

бы вывести своего соперника из себя. Что касается зрителя, то обычно такие «фокусы» заводят его. Несмотря на то, что комичному есть место в спорте, спортсмену важно не превратить комическое в собственную цель. Эффект зрительского соучастия и сопереживания – одна из характерных черт восприятия. Этот эффект помогает воспринимать движения спортсменов полными смысла и красоты.

Нужно учитывать то, что спорт может выполнять зрелищную функцию. Это действие, в ходе которого достигается разрешение конфликта в четко определенных условиях и правилах, действие, развивающееся на глазах у зрителя, который он впоследствии воспринимает положительно либо отрицательно, но, главное, испытывая определенное глубокое эмоциональное переживание. Как пример можно привести художественную гимнастику, где используются мячи, обручи и другие предметы. Развитию «чувства мяча» способствует умение спортсмена сосредоточиться на своих ощущениях и оградиться от окружающего мира. Данное чувство позволяет гимнастам в достаточно напряженных условиях быстро и уверенно решать задачи, сохраняя при этом хладнокровие и выдержку. Точное управление движением мяча создает особое впечатление его подчинения спортсменом. Он может вести мяч в нужном направлении и даже не смотреть на него.

Эстетическое в спортивной деятельности может проявляться при помощи следующих компонентов: внешний вид спортивных залов и площадок, спортивная атрибутика, оформление костюмов спортсменов и тому подобное.

В заключении следует отметить, что воспитательное значение и эстетическое содержание спорта отражается непосредственно не только на спортсменом, но и на зрителей. Деятели спорта давно являются символами представляемой ими команды, города и страны. В том случае, когда спортсмен или же вся команда занимают призовые места, событие приобретает масштаб. Таким образом, в спорте содержится масштабный по своему наполнению мир эстетических явлений. Существует большое количество возможностей для развития личности. Из этого следует, что спорт, безусловно, можно отнести к сфере искусства.

Список использованных источников

1 Лоу, Б. Красота спорта / Б. Лоу. – М. : Радуга, 1984. – 256 с.

Е. В. Гапанович-Кайдалова, канд. психол. наук, доцент
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

ВЛИЯНИЕ СИТУАЦИИ С COVID-19 НА ОТНОШЕНИЕ СЛУШАТЕЛЕЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ К ЗДОРОВЬЮ

В статье рассматривается сущность и параметры здоровья в рамках системного подхода, представлены результаты эмпирического исследования влияния ситуации с COVID-19 на отношение слушателей переподготовки к здоровью. Отмечена важность ценностного отношения педагога-психолога к здоровью для его успешной самореализации в личной и профессиональной сфере.

Ключевые слова: здоровье, ценностные ориентации слушателей переподготовки, COVID-19, отношение к здоровью

В уставе Всемирной организации здравоохранения здоровье определяется как «состояние полного телесного, душевного и социального благополучия» и отсутствие болезней и физических дефектов [2]. Как видим, здоровье включает несколько составляющих, которые, на наш взгляд, тесно связаны и оказывают влияние друг на друга.

Многокомпонентность здоровья диктует необходимость системного подхода к его рассмотрению. Достаточно емкое определение данного понятия в рамках обозначенного подхода было предложено А.Г. Щедриной: «Здоровье – это целостное многомерное динамическое состояние (включающее позитивные и негативные стороны), развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции» [3]. Исходя из этого выделяются следующие параметры здоровья: уровень и гармоничность физического развития, резервные возможности основных физиологических систем организма, уровень иммунной защиты, отсутствие дефектов развития, уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок, способность освобождаться от метаболитов.

Вопросы отношения к здоровью раскрывались в исследованиях по философии, медицине, психологии, педагогике, социологии (Т. В. Белинская, И. В. Журавлева, Д. В. Каширский, В. Н. Мясичев, А. С. Нефедова, А. А. Реан, Н. В. Сабельникова, Н. А. Сахарова, Е. Н. Сухомлинова, Н. А. Шмойлова и др.). Психологи подчеркивают, что здоровье во многом определяется ценностным к нему отношением.

На основании анализа исследований мы пришли к выводу, что отношение к здоровью проявляется на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях. Личность осознает ценность здоровья, испытывает в связи с этим определенные эмоции, например, переживает при риске его утратить, предпринимает какие-либо действия, направленные на его сохранение и укрепление. Так, М. Рокич, выделяя основные ценности личности, включил здоровье в группу терминальных ценностей. Именно они, по мнению ученого, являются конечными целями, которые ставит перед собой человек [1].

На наш взгляд, понимание ценности здоровья, забота о собственном здоровье и здоровье окружающих являются важным аспектом реализации идей гуманного и ценностного отношения к личности, имеют большое значение для успешности профессиональной деятельности педагога-психолога. Личным примером и продвижением идей ценности здоровья психолог мотивирует обучающихся к ведению здорового образа жизни, укреплению своего здоровья.

Цель исследования – выявить особенности влияния ситуации с COVID-19 на отношение слушателей переподготовки к здоровью. Выборку составили слушатели Института дополнительного образования УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины» специальности «Практическая психология» (очной (вечерней) и заочной форм получения образования). Общий объем – 50 человек. Исследование проводилось в период с сентября 2021 по май 2022 года. Методы исследования: тестирование, анкетирование, беседа.

Осознанное отношение к своему здоровью, на наш взгляд, предполагает понимание его ценности и активные действия по его сохранению и укреплению. Исходя из этого, с помощью методики «Ценностные ориентации» М. Рокича была проведена диагностика ценностей испытуемых. В ходе анкетирования была собрана информация, касающаяся восприятия слушателями-психологами ситуации с COVID-19 и изменений, произошедших в их жизни в связи с пандемией. В частности, об оценке риска заражения, опасениях, вызванных им, использовании неспецифических мер профилактики заражения коронавирусом, участия в вакцинации, перенесенном заболевании. Данные тестирования и анкетирования уточнялись в последующей беседе с респондентами.

Данные диагностики показывают, что здоровье имеет высокую значимость для респондентов. При ранжировании терминальных ценностей, соотносимых с жизненными целями личности, 56 % слушателей переподготовки поставили здоровье на первое место и 12 % – на второе.

Согласно результатам анкетирования 64 % участников исследования переболели COVID-19. Риск заражения, по мнению испытуемых, в настоящее время несколько снизился (средний балл по выборке составляет 7,08 из десяти возможных). При этом 60 % респондентов испыты-

вают сильное беспокойство (8–10 баллов) о здоровье близких, 46 % – по поводу отсутствия лекарств, 42 % – заразности вируса, 40 % – отсутствия лечения, 28 % – опасности для себя.

В ходе беседы выяснилось, что у многих испытуемых болели близкие и знакомые, некоторые из них, в основном пожилые и люди с хроническими заболеваниями, перенесли болезнь в тяжелой форме, были даже случаи летального исхода. Участники исследования объяснили, что изменения, происходившие в их жизни во время пандемии (перемены в условиях труда и отдыха, неопределенность и тревога, ощущение незащищенности и т. п.), заставили пересмотреть свое отношение к себе и окружающему, по-новому расставить приоритеты. Для многих стала очевидной ценность здоровья, которое рассматривается как основа для нормальной жизни, развития и самореализации в любой сфере. Об активной позиции по отношению к своему здоровью свидетельствует, на наш взгляд, использование мер специфической и неспецифической профилактики заражения коронавирусом.

Анализ результатов анкетирования позволяет прийти к заключению, что слушатели переподготовки реализуют на практике свои жизненные цели, связанные со здоровьем. Все респонденты используют те или иные меры неспецифической профилактики: мытье рук, применение антисептиков, социальное дистанцирование, самоизоляцию, ношение масок и перчаток. При этом предпочтение отдают мытью рук (86 %), использованию антисептиков (42 %) и социальному дистанцированию (36 %).

Основной специальной мерой профилактики заражения коронавирусом является вакцинация. 54 % респондентов приняли в ней участие. В числе основных причин необходимости ее проведения слушатели переподготовки назвали большую вероятность более легкого протекания болезни, повышение иммунитета и снижение риска заражения, содействие выработке коллективного иммунитета, снижению распространения заболевания.

Таким образом, по итогам проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

- изменение жизни в условиях пандемии повлияло на отношение слушателей переподготовки к здоровью, которое приобрело для респондентов особую значимость;
- слушатели-психологи демонстрируют осознанное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, что подтверждается применением ими различных мер профилактики заражения коронавирусом;
- ценностное отношение педагога-психолога к здоровью и активная работа по осуществлению жизненных целей с ним связанных являются необходимым условием успешности профессиональной деятельности специалиста по формированию у учащихся отношения к своему здоровью как к ценности.

Список использованных источников

1 Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.psychologos.ru/articles/view/metodika-cennostnye-orientacii-rokicha>. – Дата доступа: 07.06.2022.

2 Устав (конституция) Всемирной организации здравоохранения [Электронный ресурс] // Основные документы. Всемирная организация здравоохранения, 2014. – С. 1–26. – Режим доступа: <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-ru.pdf?ua=1#page=9>. – Дата доступа: 07.06.2022.

3 Щедрина, А. Г. Понятие и структура индивидуального здоровья человека: методология системного подхода / А. Г. Щедрина // Journal of Siberian Medical Sciences – 2009. – № 5. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-i-struktura-individualnogo-zdorovya-cheloveka-metodologiya-sistemnogo-podhoda>. – Дата доступа: 07.06.2022.