

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ОПТИМАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ВЫНУЖДЕННЫХ МИГРАНТОВ К НОВЫМ УСЛОВИЯМ СРЕДЫ



Султанова Н.Д. – к.псих.н., доцент, зав. кафедрой естественнонаучных и гуманитарных дисциплин Набережночелнинского филиала ФГБОУ ВПО «Поволжская ГАФКСИТ»

Неверкович С.Д. – д.п.н., академик РАО, заведующий кафедрой педагогики РГУФКСМиТ

Передельский А.А. – д.п.н., к.ф.н., доцент, зав. кафедрой философии и социологии ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

Ключевые слова: *психолого-педагогическая программа; конфуцианская психология, даосская психотехника, дзэнская техника психоправления; личностные образчики; прерванное развитие личности.*

Keywords: *psycho-educational program; Confucian psychological, Taoist psychotechnics, Zen technique psychophrenia; personal samples; the interrupted development of the personality.*

Резюме. *В данной статье рассматриваются проблема и практика использования физических упражнений и спортивной тренировки (спортивных комплексов двигательных действий) в обеспечении оптимальной и/или ускоренной и максимально благоприятной адаптации вынужденных мигрантов к новым условиям среды.*

Summary. *This article discusses the problem and the practice of using physical exercises and sports training (sportonline complexes motor actions) in order to provide optimal and/or rapid and favorable adaptation of forced migrants to new environmental conditions.*

Введение. В последние десятилетия мировое сообщество находится в эпицентре различных видов миграционных перемещений. Согласно отчету Международной организации по миграции в 2000 г., в мире насчитывалось 120 млн. мигрантов, к 2010 г. их число увеличилось до 214 млн. человек. По прогнозу к 2050 г. мигранты будут составлять 405 млн. человек, что вполне заслуживает введения нового понятия «революция миграции» (В.П. Любин). В последние десятилетия увеличились миграционные перемещения и на территории России, где значительную часть мигрантов составляют вынужденные мигранты. Среди них наиболее сложным видом для психологического состояния является феномен вынужденного переселения. Масштабный характер вынужденного переселения, изначально не запланированная смена места жительства – существенным образом воздействуют на личность, что с необходимостью требует специальной теоретико-практической разработки программного характера. В первую очередь, актуальна психологическая программа включения мигрантов в новое пространство жизнедеятельности.

Разрабатываемое в течение многих лет содержание психологического сопровождения в начальный постмиграционный период предполагает три основных блока: естественнонаучный, гуманитарно-эстетический, общеразвивающий. Естественнонаучный блок, в том числе, включает тему «Физические упражнения и спорт (спортивные комплексы двигательных действий) в обеспечении оптимальной и/или ускоренной и максимально благоприятной адаптации вынужденных мигрантов к новым условиям среды».

Отмечая особую значимость вышеуказанной темы, целесообразно подчеркнуть ряд положительных моментов подобного влияния:

- на физическое и психическое здоровье вынужденных переселенцев;
- на их текущее психоэмоциональное состояние;
- на связанную с данным состоянием производительность труда.

Актуальность. Значение физической культуры и спорта в процессе гармонизации взаимоотношений индивидуума с окружающей средой, в том

числе и социальной, а также их позитивное влияние на состояние людей с созданием положительного эмоционального фона достаточно велико. Вынужденный мигрант учится разумно использовать свое время и силы, в меньшей степени испытывает трудности, стрессы, потери в личной сфере и в плане здоровья. Поэтом физическая культура и спорт становятся сферой снятия стресса и релаксации, саморазвития и самоутверждения.

Целью данной статьи и, собственно, всей указанной психолого-педагогической программы является акцент на личностные, индивидуальные аспекты дальнейшего развития вынужденных мигрантов с использованием методов и средств, практикуемых в сфере физической культуры и спорта. Здесь главным становится поиск так называемого "оптимального" пути, содержащего специальный механизм психодиагностической и психолого-педагогической саморегуляции мигрантов. Пройти «путь мигранта» можно по-разному: в качестве победителя или побежденного, здорового телом и душой человека или человека, сломленного и забитого трудностями. Казалось бы, что может быть благородней преследуемой цели?

Однако при реализации данной цели встает множество проблем. Так, например, до сих пор не вполне ясно, чья культура физического восстановления (восточная или западная) в большей степени способна к универсализации в плане ее использования при учете разных видов и типов миграции. Также необходимо продумать вопросы: о приоритетности и последовательности применения комплексов двигательных действий (физических и спортивных упражнений); о возрастных возможностях подобного применения.

Двигательная культура, особенно восточные единоборства, воспитывают в человеке способность адекватно реагировать на внешнее воздействие, максимально активизировать организм и психику при полном эмоциональном равновесии, интуитивно действовать в экстремальной ситуации вынужденного переселения и даже управлять ею. Мигрант сам начинает обеспечивать свою неприкосновенность, создает себе защитный барьер, предохраняющий его личность от разрушающего вмешательства, от психических расстройств и физического травматизма. Регулярные двигательные тренировки способны дать человеку такой уровень психофизического совершенства, который позволяет, с одной стороны, максимально эффективно выполнять свою миссию на новом месте жительства, с другой – обеспечивать целостность личности при деструктивном влиянии новой жизненной ситуации на психику мигранта.

Здесь можно использовать традиционные восточные разработки, например, конфуцианскую психологию, даосскую психотехнику, дзэнскую технику психоуправления. Первая – направлена на развитие волевого усилия, призвана изгнать те или иные негативные мысли и чувства, концентрируя внимание на социальном служении достоинстве, выдержке, самообладании и невозмутимости в любой жизненной ситуации. Вторая – помогает избежать негативных, расстраивающих личностную систему последствий от бурных эмоциональных воздействий вынужденного переселения путем воображаемого отстранения от экстремальной ситуации, управления ею в так называемом состоянии «невключенного сознания» или «несознания». Третья – это системная модель психоуправления на физическом, биоэнергетическом и психологическом уровнях, основанная на методе медитации.

В европейской культуре сложился несколько иной механизм и иные модели психотренировки, в основу которых положены методы и средства спортивной тренировочно-соревновательной деятельности. Однако, по большому счету, восточные и западные модели психоуправления во многом подобны и прекрасно согласуются друг с другом.

Научно-статистический анализ свидетельствует, что у большинства людей, в том числе у занимающихся по программе мигрантов, с периодом проведения занятий по программе от первых дней до года после переезда, доминируют следующие личностные образчики: личность выздоравливающая, зародышевая личность. При этом мы исходим из классификации, предложенной одним из авторов – А.А. Передельским:

- личность несостоявшаяся. Основные признаки: слабая воля, низкая работоспособность, закомплексованность;
- личность выздоравливающая. Основной признак: восстановление социальных характеристик личности и возвращение к нормальной жизнедеятельности при общем психофизическом выздоровлении;
- личность развращенная. Фиксируется некая степень личностного распада с элементами асоциальности, смещения акцентов с истинных ценностей человеческого бытия, ориентированных собственно на человечность, на красоту и совершенство, духовность и нравственность, в сторону корпоративных псевдоценностей: стремления к наживе, рабскому подчинению, пассивности, безынициативности;
- наконец, "зародышевая личность". Встречается в основном у маленьких детей или у достаточно взрослых людей с затянувшимся периодом детства. Основные характеристики те же, что и у несостоявшейся личности. Разница между ними – целая

жизнь: у зародышевой личности еще все впереди, у несостоявшейся – все позади.

Все типы «личностных образчиков» проявляются и в социальной группе вынужденных мигрантов. Однако сюда же необходимо включить и тип «прерванной переездом линии развития личности мигранта», обусловленный возникновением посттравматических расстройств личности, особых психических состояний (депрессии, страхов, тревожности), связанных с ситуацией вынужденного переезда. *Прерванное развитие личности* – такой процесс изменений личности вынужденных мигрантов, при котором частично разрушаются, перестают функционировать или блокируются ранее сформированные личностные свойства. Впрочем, блокируемые свойства в ряде случаев начинают по-новому выстраиваться и структурироваться после переезда.

Совершенно по-другому формируются личностные характеристики и особенности мигрантов, прошедших этап включения в жизнь на новом месте жительства с помощью специально сконструированной программы для начального постмиграционного процесса. Поэтому про-

граммы должны действовать в течение до двух-трех лет после переезда. Для успешно прошедших программу мигрантов типичны: сильная, не сломленная воля и характер, деятельностная и мыслительная активность, профессионализм и т.д. Такие мигранты отличаются устойчивой психикой, жизнестойкостью в неординарной или экстремальной ситуации, подготовленностью к трудностям и потрясениям.

В заключении отметим, что главная цель государственной социальной политики – массовое формирование именно таких личностей, в том числе в среде мигрантов. Эти люди демонстрируют личностные образцы, объединяющими признаками которых являются автономность и самодостаточность.

Таким образом, можно констатировать, что система двигательной активности, характерная для физкультурно-спортивной деятельности, с присущими ей моделями психотренировки и психуправления, – выступает органичным и неотъемлемым компонентом психолого-педагогической программы оптимальной адаптации вынужденных мигрантов.

Литература.

1. Блеер А. Н. Проблемный научный совет по физической культуре Российской академии образования: преемственность и новизна стратегического курса / А. Н. Блеер, А. А. Передельский, С. Л. Конигов // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2012. – № 1 (23). – С. 3 – 7.
2. Передельский А. А. Гендерная проблема женского спорта / А. А. Передельский, Р. А. Султанова // Вестник спортивной науки. – 2012. – № 3. – С. 19–21.
3. Передельский А. А. Профильная педагогическая технология и ее конкретно-исторический прикладной характер / А. А. Передельский // Вестник спортивной науки. – 2013. – № 1. – С. 49–53.
4. Передельский А. А. Формирование нравственного и духовного здоровья личности средствами физической и спортивной культуры: наука в помощь идеологии / А. А. Передельский // Вестник спортивной науки. – 2012. – № 2. – С. 53–56.
5. Передельский А. А. Физическая культура и спорт в современных условиях: единство и многообразие / А. А. Передельский // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 9. – С. 101–104.
6. Передельский А. А. Человеческая телесность как философско-педагогическая проблема / А. А. Передельский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – № 5. – С. 78–80.