

**Архипов А.А.<sup>1</sup>, Валетов М.Р.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Оренбургский институт путей сообщения – филиал  
Самарского государственного университета путей сообщения  
E-mail: triatorn@yandex.ru

<sup>2</sup>Оренбургский государственный университет  
E-mail: vmtt@mail.ru

## **МЕТОДОЛОГИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА В ФОРМИРОВАНИИ САМОСОЗНАНИЯ СТУДЕНТОВ**

Образовательная практика в вузе должна обеспечивать не только устойчивую трансляцию знаний, их качественное восприятие с целью дальнейшего формирования практических навыков и создания условий для осознанности применяемых знаний. Именно осознанность знаний, интерес к ним лежат в основе дальнейшего становления профессионального мышления. Учебная деятельность студентов тесным образом связана с психосоциальными производными целенаправленного влияния на личность в становлении ее самосознания.

В этой связи, психофизический тренинг обладает достаточно комплексным потенциалом воздействия на ментальные и биопсихические механизмы регуляции поведением личности, что создает оптимальные условия для ее развития и формирования самосознания; может легко быть адаптирован в основных и вариативных формах образовательной практики вуза, сочетаться с различными междисциплинарными формами в использовании его элементов и применяться в самоценностном значении, в качестве собственно психотропных форм; не требует дорогого оснащения, легко применим в стационарных и ситуативных условиях; развивает в личности собственные внутренние способности и стремление к самоосознанности.

С целью формирования осознанности в восприятии знаний и саморазвития личности студента мы предлагаем следующее основное направление реализации психолого-педагогических воздействий – внедрение психофизического тренинга в образовательную практику вуза с использованием идеомоторных, соматопсихических, аппаратурных и смешанных методов психорегуляции в базовых и вариативных формах образовательного процесса вуза.

**Ключевые слова:** самосознание личности студента, образовательная практика, профессиональное мышление, психофизический тренинг, психорегуляция.

Работа с самосознанием личности студента в образовательной практике вуза становится приоритетным направлением. Полюбить себя как низшее приведет лишь к деградации личности и всякого рода пристрастиям, самосознание же должно привести к действенным механизмам формирования себя через систему знаний. Образовательная среда, через рассмотренные закономерности проявления самосознания, обладает большим потенциалом в становлении студента как личности-профессионала, через упорядоченную работу с потребностно-мотивационной сферой личности, затем специализированным влиянием на эмоционально-волевую сферу с установкой жестких мотивов и их волевым удержанием, и далее уже работа с самосознанием, с переоценкой всего многообразия пройденного и пережитого [1], [3].

Самосознание это отражение себя как целого по результатам деятельности, статусу, отношению людей и в большинстве случаев через свой эмоционально-волевой ресурс, который позволяет конкретизировать степень изысканий личности в образовательном пространстве [1].

В воспитательном процессе очень важно научить студентов рассматривать себя со стороны субъекта деятельности, с ситуации полной осознанности приобретаемых знаний, что позволит спроектировать не только дальнейшую профессиональную деятельность личности, но и путь собственного саморазвития.

Процесс формирования самосознания личности студента носит комплексный характер на стадии своего проявления и начальных этапах становления, студенческий возраст является критичным, так как в этот период достаточно разнообразны факторы негативного воздействия на него: асоциальные формы поведения, вредные привычки, различные пристрастия, конфронтация в социальной среде и пр. В вуз студенты приходят уже со сформированными акцентуациями характера, манерой поведения, определенными намерениями, но уровень потребностно-мотивационной базы еще не достаточно развит, эмоционально-волевые процессы слабо проявляются, наблюдается низкий уровень осознанности многих социально важных процессов.

Образовательное учреждение является лишь посредником, стартовой площадкой в системе

формирования самосознания личности студента, задачи обучения, воспитания и развития могут быть ориентированы на формирование его основных компонентов, в результате чего мы не разделяем дидактическую направленность задач, а наоборот приводим к всеобщей корреляции, осознанности знаний, к формированию основных компонентов будущего профессионального мышления [5], [14].

Вуз более динамичен в самораскрытии студентов как личности, но здесь и уровень знаний должен быть осознанным, не механическим, так как мы действительно подготавливаем будущего профессионала, у которого должно быть сформированы соответствующие компетенции. Ведь не осознанность знаний может в последующем привести и к производственным авариям, так как в критической ситуации специалист может механически поддаться не правильно выбранной инструкции и не разобраться в ситуации [1], [3].

Большинство квазипространственных, психомоторных сложностей у студентов связаны с волевым преодолением интеллектуальной и психофизической нагрузки в рамках учебной и повседневной жизни, что создает условия и для относительной осознанности учебного материала. Эмоционально-волевая сфера личности достаточно сложна для оценки и анализа в целом, так как у волевых процессов вообще нет единого центра, эмоции так же не всегда поддаются линейным измерениям [8], [10], [18].

Воля связана со многими психическими процессами и чертами личности: характером – отражающим явные стороны личностного поведения; интеллектом – в проявлении и удержании мыслительных операций; с темпераментом, который корреляционно связан как с проявлением воли, так и эмоциональными процессами. Образовательный процесс должен быть ориентирован на целенаправленное развитие положительных и стабильных эмоций, овладение системой психорегуляции позволит будущему профессионалу успешно адаптироваться к неблагоприятным факторам производственной практики.

Система эмоционально-волевой регуляции может применяться в деятельности на любом из этапов ее осуществления: инициации деятельности, выбора средств и способов ее выполнения, следования намеченному плану или отклонения от него. Воля и эмоции в выборе действия про-

являются в том, что, сознательно отказавшись от привычного способа решения задачи, индивид избирает иной, иногда более трудный, и старается не отступать от него, независимо от его субъективных влечений и желаний. Данная симптоматика может успешно использоваться в образовательной практике вуза с использованием широкого комплекса средств и методов, включая даже междисциплинарные формы: психофизический тренинг на учебных занятиях, задания с повышенной психологической трудностью, использование нетрадиционных видов физкультурно-спортивной деятельности [2], [5], [7], [13].

Вопросы эмоционально-волевой подготовки студентов, в настоящее время, можно считать еще не до конца разработанными, так как изначально возникают проблемы в определении сущности и содержания структурных компонентов, о совместимости эмоциональных и волевых категорий, о их соотношении с процессами осознания происходящих с человеком явлений и событий, в том числе и в условиях образовательного пространства вуза. В целом социальные и личностные интересы должны быть взаимосвязаны, но не слишком доминировать друг над другом. Субдоминантная позиция личностных интересов, приведет к тому, что личность будет работать с чужими целями. И наоборот, их доминирование над социальными, создаст авторитарную позицию личности в решении личных интересов за счет социальных ресурсов. В этой связи, процессы осознания своей биопсихической природы через конкретные механизмы эмоционально-волевой регуляции с использованием как традиционных, так и нетрадиционных средств психорегуляции, является главным условием качественного восприятия знаний и преодоления психофизической нагрузки, связанной с учебной деятельностью. Данное дидактическое положение обуславливается следующими факторами [2], [3], [7], [15], [17]:

– процесс осознания строиться на системе восприятия, понимания, синтеза, анализа, систематизации полученной информации;

– осознание требует от личности определенного уровня психофизического напряжения, что связано так же с эмоционально-волевой регуляцией, с определением приоритетных целей и их удержанием в сознании;

– формирование самосознания через систему эмоционально-волевой регуляции требует спе-

циального психолого-педагогического сопровождения, что подразумевает внедрение психофизического тренинга в образовательную практику вуза;

– важно обеспечить и междисциплинарную взаимосвязь ориентации образовательного процесса на формирование должного уровня осознанности воспринимаемой информации;

– необходима разработка конкретного содержательного и научно-методического обеспечения формирования самосознания у студентов через эмоционально-волевою регуляцию;

– важно адекватно подобрать и реализовать систему диагностики оценки сформированности основных компонентов самосознания, которые будут включать и эмоционально-волевые составляющие;

– важно определить и соотношение используемых психолого-педагогических воздействий с формируемыми основными компонентами самосознания и эмоционально-волевыми составляющими;

– необходимо создать и большое число степеней свободы в использовании психофизического тренинга в междисциплинарные взаимосвязи и разнообразии форм реализации базовых задач образовательной практики, чтобы модель психофизических воздействий не оказалась замкнутой, а была вариативна для меняющихся условий.

Из анализа большинства составляющих эмоционально-волевых процессов и проявления самосознания студентов, мы исходили из критериального отбора определения основных блоков свойств и качеств личности, возможность их диагностирования, при столь тонких проявлениях самосознания личности в условиях образовательной практики. Эмоционально – волевая сфера, тем не менее, связана с соматическими планами человека, включая даже простое реагирование нервной системы на те или иные раздражители, а самосознание это уже надприродное образование.

Таким образом, мы пришли к следующему видению структуры самосознания студентов, на которое действительно можно влиять, оказывая психолого-педагогические воздействия и успешно диагностировать по уже апробированным методикам и тестам (Рис.1.).

Выделение эмоциогенности в структуре самосознания личности студента обусловлена тем, что это некая реакция студента на психологиче-

ские стрессоры, характеризующиеся различной интенсивностью, изменчивостью во времени, наличием неприятных переживаний, сопровождающих активацией вегетативной нервной системы или наоборот развитию парасимпатических реакций, связанных с торможением.

Волевая экспрессивность связана с дисциплинированностью, ответственностью, проявлением требовательности к себе, в принципе может оцениваться и по этим показателям, в зависимости от изучаемого качества и исследуемых процессов. Данный термин означает некую постоянную требовательность к своим действиям, поступкам, даже к восприятию ситуации, людей, условий и пр. Не следует путать с педантичностью, так как волевая экспрессивность это осознанная требовательность к себе с повышением трудности выполнения задания, в педантичности может быть не осознанное исполнение требований [2], [14], [18].

Ригидность мышления заключается в пластичности мыслительных операций, позволяет качественно преломлять поступающую информацию и вырабатывать адекватное отношение к ней, включая процессы осознания и качественной обработки для принятия решения. Возможность пластично анализировать уже подразумевает некую степень осознания воспринимаемых знаний, так как мыслительные операции уже возникают на основе определенных критериев, поиска фактов, их сопоставления и уже выработку чувственного отношения к данной информации, что и связано тонкими процессами осознания.

Потребность в саморазвитии, как компонент самосознания студентов, проявляется в активированных стимулах познания себя, как биопсихического и социального существа, в раскрытии своего предназначения во внешнем пространстве, раскрытии внутренней экзистенции. В рамках психолого-педагогического сопровождения, задачи стоят более конкретно и проявляются: в постановке реальнодостижимых целей и задач; постоянное усложнение заданий с последующим самоконтролем; в эффективном планировании перспективных, текущих и оперативных задач [1], [3].

В свою очередь, важно рассмотреть за счет каких средств мы будем достигать формирование основных компонентов самосознания и за счет какого диагностического инструментария мы про-

следим действительно статистически достоверные различия в оценке психолого-педагогических воздействий. Для реализации данных положений необходимо сначала определить основные формы психолого-педагогических воздействий, основными из которых являются: задания с квазипространственной, сенсомоторной сложностью в междисциплинарных формах; психофизический тренинг на занятиях по дисциплинам, психорегуляция на занятиях по физической культуре; сеанс психорегуляции после занятий; коммуникативный тренинг[3],[4],[8].

Рассмотрим более подробно каждый из разделов, точнее его дидактическую направленность и возможность реализации в системе психолого-педагогических воздействий на студентов с целью формирования у них самосознания.

Тренинги по квазипространственной, сенсомоторной сложности учебного материала в междисциплинарных формах могут реализоваться по следующему основному разделам:

– упражнения на анализ и вербально-логическое мышление с использованием ситуативных вопросов вербальной или математической сложности;

– упражнения на развитие памяти с использованием психомоторных приемов, способствующих так же расширению словарного запаса и увеличению объема общей осведомленности студента;

– упражнения на коррекцию трудностей сложных грамматических конструкций;

– формирование умений работы со схемами и планами, реализовать системный и комплексный метод на практике анализе субъектов, объектов и явлений;

– развитие навыков самостоятельной творческой работы, детальный самоанализ, самоконтроль целей, действий, результата и др. составляющих деятельности личности в условиях образовательного пространства вуза и повседневной жизни и деятельности.

Психофизический тренинг на занятиях по дисциплинам, в дидактической своей реализации, представлен в виде пауз с элементами идеомоторного и психомоторного воздействия: упражнения в балансировки, проба Ромберга, упражнения на сенсорные реакции, гимнастика для рук «пальцовки» и концентрационные упражнения, самомассаж биоактивных точек,

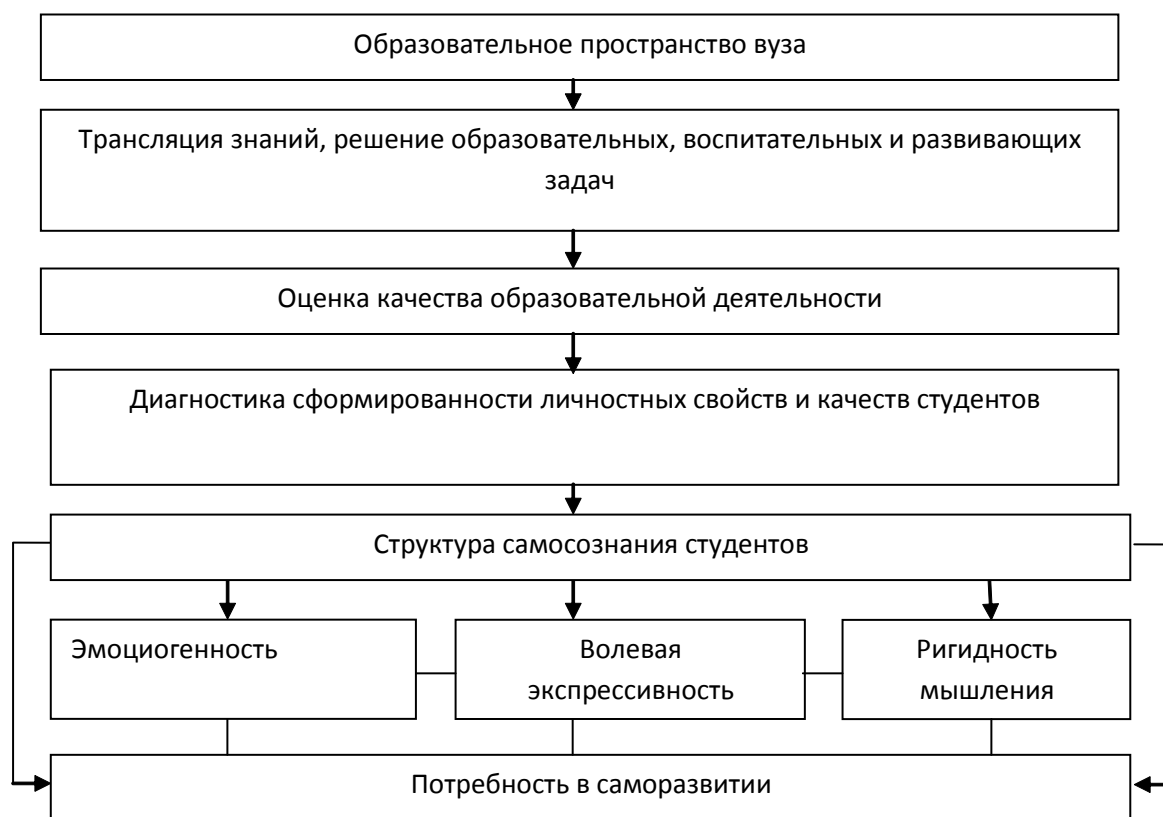


Рисунок 1. Структура самосознания студента в образовательном пространстве вуза

дыхательные упражнения и его разновидности [2], [9], [10], [16].

Психорегуляция на занятиях по физической культуре представлена так же различным сочетанием психофизических и идеомоторных упражнений, использованием метода смены напряжения и расслабления мышц, релаксацией статическими позами, мобилизующими и релаксационными типами дыхания в движении, элементами суставной гимнастики и фиткросса.

Сеанс психофизического тренинга после занятий, включая коммуникативный тренинг, ориентирован на комплексное воздействие на биопсихическую природу личности студента, при котором используются уже аппаратные методы (не контактного типа) и более глубокие гипносуггестивные методики. Достаточно актуальным в условиях личностной самореализации в социальной среде является коммуникативный тренинг, так как позволяет человеку не замкнуто развивать свое самосознание, а посмотреть на себя со стороны, ведь локальное видение своего биопсихического и социального развития может быть фрагментарным и не способствовать истинному саморазвитию.

Методологической основой для данных разработок послужили научно-исследовательские разработки по формированию самосознания – «Я-концепция» В. С. Агапова, научно методические разработки по реализации психофизического тренинга в образовательной-

практике вуза А. М. Кузьмина, А. А. Архипова, М. Р. Валетова [1], [2], [3].

В свою очередь, для подтверждения наших теоретико-методических изысканий мы логично подошли до экспериментальной апробации.

Для проведения педагогического эксперимента нами были сформированы две группы – опытная (n 1= 21) и контрольная (n 2= 21), контингент – студенты первого и второго курсов, как группа риска в плане восприятия психофизической нагрузки и группы оптимального развития для психолого-педагогических воздействий в формировании самосознания студентов. Группы были созданы по результатам констатирующего педагогического эксперимента и были идентичными друг другу по уровню сформированности основных компонентов самосознания. Диагностика самосознания студентов проходила по следующим методикам: тест для оценки эмоциогенности и волевой экспрессивности (оценивался уровень дисциплинированности и ответственности личности) И. П. Волкова; изучение ригидности (пластичности) мышления проводилось по методике А. С. Ланчинса, так же был использован комплексный тест для оценки потребности в саморазвитии [6], [7], [11].

Результаты опытно-экспериментальной работы представлены в таблице 1.

По итогам педагогического эксперимента в реализации психолого-педагогических воздействий в формировании самосознания студентов

Таблица 1. Динамика показателей сформированности самосознания у студентов в образовательном пространстве вуза

Эксперимент	Группа	Показатели	Эмоциогенность (баллы)	Волевая экспрессивность (баллы)	Ригидность мышления (баллы)	Потребность в саморазвитии (баллы)
Начало	О	M ± m	73,7 ± 0,23	7,5 ± 0,21	0,6 ± 0,14	36,3 ± 0,25
	К	M ± m	76,2 ± 0,33	8,9 ± 0,19	0,6 ± 0,24	37,5 ± 0,32
	P (%)		> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05
Окончание	О	M ± m	86,3 ± 0,12	14,7 ± 0,21	0,8 ± 0,15	46,3 ± 0,16
	К	M ± m	77,3 ± 0,17	10,3 ± 0,21	0,5 ± 0,22	37,4 ± 0,14
	P (%)		< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05



с использованием психофизического тренинга мы улучшили следующие результаты у опытной группы по отношению к результатам контрольной: в оценке эмоциогенности – на 10, 4% при статистически достоверных различиях; в оценке волевой экспрессивности – на 29, 9%; в оценке ригидности мышления результаты у опытной группы были приближены к 1, 0,8 баллов фактического результата, что считается достаточно хорошим показателем, результаты у контрольной группы оставались низкими – 0, 5 балла; в оценке потребности в саморазвитии – результаты у опытной группы были лучше на 19, 2%.

Факторами позитивных сдвигов в оценке сформированности самосознания у студентов

в образовательном пространстве вуза следует считать: определение основных компонентов самосознания личности, обусловленных рефлексорными и психомоторными компонентами формирования осознанности; комплексная реализация психолого-педагогических воздействий на биопсихическую природу личности студента, активация двухсторонних связей психомоторного и телесного регулирования на уровне рефлексии; четкая дифференциация основных форм воздействия и разработанность содержания обеспечения системы психорегуляции в формировании основных компонентов самосознания студентов.

05.05.2016

**Список литературы:**

1. Агапов, В. С. Сущностная характеристика Я-концепции / В. С. Агапов // Психология Я – концепции: методология, теория, структура: хрестоматия. – М.: ГСА, 2002. – 230 с.
2. Архипов, А. А. Психолого-педагогические аспекты реализации психофизического тренинга в практике физического воспитания студентов технических вузов: учебно-методическое пособие / А. А. Архипов, О. Ю. Малахова. СамГУПС, ОриПС – филиал СамГУПС. -Самара: изд-во «СамГУПС», 2014. – 104 с.
3. Архипов, А. А. Саморазвитие личности студента в образовательной практике вуза с использованием ценностей физической культуры / А. А. Архипов, М. Р. Валетов, А. М. Кузьмин // Современное образовательное пространство: риски и безопасность: сборник статей. – Оренбург: ОГПУ, 2014. – С.47-49.
4. Архипов, А. А. Теоретико-методологические и структурно-функциональные предпосылки формирования деятельности в личностном саморазвитии и социальной практике / А. А. Архипов, М. Р. Валетов, М. А. Мазитов // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры: материалы Всерос. науч.-практич. конференции 29-31 января 2014 г., г. Оренбург. – Оренбург: Изд. – во ОГУ, 2014. – С.921-926.
5. Белкин, А.С. Основы возрастной педагогики: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. С. Белкин. – М.: Академия, 2000. – 192 с.
6. Бубэ, Х. Тесты в спортивной практике / Х. Бубэ, Г. Фэк, Ф. Трогш; пер. с нем. Л. М. Мирский; общ.ред. и предисл. В. П. Филина. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 238 с.
7. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.
8. Данилова, Н. Н. Психофизиология: учебник для вузов / Н. Н. Данилова. -М.: Аспект Пресс, 1998. – 373 с.
9. Динейка, К. В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка / К. В. Динейка. 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 64 с.
10. Динейка, К.В. Десять уроков психофизической тренировки / К.В. Динейка. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 63 с.
11. Практикум по спортивной психологии / под ред. И. П. Волкова. -СПб.: Питер, 2002. -288 с.
12. Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания. (Факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности): учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. №2114 «Физическое воспитание» / Е. П. Ильин. -М.: Просвещение, 1983. – 223 с.
13. Кобяков, Ю.П. Концепция норм двигательной активности человека / Ю. П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №11. – С. 20-23. 14. Либин, А.В. Дифференциальная психология: На пересечении европейских, российских и американских традиций / А. В. Либин. 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Смысл, PerSe, 2000. – 549 с.
15. Лоуэн, А. Психология тела / А. Лоуэн; пер. с англ. С. Колета. – М.: Ин-т общегуманит. исследований, 2002. – 208 с.
16. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
17. Найдиффер, Р. М. Психология соревнующегося спортсмена: пер. с англ. / предисл. А. В. Родионова. М.: Физкультура и спорт, 1979. – 224 с.
18. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б. Д. Карвасарского. 2-е изд., перераб. и доп. СПб.: Питер, 2000. – 1024 с.

**Сведения об авторах**

**Архипов Александр Александрович**, доцент кафедры общепрофессиональных дисциплин Оренбургского института путей сообщения – филиала Самарского государственного университета путей сообщения  
E-mail: triatorn@yandex.ru

**Валетов Максим Рамильевич**, преподаватель кафедры физического воспитания  
Оренбургского государственного университета  
460018, г. Оренбург, пр.Победы 13, e-mail: vmtt@mail.ru