать необходимые выводы. Кроме того, часто ущерб от деструктивного влияния перекрывает всю значимость полученного опыта психологической защиты.

Наиболее важными условиями образовательной среды, создающими и обеспечивающими психологическую безопасность, являются:

- доброжелательные взаимоотношения (включают в себя доверие друг к другу, внимание и уважение, психологическую поддержку, заботу о безопасности каждого члена коллектива и др.);
- компетентность тренера;
- дисциплина.

Психологическая безопасность в спорте - это динамичная и системная структура, в которой выделяются соответствующие аспекты и компоненты. Важно обратить внимание на систему безопасности психологии спортсмена, на анализ его потребностей, развитие его творческого потенциала. Способность человека адаптироваться в разных видах деятельно-

Инновационные теории и практика в современном российском образовательном пространстве

сти составляет ключевое условие его профессионального и личностного развития.

Психологически безопасность в спорте - результат комплексного, системного, длительного специально организованного психолого-педагогического процесса.

Она способствует удовлетворению и развитию социально ориентированных потребностей спортсмена, сохранению и повышению его самооценки, обеспечивает более полное раскрытие личностных потенциалов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Еремеев Б. А. Психологическая безопасность, устойчивость, психотравма: Сборник научных статей по материалам Первого Международного Форума (Санкт-Петербург, 5-7 июня 2006 г.) /Под общ. ред. И. А. Баевой, Ш. Ионеску, Л. А. Регуш / Пер. Н. Л. Регуш, С. А. Чернышевой. - СПб.: ООО «Книжный Дом», 2006. С. 101-103. (0,20 а. л.).
2. Краснянская Т. М. Безопасность человека: психологический аспект: учебное пособие / под ред. А. В. Непомнящего. Ставрополь: ЗАО Пресса, 2005. 216 с.
3. Руськина Е. Н. Исследования возможностей подготовки студента - будущего тренера к развитию психологической безопасности субъекта спортивной деятельности; № 1, 2013; УДК 378.016:796.071.43-027.45