

ON THE EFFECTIVENESS OF THE IMPLEMENTATION OF THE PROVISIONS OF THE NATIONAL SECURITY STRATEGY OF THE RUSSIAN FEDERATION CONCERNING THE QUALITY OF HUMAN POTENTIAL

Sayganova E.G. (Russian Federation)

*Sayganova Ekaterina Gennadievna – Candidate of Psychological Sciences, Assistant professor,
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH,
RUSSIAN ACADEMY OF NATIONAL ECONOMY AND PUBLIC ADMINISTRATION UNDER THE PRESIDENT OF THE
RUSSIAN FEDERATION, MOSCOW*

Abstract: *the article focuses on the fact that one of the conditions for increasing the effectiveness of the implementation of the provisions of the National Security Strategy in terms of the quality of human potential may be the inclusion of compulsory hours for the disciplines of physical education in the master's programs, training programs for scientific and pedagogical personnel in graduate school, as well as in programs professional retraining, by analogy with undergraduate or specialty programs, where mandatory hours are provided for educational disciplines of physical education. Physical culture has a large set of corrective tools, namely, a change in the level of subjective significance, a shift in modal characteristics, the use of appropriate psychotechnological techniques that contribute to the normalization of the state and optimization of development*

Keywords: *educational disciplines of physical culture, physical culture, personality, individuality.*

ОБ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛНЕНИЯ ПОЛОЖЕНИЙ СТРАТЕГИИ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, КАСАЮЩИХСЯ КАЧЕСТВА ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА

Сайганова Е.Г. (Russian Federation)

*Сайганова Екатерина Геннадьевна – кандидат психологических наук, доцент,
кафедра физического воспитания и здоровья,
Российская академия народного хозяйства и государственной службы при президенте Российской Федерации,
г. Москва*

Аннотация: *в статье акцентируется внимание на том, что одним из условий повышения эффективности исполнения положений Стратегии национальной безопасности в части качества человеческого потенциала может быть включение обязательных часов на учебные дисциплины физической культуры в программы магистратуры, программы подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре, а также в программы профессиональной переподготовки, по аналогии с программами бакалавриата или специалитета, где предусмотрены обязательные часы на учебные дисциплины физической культуры. Физическая культура обладает большим набором корректирующего инструментария, а именно: изменение уровня субъективной значимости, смещение модальных характеристик, использование соответствующих психотехнологических приемов, способствующих нормализации состояния и оптимизации развития.*

Ключевые слова: *учебные дисциплины физической культуры, физическая культура, личность, индивидуальность.*

Указом Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 утверждена Стратегия национальной безопасности Российской Федерации (далее – Стратегия национальной безопасности), в соответствии с которой, основными факторами, определяющими положение и роль Российской Федерации в мире в долгосрочной перспективе, становятся высокое качество человеческого потенциала, состояние науки и системы образования [15, пункт 22].

С учетом долгосрочных тенденций развития ситуации в Российской Федерации и в мире ее национальными интересами на современном этапе являются сбережение народа России, развитие человеческого потенциала, повышение качества жизни и благосостояния граждан. [15, пункт 25].

Наряду с изложенным в Стратегии национальной безопасности уделяется особое внимание физическому развитию граждан [15, пункт 30] и формированию их здорового образа жизни [15, пункт 31], увеличению продолжительности жизни, снижению смертности и уровню инвалидизации, профилактике профессиональных заболеваний [15, подпункт 4 пункта 33], а также повышению мотивации граждан к ведению здорового образа жизни, занятию физической культурой и спортом [15, подпункт 7 пункта 33].

В рамках реализации военной политики государства особое внимание уделяется военно-патриотическому воспитанию и подготовке граждан к военной службе [15, подпункт 13 пункта 40].

Кроме того, Стратегией национальной безопасности предусматривается защита традиционных российских духовно-нравственных ценностей, культуры и исторической памяти, которые должны обеспечиваться путем развития системы образования, обучения и воспитания как основы формирования развитой и социально ответственной личности, стремящейся к духовному, нравственному, интеллектуальному и физическому совершенству [15, подпункт 5 пункта 93].

Анализ положений Стратегии национальной безопасности позволяет сделать вывод о том, что, по мнению руководства нашей страны, уровень национальной безопасности Российской Федерации во многом непосредственно связан с физическим состоянием граждан.

В данной статье предлагается рассмотреть аспект непрерывного образования, в котором прерывается именно преподавание дисциплин физической культуры. В связи с чем предлагается включить дисциплины физической культуры в программы магистратуры, программы подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре, а также в программы профессиональной переподготовки, по аналогии с программами бакалавриата или специалитета, где предусмотрены обязательные часы на учебные дисциплины физической культуры.

Современные условия развития системы высшего образования Российской Федерации выдвигают повышенные требования не только к студентам, осваивающим программы бакалавриата или специалитета, где предусмотрены обязательные часы на учебные дисциплины «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре» (далее – учебные дисциплины физической культуры), но и к лицам, осваивающим программы магистратуры, программы подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре, а также лицам, проходящим профессиональную переподготовку (далее – обучающийся контингент), где обязательные часы на учебные дисциплины физической культуры не предусмотрены.

Вместе с тем, обучающийся контингент – это люди, которые наряду с совершенствованием профессиональных знаний, умений и навыков, стремятся к более гармоничному личностно-профессиональному развитию, одним из важнейших условий которого является физическая культура [14].

Необходимо отметить тот факт, что обучающийся контингент, как правило, сочетает учебную и профессиональную деятельности (далее – деятельность).

Значимые для этой категории людей качества, такие, как воля, исполнительность, выдержка, выносливость, устойчивость к стрессам и т.п. могут успешно пролонгироваться с помощью огромного набора средств физической культуры.

Кроме этого, физическая культура расширяет арсенал прикладных двигательных координаций, а также обеспечивает эффективную адаптацию к опасным производственным и учебным факторам. Эффект физической активности распространяется на эмоциональную и мыслительную сферы жизнедеятельности человека, способствует формированию активной жизненной позиции и искоренению вредных привычек.

Все это диктует необходимость пролонгирования у обучающегося контингента регулярных занятий физическими упражнениями, осознания необходимости укрепления здоровья, расширения диапазона функциональных возможностей организма и ценностной ориентации на повышение уровня личностно-профессионального развития.

В ходе опроса обучающегося контингента, в котором приняли участие 100 человек из них мужчин – 50, женщин – 50 в возрасте 25-50 лет – лица, осваивающие программы магистратуры, программы подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре, а также лица, проходящие профессиональную переподготовку на различных факультетах РАНХиГС, отмечено доминирование психической напряженности, являющейся результатом специфики их деятельности.

Согласно опросу, указанная напряженность возникает в результате:

- неудовлетворенности материальным положением (92 %);
- авральных методов работы и учебы, являющихся следствием плохой организации труда и учебного процесса (80 %);
- недостаточного материально-технического оснащения учебных и рабочих мест (79 %);
- нарушения прав (выплаты, оплата, компенсации, отпуск, переработка и т.д.), предусмотренных законодательством (68 %);
- нестабильности, связанной с частыми организационно-штатными мероприятиями на работе, и учебным расписанием занятий (61 %);
- неправильной кадровой политикой (коррупция, протекционизм, семейственность, землячество, личные корыстные интересы и т.д.), препятствующей карьерному росту наиболее способных работников из числа обучающегося контингента (57 %);
- неприятия рациональной творческой инициативы (54 %);
- психологической несовместимости с руководителями, подчиненными, преподавателями и коллегами по работе и учебе (42 %).

При этом 17% опрошенных заявили, что находятся в постоянном стрессовом состоянии и не видят эффективных возможностей для его преодоления самостоятельно.

Анализ публикаций по данной проблеме свидетельствует о том, что действие негативных факторов приводит к возникновению у субъекта труда негативных психических состояний типа динамического рассогласования, которые отрицательно сказываются на регуляции деятельности, и снижают ее эффективность и надежность. При этом, как правило, человек не осознает, что изменяется регуляция деятельности и снижается ее эффективность и надежность. Негативные психические состояния воспринимаются как отрицательные эмоции и неприятные соматические ощущения. [4; 5; 6; 7; 8]

В большинстве случаев компенсация отрицательного влияния негативных функциональных состояний осуществляется людьми за счет волевых усилий с подключением резервных возможностей. Необходимо отметить специфику акмеологического подхода к понятию резервных возможностей. Этот подход отличен от других тем, что он не рассматривает резервные возможности только как резервы организма и регуляции. С точки зрения акмеологического подхода резервные возможности должны быть функциональными, иными словами, связанными с запасом умений, навыков, знаний, не определенных в живом труде, но используемых в чрезвычайных ситуациях.

Нас интересуют ситуации, которые напрямую связаны со спецификой сочетания профессиональной и учебной деятельности обучающегося контингента. Действие этих ситуаций не явно, а иногда и скрытно. Среди них можно выделить информационные перегрузки, сверхнормативные нагрузки, нагрузки на эмоционально-волевую и интеллектуальную сферы личности. Большое влияние оказывают негативные функциональные состояния, которые проявляются в производственных и учебных стрессах, продолжительной напряженности, тревоге, боязни неудач, ощущении угрозы, сильной степени утомления из-за необходимости совмещения деятельности и т.д. Они рассматриваются как субъективные, хотя часто являются следствием объективных причин, которые не поддаются внешнему регулированию и изменению. Часто роль данных ситуаций недооценивается, что приводит к крупным ошибкам и промахам в работе и учебе. При воздействии данных ситуаций работа и учеба, как правило, требуют подключения резервных возможностей и обязательного восстановления.

Как уже было отмечено, «экстремальные» стрессовые ситуации помимо изменения состояния обучающегося контингента и появления в связи с этим новых проблем, вызывают негативные функциональные настроения, которые влияют на регуляцию деятельности и снижают ее эффективность. Следовательно, в экстремальных ситуациях обучающемуся контингенту необходимо решить несколько типов задач:

- поддержание функционального состояния на требуемом уровне высокой работоспособности;
- осуществление деятельности по заданному алгоритму или программе;
- решение проблем оперативного характера, вызванных действием экстремальных факторов;
- внесение в деятельность необходимых коррективов в зависимости от ситуации.

В результате этого деятельность обучающегося контингента, в этих стрессовых «экстремальных» ситуациях становится сложно-совмещенной. А это обстоятельство существенно затрудняет саму деятельность и повышает ее психофизиологическую цену [16].

Если обобщить приведенные выше данные опроса обучающегося контингента, и обзор различных исследований в этой области, то можно констатировать тот факт, что деятельность, совмещающая учебу и работу, сопровождается обилием стрессов.

Стресс является одним из главных факторов риска для жизненного успеха, благополучия и здоровья современного человека. Стресс стал типичным явлением, сопутствующим человеку в созданных им самим условиях жизни. Широта и интенсивность распространения этого явления достигла столь значительных масштабов, что речь уже заходит об опасной и выходящей из-под контроля «эпидемии» со значительными разрушительными последствиями, как для индивида, так и для общества: существенно снижается работоспособность, профессиональная надежность работников, ухудшается здоровье, увеличивается вероятность принятия ошибочных решений, провоцируются конфликтные ситуации. Как следствие, еще более нарастает напряженность. Создается порочный круг: изначальная причина усиливается ее последствиями [3].

Постоянное или периодическое пребывание в негативных стрессовых состояниях отрицательно сказывается на эффективности деятельности обучающегося контингента, провоцирует увеличение ошибок и промахов, приводит к преждевременному утомлению, снижает трудовую и учебную мотивацию, ухудшает морально-психологический климат, способствует увеличению конфликтов в коллективах [2].

Стресс – состояние физиологическое, неблагоприятное его влияние отмечается лишь тогда, когда защитные меры недостаточны в отношении стрессора или его стрессовая реакция развивается несбалансированно, например, слишком интенсивно или долго. В условиях значительного эмоционального напряжения наблюдается несоответствие между чрезмерной стрессовой реакцией (реакцией на воздействие) и действительными запросами организма, то есть мобилизуется гораздо больше резервов, чем необходимо в данной ситуации. Согласно выработанным в эволюции механизмам,

эмоциональное напряжение обуславливает в организме такие изменения, которые подготавливают его к выполнению мышечной деятельности. Другими словами, через эмоции включаются механизмы, настраивающие и обеспечивающие высокую функциональную активность систем, связанных именно с работой мышц. Так, у животных и когда-то у наших предков эмоция страха означала необходимость побега, эмоция гнева и ярости – вступить в борьбу, а эмоция волнения – готовность к тому и другому. В связи с этим в условиях эмоциональной напряженности усиливаются процессы кровообращения и дыхания, мобилизуются энергетические и пластические ресурсы в организме. У современных людей значительные эмоциональные напряжения также настраивают организм на мышечную активность, но в действительности мышечная работа после такой подготовки не следует. Ресурсы, мобилизованные для мышечной работы, остаются во многом неиспользованными, что сопряжено с нерациональной функциональной активностью и наносит вред организму [1, с. 14].

Следовательно, говоря об антистрессовой гигиене, мы вспоминаем, насколько важно двигаться. Бесспорно, наш организм предназначен природой для различных видов физической активности. Не зря еще в древности говорили: «Движение – это жизнь». Нам нужна определенная «доза» движений для поддержания правильного функционирования различных систем организма и для того чтобы быть здоровыми. Причем не только вследствие той прямой, активирующей функциональной нагрузки, которую накладывает на них двигательная активность, и не только для «сжигания» лишних калорий, но еще и вследствие той вторичной рефлекторной стимуляции, которая при этом возникает. В частности, и для нашего мозга также необходима рефлекторная стимуляция, «подзарядка», возникающая в процессе движений, – нужна просто-напросто для того, чтобы сохранять достаточно бодрое функциональное состояние, поддерживать высокую умственную работоспособность. Рефлекторная стимуляция, возникающая за счет деятельности восходящей активирующей ретикулярной системы мозга, в которую стекаются «копии» всех специфических восходящих сенсорных сигналов, после «перемешивания» оказывающих на кору головного мозга неспецифический активирующий, энергизирующий, пробуждающий эффект.

В отношении же прямых физических нагрузок оказывается, что движение необходимо и для правильного питания наших суставов, и для нормального кровотока конечностей. И не случайно академик А.М. Микулин рассматривал мышцы как «второе сердце», работа которого облегчает нагрузку сердца «основного». В общем, движение – это еще одна естественная физиологическая защита нашего организма от стресса.

Учитывая вышеизложенное, представляется бесспорным, что негативные стрессовые состояния, отрицательно влияющие на деятельность обучающегося контингента, должны быть компенсированы или, как минимум, должна быть снижена их острота. Представляется, что одним из путей такой компенсации является пролонгированная физическая культура.

Согласно нашему исследованию, только 8 % опрошенной аудитории занимается физическими упражнениями в течение рабочей/учебной недели. 39 % – вообще не занимается, но хотели бы, если бы была возможность. Остальные 53 % – занимается «от случая к случаю». Хотели бы заниматься в учебное время и раздосадованы отсутствием условий для занятий физическими упражнениями в учебном расписании – 35 % опрошенных. А 29 % – ссылаются на отсутствие времени.

Практически все респонденты считают, что занятия физическими упражнениями положительно влияют не только на работоспособность, но и на сглаживание негативных стрессовых состояний. Отсутствие занятий физическими упражнениями предопределяет формирование отрицательных эмоций и настроений в течение рабочего дня и учебного вечера, общее ощущение неудовлетворенности своей деятельностью (35 % опрошенных), восприятие рабочих и учебных нагрузок как перегрузок (20 %), повышение конфликтности в отношениях и при решении деловых и учебных вопросов (36 %). Все это сказывается на психологическом климате в трудовых и учебных коллективах (46 % опрошенных не в полной мере им удовлетворены).

Как видим, данные нашего опроса подтверждают важность учебных дисциплин физической культуры для обеспечения эффективности деятельности обучающегося контингента.

Таким образом, учебные дисциплины физической культуры в программах магистратуры, программах подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре, а также в программах профессиональной переподготовки, по аналогии с программами бакалавриата или специалитета, где предусмотрены обязательные часы на учебные дисциплины физической культуры, могли бы увеличивать диапазон функциональных возможностей организма, обогащать его большим двигательным опытом, обеспечивать адаптацию организма обучающегося контингента к профессиональной и учебной деятельности [9; 10].

Предполагается, что учебные дисциплины физической культуры могут быть ключевым условием эффективности деятельности и антистрессовой гигиены обучающегося контингента. Ведь именно они способствуют положительному эмоциональному фону, столь необходимому для эффективной деятельности, обретению здоровья, физического и психического благополучия [11; 12].

Опыт собственного освоения программы магистратуры, программы подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре и программы профессиональной переподготовки, сочетая профессиональную и учебную деятельности, а также опыт работы с обучающимся контингентом на занятиях физическими упражнениями вне сетки учебного расписания позволяет сделать некоторые выводы прикладного характера:

1) занятия физическими упражнениями позволяют обучающемуся контингенту не только творчески использовать полученные знания, навыки и умения в процессе своей жизни и профессиональной деятельности, но и беречь и укреплять свое здоровье, психическое благополучие, развивать и совершенствовать психофизические способности, качества и свойства личности, осуществлять индивидуальный выбор занятий физическими упражнениями;

2) занятия в спортивном зале помогают если не избежать ситуаций профессиональной и учебной деятельности в сверхнормативном, предельном режиме, что приводит к перегрузкам, увеличению ошибочных действий, конфликтности и неудовлетворенности, то, безусловно, сгладить эти ситуации, снять напряжение и раздражение;

3) физическая культура помогает в коррекции функциональной перегрузки и стрессовых состояний. Здесь, как нигде, имеется возможность учитывать особенности своеобразия свойств субъекта при переходе из режима сверхнормативной деятельности в режим нормативной;

4) физическая культура обладает большим набором корректирующего инструментария, а именно, изменение уровня субъективной значимости, смещение модальных характеристик, использование соответствующих психотехнологических приемов, способствующих нормализации состояния и оптимизации развития;

5) занятия физическими упражнениями желательно проводить в режиме учебного времени. Это положительно влияет не только на работоспособность, но и на сглаживание негативных стрессовых состояний у обучающегося контингента. Отсутствие занятий физическими упражнениями предопределяет формирование отрицательных эмоций и настроений в течение трудового дня и учебного времени, общее ощущение неудовлетворенности своей деятельностью, восприятие обычных служебных нагрузок как перегрузок, повышение конфликтности в отношениях и при решении деловых и учебных вопросов. Все это сказывается на психологическом климате в коллективах [13].

Резюмируя вышеизложенное, акцентируем внимание на том, что одним из условий повышения эффективности исполнения положений Стратегии национальной безопасности в части качества человеческого потенциала может быть включение обязательных часов на учебные дисциплины физической культуры в программы магистратуры, программы подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре, а также в программы профессиональной переподготовки, по аналогии с программами бакалавриата или специалитета, где предусмотрены обязательные часы на учебные дисциплины физической культуры.

Список литературы / References

1. Виру Ф. Ф. Аэробные упражнения. М.: Физкультура и спорт, 1988. 142 с.
2. Деркач А. А. Акмеологические основы развития профессионала. М.: Изд-во Московского психолого-социального ин-та. Воронеж: НПО «МОДЭК», 2004. 752 с.
3. Жданов О. И. Акмеологические основы профессионального стресс-менеджмента и ресурсообеспечения: учебно-методическое пособие. М.: РАГС, 2006. 78 с.
4. Жданов О. И. Практическая психология и аутопсихотерапия. М.: РАГС, 1999. 76 с.
5. Заблова Л. Б. Саморегуляция психических состояний государственных служащих: Дис. ... канд. психол. наук. Москва, 1997. 166 с.
6. Зызыкин В. Г. Психолого-акмеологические основы деятельности специалистов в особых условиях: Автореф. Дис. ... д-ра психол. наук. Москва, 1994. 66 с.
7. Леонова А. Б. Психологическая саморегуляция и профилактика неблагоприятных функциональных состояний // Психологический журнал, 1988. № 3. С. 24–37.
8. Медведев В. И. Устойчивость физиологических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов. Л.: Наука, 1982. 104 с.
9. Сайганова Е. Г. Акмеологическая программа, содействующая развитию личностной физической культуры и подготовке к государственной гражданской службе // European science № 2 (51), 2020. С. 84-92.
10. Сайганова Е. Г. Акмеолого-педагогический аспект личностной физической культуры студентов вузов // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. Том 8. № 2А, 2019. С. 134-143.
11. Сайганова Е. Г. Акмеолого-педагогические особенности развития личностной физической культуры студентов вузов // European science № 3 (45), 2019. С. 62-67.

12. Сайганова Е. Г. Особенности физической культуры студентов академии при Президенте Российской Федерации в период пандемии // European science. № 5 (61), 2021. С. 47-55.
13. Сайганова Е. Г. Физическая активность как фундамент личностного развития в студенческом возрасте // European science № 4 (60), 2021. С. 40-47.
14. Сайганова Е. Г. Физическая культура в государственной гражданской службе: учебное пособие. М.: РАГС, 2009. 166 с.
15. Указ Президента РФ от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации» / Официальный интернет-портал правовой информации. Дата опубликования: 03.07.2021. Номер опубликования: 0001202107030001. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202107030001/> (дата обращения: 05.01.2022).
16. Черняева В. В. Повышение психической устойчивости государственных служащих к экстремальным ситуациям акмеологическими методами: Дис. ... канд. психол. наук. Москва, 2003. 186 с.

1.