

ЮЖНЫЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР АКАДЕМИИ
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК УКРАИНЫ

А.Я. Чебыкин, В.Г. Тодорова

**ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ СФЕРА
СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ**

Одесса
Издатель Н.П. Черкасов
2007

ВВЕДЕНИЕ

Проблема исследования формирования эмоционально-волевой сферы у студентов является наиболее актуальным как в теоретическом, так и в практическом аспектах.

Опираясь на исследования, направленные на изучение эмоционально-волевой сферы личности (О.В. Дашкевич, П.А. Жоров, Ю.Е. Зильберман, В.А. Иванников, Е.П. Ильин, В.К. Калинин, О.П. Санникова, В.И. Селиванов и др.), эмоционально-волевой регуляции различных видов деятельности (Л.Г. Авдоница, А.В. Алексеев, В.С. Астафьев, А.В. Быков, Л.Г. Дикая, В.А. Кабачков, Г.В. Ложкин, Н.П. Слободяник, А.Ц. Пуни, А.Я. Чебыкин, О.А. Черникова и др.), сущности и структуры образа Я личности (В.С. Агапов, И.Д. Бех, Н.Д. Завалова, С.Д. Максименко, С.В. Малышева, Т.А. Ольховая, С.Л. Петер, С.Г. Спевакова, Л.Г. Уляева и др.), можно отметить, что эмоционально-волевой образ Я неоднозначно рассматривается специалистами, что в определенной степени существенно усложняет его познание.

В то же время, данные В.Л. Марищука, В.И. Евдокимова, А.Б. Леоновой, А.С. Кузнецовой, В.И. Оседло и др., показывают, что формирование эмоционально-волевой сферы у студентов может зависеть не только от условий, в которых находится человек, но и от его личностных качеств и свойств. При этом особое значение эта проблема приобретает для тех видов деятельности, где эмоции и воля в максимальной степени предопределяют результат деятельности человека. Идеальной моделью реализации и развития эмоционально-волевых усилий, по мнению многих специалистов (М.П. Араловой, А.А. Гужаловского, Е.Н. Ворсина, Г.В. Ложкина, А.И. Лук, Н.Б. Пасынкова, Ю.А. Самарина, В.И. Сивакова, Дж. Спалдигна, М.И. Станкина, А.И. Фукина, J.S. Raglin, W.R. Morgan и др.), является спорт, военная деятельность, т.е. те виды, где человеку приходится преодолевать значительные экстремальные, напряженные стрессовые ситуации при достижении своих целей.

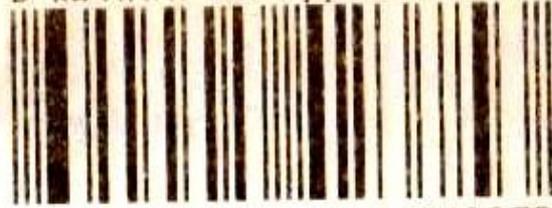
Как свидетельствуют данные специалистов (Л.А. Александрова, Н.Е. Герасимова, А.И. Загравская, В.Я. Колесник, Н.И. Корыт-

75.116+74.580

ББК

Ч 34

Б-ка ПНПУ ім. К.Д.Ушинського



542375

*Рекомендовано ученым советом ЮНЦ АПН Украины
(протокол № 8 от 08.10.2007).*

Рецензенты:

*В.Г. Ложкин, доктор психологических наук,
профессор, заслуженный деятель науки и
техники Украины,*

С.М.Симоненко, доктор психологических наук.

Ч 34

Чебыкин А.Я., Тодорова В.Г. Эмоционально-волевая сфера студентов, занимающихся различными видами физической культуры. Монография. – Одесса: Издатель Н.П. Черкасов, 2007. – 151 с.

ISBN 966-8835-49-0

542375

В монографии исследуется проблема формирования эмоционально-волевой сферы у студентов. Авторами раскрыто психологическое содержание эмоционально-волевой сферы студентов, занимающихся различными видами физической культуры, определены особенности изменений эмоционально-волевого образа Я в процессе занятий физической культурой и спортом, предложена система формирования эмоционально-волевого образа Я, а также условия ее эффективной реализации.

Книга адресована психологам, педагогам, работающим в системе образования, а также специалистам исследующие проблему эмоционально-волевой сферы человека.



ISBN 966-8835-49-0

© Чебыкин А.Я., Тодорова В.Г., 2007

3906
000

ченкова, В.В. Лунина и др.), у современной молодежи имеются существенные проблемы, связанные с неготовностью преодолевать многие жизненные ситуации, требующие эмоционально-волевых усилий.

Поэтому в данной работе мы поставили цель – раскрыть психологическое содержание эмоционально-волевой сферы студентов, занимающихся различными видами физической культуры.

В предложенной монографии впервые определены особенности изменений эмоционально-волевого образа Я, студентов в зависимости от систематического использования физических упражнений различных видов спорта; установлена взаимосвязь эмоционально-волевых качеств и личностных особенностей на уровне констатации их ведущих комплексов.

Получили дальнейшее развитие представления об особенностях проявления эмоционально-волевого образа Я студентов; о системе целенаправленного формирования эмоционально-волевого образа Я студентов в учебно-профессиональной подготовке за счет специально подобранных комплексов физических упражнений.

На основе теоретико-эмпирических исследований уточнено понятие эмоционально-волевого образа Я как системы личностных представлений о собственной эмоционально-волевой сфере, благодаря которой человек избирает определенные действия, предполагающие преодоление возникающих перед ним проблем.

Работа состоит из трех разделов. В первом разделе определяется роль эмоционально-волевой сферы, особенности ее проявления в различных сферах деятельности.

Во втором разделе описываются методы, условия, этапы проведения исследования, а также приводятся данные, которые характеризуют особенности проявления эмоционально-волевой сферы у студентов.

В третьем разделе определяются исходные теоретико-методологические подходы, и излагается содержание разработанной системы формирования эмоционально-волевого образа Я у студентов, описываются условия ее апробации в психолого-педагогическом эксперименте.

Мы надеемся, что изложенные результаты исследования будут полезны как психологам, педагогам, работающим в системе образования, а также специалистам исследующие проблему эмоционально-волевой сферы человека.

ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ СФЕРА РАЗВИВАЮЩЕЙСЯ ЛИЧНОСТИ

1.1. Эмоции и воля как интегративные свойства личности

В психологической литературе проблема эмоционально-волевой сферы изучалась различными учёными (Л.М. Аболин [3], И.Д. Бех [36], И.А. Василенко [60], Л.М. Веккер [61], А.В. Запорожец, Я.З. Неверович [104], В.К. Калинин [124], Е.И. Кульчицкая [154], М.Ю. Лотоцкая [171], И.В. Мельничук [183], Я. Рейковский [231], П.В. Симонов [255], П.М. Якобсон [303] и др.). Несмотря на многочисленные исследования различных аспектов содержания феноменов эмоций и воли, они остаются недостаточно изучены, в плане: во-первых, уточнения сути содержания этих явлений; во-вторых, их взаимосвязи; в-третьих, функциональной роли эмоций и воли в психической деятельности; в-четвёртых, их интегративности в психической регуляции деятельности, т.е. переплетении с другими психическими явлениями.

В современной психологии имеется достаточно работ (Г.М. Бреслав [52], Л.М. Веккер [61], А.А. Горбатков [81], Б.И. Додонов [93], Н.С. Курек [158], И.В. Мельничук [183], И.П. Сопрун [263], Е.Д. Хомская, Н.Я. Батова [287] и др.), в которых различные авторы прямо или косвенно пытаются расширить содержание эмоций и воли в отдельности или как объединённого явления.

Исходя из анализа этих и других исследований, условно можно выделить несколько подходов в понимании сущности эмоций.

Так, по данным ряда исследователей (В. Вундт [73], Н.С. Курек [158], Е.Д. Хомская [286] и др.) эмоции – это, прежде всего внутренние изменения, характеризующиеся непосредственным влиянием чувств на течение представлений и, в некоторой степени, влиянием последних на чувства. В других работах (Л.М. Веккер [61], В.К. Вилюнас [65], А.В. Запорожец, Я.З. Неверович [104], К.Изард [116], Я.Рейковский [231] и др.) эмоции рассматриваются как особый класс психических процессов и состояний, связанных с потребностями и мотивами, отражающих в

форме непосредственно-чувственных переживаний, значимость действующих на субъекта явлений и ситуаций. Согласно третьей группе ученых (А.И. Захаров [106], П.В. Симонов [256] и др.), эмоции – это состояния, определяемые качеством и интенсивностью актуальной потребности индивида и оценкой, которую он дает вероятности её удовлетворения. Четвертая группа – (Н.П. Слободяник [258], А.Ц. Пуни [226], А.Я. Чебыкин [291], О.А. Черникова [295] и др.) понимает эмоции как сложный психический процесс, связанный с отражением отношения в форме специфического полимодального чувственного тона, направленного на действия внутренних и внешних факторов жизнедеятельности.

Как видим, общим в представлениях всех ученых есть понимание эмоций как особого вида процессов внутренней регуляции психической деятельности и динамики поведения. Различия во мнениях авторов, по сути, связаны с отнесением эмоций к разным по длительности, интенсивности, детерминированности группам психических явлений.

Опираясь на представления В.Вундта [73], К.Изарда [116], Н.С.Курека [158], Я.Рейковского [231], и других в своей работе мы будем рассматривать эмоции как особый процесс психической регуляции, который актуализируются под влиянием событий, вызывающих изменения в состоянии организма или в его отношениях со средой.

Анализ представлений ученых о феномене «воля», позволяет их характеризовать неоднозначно. Так, некоторыми учеными воля понимается как источник, порождающий действия, основанные не на желаниях человека, а на разумном решении об их осуществлении (Л.Г.Авдоница [8], М. Брихцин [53], И.И. Купцов [157], В.Г. Хроменок, Л.И. Рувинский, С.И.Хозлов [238], R. Assagioli [307] и др.). В других работах (Б.Г.Ананьев [13], А.И. Высоцкий [74], П.А. Жоров [100], А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский [222], Т.И. Шульга и др.) исследователи рассматривают волю как способность человека к определенной активности, связанной с инициацией произвольных действий, их выбором и регуляцией. Третья группа ученых (А.В.Быков [56], В.А. Иванников [112] и др.) под волей понимает сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудно-

сти при совершении целенаправленных действий и поступков.

Волю как одну из сфер психики наряду с познавательными процессами и эмоциями рассматривает В.И.Селиванов [245, 246 и др.]. Одно из определений воли, сформулированных В.И. Селивановым, связано с представлением об особой форме отражения, регулирующей действия человека в условиях намеренного преодоления препятствий. Считая регулирующую функцию воли основой, ученый видит сущность регуляции в «мобилизации личностью своих психических и физических возможностей для преодоления трудностей и препятствий при совершении целенаправленных действий и поступков» [244: 15].

Определенный интерес, с точки зрения задач нашего исследования, представляют работы В.К. Калина [125, 126 и др.]. Сущность воли автор видит в преобразовании исходной организации психических процессов необходимую для достижения поставленной цели, в изменении состояния и направленности мобилизации. По его мнению, это есть проявление самосубъективных отношений, т.е. активности, направленной не на внешний мир или других людей, а на самого себя.

Обобщение этих и других исследований позволяет установить, что в психологии воля рассматривается как сознательная активность личности, позволяющая ей управлять своим поведением с помощью системы определенных действий и качеств, способность действовать в направлении сознательно поставленной цели, преодолевая при этом внутренние препятствия (свои непосредственные желания и стремления). Из этого следует, что под волей понимается определенный класс психических процессов, объединенный единой функциональной задачей – сознательным и преднамеренным управлением поведением и деятельностью человека.

Обобщение как отечественных, так и зарубежных исследований показывает, что одни ученые (Ю.Е. Зильберман [109], Е.А. Милерян [184], Б.Н. Смирнов [259], М. Brjchcjn [309], А. Dihle [310] и др.) считают, что эмоции и воля неразделимы и составляют единый процесс. Другие (А.И. Высоцкий [74], В.К. Калинин [124], В.Я. Колесник [138], О.С.Колина [145] и др.) утверждают, что они действительно тесно взаимосвязаны, но ведущими и первичными в этом процессе есть эмоции. Третьи специалисты (М.Э. Вайнер [59],

П.А. Жоров, Т.И. Шульга [100], Т.Н. Копченова [146] и др.) полагают, что это взаимодействие есть природно обусловленным и ведущей в этом процессе есть воля.

Так, представители первого направления (Ю.Е. Зильберман [109], Е.А. Милерян [184], Н.П. Слободяник [258], Б.Н. Смирнов [259], А.Я. Чебыкин, Л.М. Аболин [293] и др.) утверждают, что эмоции и воля образуют единую эмоционально-волевую сферу личности и являются неизменными компонентами управления человеком своим поведением, общением и деятельностью.

Представители второго направления (А.И. Высоцкий [74], А.В. Запорожец, Я.З. Неверович [104], В.К. Калинин [124], В.Я. Колесник [138], О.С. Копина [145] и др.) в качестве доказательств, приводят случаи, когда эмоции стимулируют деятельность, и проявление волевого усилия вовсе не требуется. В этом случае высокая эффективность деятельности достигается за счет интеркомпенсаторной мобилизации энергетических ресурсов.

По нашему мнению, различные авторы, объясняя взаимодействие волевой и эмоциональной регуляции, демонстрируют, что эмоции и воля могут выступать в различных соотношениях. Так, в первом случае речь идет о совпадении по своей направленности мобилизационного действия механизмов волевой и эмоциональной регуляции, а во втором и третьем – о конкурирующем действии этих двух видов регуляции.

Что же касается функциональной роли эмоций и воли в психической деятельности, то специалисты (Е.П. Ильин [117], С.А. Колот [140], А.Н. Леонтьев [164], П.В. Симонов [254], С. Evans [311] и др.) утверждают, что значение этих процессов в жизни человека заключается в участии во внутренней регуляции деятельности. Эмоциональную регуляцию рассматривают (С.И. Вершинин [64], Л.Г. Дикая, В.В. Семикин [90], Н.В. Витт [67], Р.П. Мильруд [185], А.Я. Чебыкин [292] и др.) как силу, согласующую общую направленность и динамику поведения с личностным смыслом, который имеет для человека определенная ситуация. В качестве ее частных проявлений авторы, выделяют ряд функций эмоций, а именно следующие функции: оценки (В.К. Вилюнас [66], Н. Грот [84], Э.Клапаред [135], А.Н. Леонтьев [165], П.В. Симонов [253] и др.), побуждения (М.Э. Вайнер [59], Е.А. Громова [83], Р.У. Липер [166], Н.Г. Морозова [188], Л.И. Петражицкий [209] и др.),

активации (В.Вундт [73], П.В. Симонов [254] и др.), экспрессии (Е.П. Ильин [118], Е.Л. Яковлева [305] и др.), смыслообразования (Е.И. Кульчицка [154], П.В. Симонов [254] и др.) и многие другие. При этом особенностью эмоциональной регуляции является ее неосознаваемый характер.

В свою очередь, волевая регуляция понимается учеными (А.В. Быков [56], В.А.Иванников [113], В.К.Калин [124], А.Г.Ковалев [136], В.И.Селиванов [245], Barry J., Zimmerman [319] и др.) как сознательное опосредствованное целями и мотивами предметной деятельности создание состояния мобилизованности, оптимального режима активности и концентрирования этой активности в нужном направлении, т.е. создание такой организации психических функций, которые обеспечивали бы наибольшую эффективность деятельности личности.

Как показал анализ исследований М.Я.Басова [31], М. Брихцина [53], В.И.Селиванова [246], В.Е. Франкла [312] и других, ведущей функцией воли является сознательная регуляция деятельности, психических процессов и состояний. В этом отношении В.И.Селиванов [246, с. 112] отмечает, что такая регуляция выражается в умении преодолевать внешние и внутренние препятствия при совершении целенаправленных действий и поступков.

Отметим также, что волевая регуляция является частным случаем произвольной регуляции деятельности, осуществляемая на личностном уровне. Она отличается тем, что решение о регуляции, исходит от личности и при регуляции, используются личностные средства [223, с. 63].

Часть исследований в этом направлении осуществляется под проблемой «эмоционально-волевая регуляция» (В.К. Калин [124], Е.А. Милерян [184] и др.). В этом аспекте, функцией воли является регуляция различных параметров деятельности (темпа, скорости, силы, длительности и др.), физиологических и психических процессов, торможения или активации неадекватных эмоциональных реакций, организации психических процессов в соответствии с ходом деятельности.

Обобщая результаты исследований, отнесенных нами к этому направлению, укажем, что функциональная схожесть эмоциональных и волевых процессов заключается в их участии в процессах внутренней регуляции деятельности и поведения. Однако

эмоции регулируют деятельность преимущественно на неосознаваемом уровне, а воля обеспечивает сознательную регуляцию целенаправленных действий по достижению поставленных задач.

Рассматривая исследования, в которых изучается интегративный характер эмоциональной и волевой сфер личности, отметим, что, в одних случаях речь идет о переплетении этих процессов, в других их взаимосвязь с другими процессами и свойствами личности.

Так, анализ работ Б.И. Додонова [92], В.П.Зинченко [110], Р.Ю. Ильюченко [120], В.К. Калина [124], О.С. Копиной [145], Э.Л. Носенко, С.Н. Егоровой [195], С.Л. Рубинштейна [237], О.К. Тихомирова, В.Е. Ключко [271], Е.Д. Хомской, Н.Я. Батовой [287] показал, что эмоции связаны и сопровождают многие проявления жизнедеятельности человека, проникают в каждый психический процесс. При этом воля также тесно связана с мотивационной, когнитивной сферами, и другими психическими процессами. Наиболее четко такая интеграция эмоций и воли описывается в работах, посвященных развитию интеллекта (О.К. Тихомиров, В.Е. Ключко [271]), нравственности (Б.И.Додонов [93]), памяти (Е.А. Громова [83], Р.Ю. Ильюченко [120], А.Н. Леонтьев [164], Э.Л. Носенко, С.Н.Егорова [195] и др.) эмоциональной устойчивости (П.А. Жоров, Т.И. Шульга [100], А.Я. Чебыкин [292] и др.), формированию различных качеств личности (К.А. Абульханова-Славская [5], А.О. Артюшенко [19], В.К. Калинин [124] и др.).

Результаты исследований этих и других авторов подчеркивают взаимообусловленность и взаимодействованность развития эмоциональных и волевых сфер с психическими процессами и свойствами личности.

Таким образом, проведенное исследование показало, что, несмотря на многочисленные исследования психологического содержания феноменов эмоций и воли, оно остаётся недостаточно раскрытым в плане теоретического уточнения сути данных понятий, их взаимосвязи, функциональной роли в психической деятельности, а также интегрированной регуляции других психических явлений.

В тоже время выполненный анализ позволил сделать некоторые выводы, которые могут выступить основой для дальнейшего исследования эмоционально-волевой сферы личности в структуре образа Я человека.

Во-первых, эмоции можно рассматривать как особый процесс регуляции, который актуализируется под влиянием событий, вызывающих изменения в состоянии организма или в его отношениях со средой.

Во-вторых, воля есть процесс, характеризующий сознательную активность личности, направляемая на мобилизацию психических функций для преодоления преград возникающих на пути достижения цели.

В-третьих, эмоции и воля взаимосвязаны, но могут выступать в различных соотношениях, т.е. механизмы эмоциональной и волевой регуляции могут либо совпадать по своей направленности, либо создавать конкурирующее воздействие на протекание деятельности.

В-четвертых, интергративность эмоций и воли выражается в их взаимосвязи с другими процессами и свойствами личности.

В-пятых, эмоционально-волевая регуляция психической деятельности личности представлена в таких функциях как: активизирующей, настраивающей, мотивирующей и др. Именно благодаря этим функциям, эмоционально-волевой процесс приобретает целостный характер.

1.2. Эмоционально-волевая регуляция развивающейся личности

Как показано выше, эмоции и воля тесно взаимодействуют между собой и выполняют множество функций, центральной из которых является регуляторная. Именно поэтому, различные специалисты (М.В. Ермолаева, Н.А. Худадов [99], А.И. Киколов [132], Е.А. Милерян [184], С.М. Оя [204], Л.Л. Попов [217], А.Я. Чебыкин, Л.М.Аболин [293] и др.) эту функцию подвергают исследованию преимущественно в тех видах деятельности, где человеку приходится преодолевать различные эмоциональные, экстремальные, стрессовые и другие ситуации.

При рассмотрении проблемы эмоционально-волевой регуляции деятельности большинство специалистов акцентируют свое внимание, прежде всего, на раскрытии тех механизмов, которые обеспечивают этот процесс в конкретной, в трудовой (В.П. Андрущенко [16], З.С. Буктугутова [54], И.В. Сергеева

[247] и др.), спортивной (М.В.Ермолаева, Н.А.Худадов [99], А.И.Киколов [132], С.М.Оя [204], Л.Л.Попов [217] и др.), учебной (И.Г.Головская [80], В.О.Неретин [192], А.Я.Чебыкин [291] и др.) и других видах деятельности. Ученые концентрируют исследовательские усилия на разработке конкретных приемов, методов или техник, позволяющих обеспечивать процесс эмоционально-волевой регуляции деятельности (А.В.Алексеев [11], В.В.Антонов [18], Г.Ш.Габуреева [75] и др.). Особое значение в этом плане имеют исследования ориентированные на раскрытие места и значения данного процесса в структуре развивающейся личности (Н.П. Слободяник [258], Н.Н. Шевчук [300] и др.).

Рассмотрим наиболее важные позиции указанных подходов, исходя из обобщения доступной нам литературы.

Так, в исследованиях (Г.М.Бреслав [52], Д.М. Дубравская [94], М.И.Дьяченко, Л.А.Кандыбович [96], В.И. Оседло [203], И.В. Сергеева [247], А.Я.Чебыкин, Л.М.Аболин [293] и др.), отмечаются такие виды человеческой деятельности, где эмоционально-волевая регуляция выступает одним из факторов, обеспечивающих успешность ее осуществления. Это, прежде всего та деятельность, которая насыщена различными эмоциогенными, экстремальными, стрессовыми и другими подобными ситуациями. При этом возникающее в таких ситуациях напряжение требует особых эмоционально-волевых усилий по поддержанию оптимального для деятельности состояния.

Имеющиеся в этом плане данные, полученные в исследованиях инженерно-операторской [108, 184], авиационной [180], спортивной [98, 215] и других видах деятельности показывают, что специалисты неоднозначно представляют механизмы эмоционально-волевой регуляции деятельности.

При этом некоторые исследователи (А.В. Быков [57], В.А. Иванников [112], А.Ц. Пуни [225] и др.) указывают, что если эмоционально-волевая регуляция развита не достаточно, неблагоприятное эмоциональное состояние может приводить к ещё большему возникновению неуверенности, тревоги, беспокойства, плохого настроения, пониженной самооценки, пессимизму. В свою очередь, успех деятельности увеличивается благодаря снятию или уменьшению мешающего к созданию оптимального для действия состояния. Поэтому важную роль в обеспечении

печении эффективности деятельности играет сформированность эмоционально-волевой регуляции неблагоприятных состояний.

Исследования В.П. Андрищенко [16], С.В. Асямова, Ю.С. Пулатова [22], И.В. Сергеевой [247], Л.Г. Дикой, В.В. Семикина [90], В.Л. Марищука, В.И. Евдокимова [180], А.Б. Леоновой, А.С. Кузнецовой [163], А.Я. Чебыкина [292] и других показали, что эффективность эмоционально-волевой регуляции деятельности обеспечивается высоким уровнем развития волевых качеств человека, умением управлять своим поведением, сдерживать чувства, контролировать настроение, способностью принимать оперативные решения, а также общей тренированностью человека в произвольной саморегуляции различных процессов.

Другими словами, эмоционально-волевая регуляция деятельности во многом обеспечивается за счет создания внутренних условий, поддерживающих эмоциональное оптимальное состояние и работоспособность субъекта этой деятельности.

Одним из таких условий является осознание и рефлексия причин эмоциональных состояний, содержания ситуации и т.д. При этом выбор того или иного поведения зависит от системы сформированных у человека представлений о нормах, правилах, обычаях эмоционального реагирования, которые составляют основу его эмоционально-волевого образа Я.

Обобщение работ, посвященных исследованию эмоционально-волевой регуляции (М.В. Ермолаева, Н.А. Худадов [99], А.И. Киколов [132], С.М. Оя [204], Л.Л. Попов [217] и др.) связано с вопросами психологической подготовки личности к деятельности в эмоциогенных, экстремальных и стрессовых ситуациях. В работах этого направления, как правило, речь идет о повышении эмоциональной устойчивости (С.М. Коваль [137], О.А. Черникова [294] и др.), разработке методов и техник произвольной регуляции эмоциональных состояний (В.И. Иванов, А.В. Заярко [121], В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов [180], А.В. Маслов [181], В.М. Писаренко [215], А.С. Ромен [235] и др.)

При разработке методов и приемов эмоционально-волевой регуляции специалисты (В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов [180], В.М. Писаренко [214], И.В. Сергеева [247] и др.) исходят из того, что снятие эмоционального напряжения осуществляется путем преобразования в системе психологических установок, соз-

нательной перестройки или переключения целей деятельности, изменения к самому себе, к другим людям, окружающему миру, за счет включения не реализованных или конфликтующих установок в более широкую систему ценностей.

Наиболее обобщенной представляется нам система методов эмоционально-волевой регуляции деятельности, представленная в работе А.Я. Чебыкина [292]. Изучая эмоциональную регуляцию деятельности педагога, автор дифференцирует эти методы на две группы. Первая группа методов связана с техникой саморегуляции состояний в профессионально-педагогической деятельности учителя. Вторая группа – методы эмоциональной регуляции учебной деятельности школьников. Они связаны с созданием эмоциогенных эффектов типа внезапности, яркости и контраста, драматизации, ограничения, дезинформации успеха, поощрения, комфортности и других, которые приводят к возникновению у учащихся благоприятных эмоций, детерминирующих эффективность учебной деятельности.

Как мы видим, «эмоциональная регуляция деятельности» реализуется в двух направлениях: как процесс, обеспечивающий управление психическими состояниями человека, его деятельностью и поведением; как совокупность приемов и методов, овладение которыми позволяет регулировать психические состояния, деятельность и поведение других людей.

Рассмотрение работ [46, 52, 56, 257 и др.], посвященных роли и значения эмоционально-волевой регуляции поведения в структуре развивающейся личности, позволяет выделить предпосылки, условия и закономерности ее становления.

В этом аспекте другими исследователями (Б.Г. Ананьев [14], Л.И. Божович [45], А.И. Высоцкий [74], В.К. Котырло [150], В.И. Селиванов [246] и др.) показано, что развитие эмоционально-волевой регуляции определяется богатством жизненного опыта человека, преодолевающего трудности на пути к достижению социально заданных целей, мотивационной сферы личности, сформировавшихся определенных способов действий. При этом, как указывают эти авторы, развитие эмоционально-волевой регуляции тесно связано с развитием других психических процессов, таких как мышление, внимание, память, мотивация и др.

Об уровне развития волевых качеств личности, по мнению В.И. Селиванова [245], могут свидетельствовать их широта, сила и устойчивость. Как указывает ученый широта или узость волевого качества определяется через количество деятельностей, в которых оно отчетливо проявляется. Сила волевого качества определяется уровнем проявления волевого усилия, направленного на преодоление трудностей. Главным признаком устойчивости волевых качеств является степень постоянства проявления волевого усилия в однотипных ситуациях.

Перспективными в исследовании проблемы эмоционально-волевой регуляции являются работы (В.В.Лебединский, М.К. Бардышевская [162], И.В.Сергеева [247], А.Я. Чебыкин [292], Н.Н.Шевчук [300] и др.), в которых содержатся попытки описать механизмы, объясняющие эмоционально-волевою регуляцию деятельности развивающейся личности.

Так, И.В.Сергеева [247] анализирует механизмы эмоциональной регуляции и выделяет несколько уровней. Поведенческому уровню активности, связанному с принципом причинной детерминации, по мнению автора, свойственен процесс эмоциональной регуляции. То есть, эмоции на этом уровне выступают как естественный динамический процесс возникновения эмоциональных состояний, мобилизирующих человека на определенную активность. На более высоком деятельностном уровне, связанном с целевой детерминацией, задействованы процессы произвольной регуляции, которые предполагают осознание и рефлексию причин эмоциональных состояний, и содержание ситуации, активизацию личности к достижению цели.

Уровневая представленность эмоционально-волевой регуляции предложена также Н.Н. Шевчук [300], которая различает три уровня: автономный уровень, связанный с подсознательными механизмами саморегуляции, формирующийся за счет природных предпосылок и жизненного опыта; уровень самоконтроля, характеризующийся функционированием механизмов, которые сочетают в себе элементы как автономной, так и произвольной эмоционально-волевой регуляции; и уровень самовнушения, основанный на целенаправленном подключении механизмов, связанных с повышением или понижением активности и смены ее направленности.

Обобщение этих и других исследований позволяет отметить, что в эмоционально-волевой регуляции принимает широкий круг процессов согласования деятельности с условиями ее осуществления и внутренним состоянием человека, его потребностями, мотивами и т.п. При этом, можно говорить о различных уровнях эмоционально-волевой регуляции: автономном, произвольном, личностном и межличностном.

Автономный уровень эмоционально-волевой регуляции неосознаваемые действия по согласованию деятельности, основанные на подсознательных механизмах саморегуляции.

Произвольный уровень эмоционально-волевой регуляции – сознательное управление собственной деятельностью и поведением, нежелательных эмоциональных реакций и мобилизация целесообразных действий.

Личностный уровень эмоционально-волевой регуляции – намеренная регуляция побуждения к действию через изменение личностного смысла этой деятельности для человека, отношения к ней.

Межличностный уровень эмоционально-волевой регуляции – деятельность индивида, направленный на изменение психического состояния окружающих людей, их отношения к осуществляемой деятельности и т.п., то есть, на изменение внешних условий осуществления значимой для человека деятельности.

Исследования, выполненные в этом разделе, позволяют определить механизмы эмоционально-волевой регуляции, во-первых, как процессы, обеспечивающие управление психическими состояниями человека, его деятельностью и поведением; во-вторых, как взаимодействие приемов и методов, применяемых для регуляции психическими состояниями, деятельностью и поведением; в-третьих, как личностные качества, влияющие на управление психическим состоянием, деятельностью и поведением.

Эмоционально-волевая регуляция деятельности, представляющая собой широкий круг процессов согласования деятельности с условиями ее осуществления и внутренним состоянием человека, его потребностями, мотивами, может осуществляться на автономном, произвольном, личностном и межличностном уровнях.

Эффективность эмоционально-волевой регуляции деятельности обеспечивается уровнем развития волевых качеств чело-

века, умениями управлять своим поведением, сдерживать чувства, контролировать настроение, способностью принимать оперативные решения, а также общей тренированностью человека в произвольной саморегуляции различных процессов.

1.3. Структура эмоционально-волевого образа Я личности

Как было показано, среди факторов, обуславливающих формирование механизмов эмоционально-волевой регуляции, одно из важных мест принадлежит образу Я, детерминирующего направление и динамику поведения субъекта.

Изучение данной проблемы (В.С. Агапов [10], И.Д. Бех [37], Н.Д. Завалова, Б.Ф. Ломов, В.А. Пономаренко [101], Т.Б. Карцева [130], А.Н. Крылов [152], В.В. Лунина [176], С.В. Малышева [179], С.Г. Спевакова [265] и др.) показало, что структура эмоционально-волевого образа Я личности не может быть рассмотрена вне контекста структуры образа Я в целом.

Попытки построить структуру образа Я личности содержатся во многих работах (А.А. Воротникова [72], И.С. Кон [142], Т.А. Ольховая [199], С.Л. Петер [208], А.М. Прихожан [219], Ю.Л. Скрибук [257], Е.Т. Соколова [262], В.В. Столин [269], Л.Г. Уляева [280] и др.). Условно их можно дифференцировать на те, в которых структура образа Я имеет узкий характер в аспекте тех элементов психической реальности, которые авторами исследуются [4, 199, 208, 219, 280 и др.], и системные, где представлена относительно обобщенная структура [123, 42, 262, 269 и др.].

Что касается первой группы исследований то, ученые (Г.С. Абрамова [4], Т.А.Ольховая [199], С.Л. Петер [208], Ю.Л. Скрибук [257], Л.Г. Уляева [280] и др.), исходят из представлений о собирательном характере образа Я личности, который строится на основе частных представлений о самом себе. При этом в качестве компонентов выделяются отдельные элементы собирательного образа Я, такие как «физическое Я», «социальное Я», «Я – будущий педагог» и т.п.

Ко второй группе можно отнести работы (В.С. Агапов [10], О.П. Белая [32], Г. Блумер [42, С. 175], А.А. Воротникова [72], В.П.Зинченко [110], И.С.Кон [141], И.И.Чеснокова [298], С.М. Пет-

542375

1
“ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К.Д. УШІНСЬКОГО”
БІБЛІОТЕКА

рова [210], В.В. Столин [268], М.Кuhn [317]), посвященные исследованию образа Я личности в целом. В рамках таких исследований, авторы [32, 210, 269 и др.], выделяют компоненты структуры образа Я, в соответствии с уровнем развития самосознания: на уровне организма («физическое Я»), социального индивида («социальное Я»), личности («духовное Я»). Другие [141, 302 и др.], рассматривают уровневое строение образа Я исходя из системы установок, выделяя уровни элементарных, социальных, личностных и металичностных установок. Третьи [42] структуру образа Я представляют как совокупность самоустановок, выделяя три основные модальности – «реальное Я», «идеальное Я» и «зеркальное Я». Четвертые [211, 243, 265, 279 и др.] в различных вариациях предлагают трехкомпонентную структуру образа Я, в которой важными компонентами выступают представления отношения и поведения.

Обобщение этих и других исследований показывает, что образ Я представляет собой итоговый продукт самосознания, динамическую систему представлений человека о самом себе. Свойствами образа Я личности являются его собирательный характер, изменчивость или динамичность, обусловленность особенностями личности и социального окружения. Исходя из этого, структуру образа Я можно описать как систему представлений личности о своих физических, социальных и духовных качествах и определенное отношение к ним, формирующегося на основе субъективного восприятия внешнего воздействия и построения в соответствии с этим своего поведения.

Переходя к рассмотрению структурных компонентов эмоционально-волевого образа Я личности, отметим, что при ее построении необходимо исходить из ряда соображений. Во-первых, структура эмоционально-волевого образа Я личности является частным случаем структуры обобщенного образа Я и по своему содержанию должна быть неотделима от нее. Во-вторых, основные компоненты этой структуры должны отражать, прежде всего, эмоционально-волевые процессы и их связь с личностными особенностями. В-третьих, эта структура должна позволить не только на теоретическом уровне рассмотреть основные компоненты эмоционально-волевого образа Я, но и дать возможность изучить их на эмпирическом уровне.

С учетом сказанного, а, также опираясь на результаты исследования проблемы эмоционально-волевой регуляции деятельности, условно можно представить структуру эмоционально-волевого образа Я личности на уровне трех взаимосвязанных компонентов: когнитивного, характеризующего содержание представлений человека о собственной эмоционально-волевой сфере, сформированности процессов эмоционально-волевой регуляции, своих эмоциональных и волевых качествах личности; аффективного, отражающего эмоциональное отношение к этим сторонам своей личности, проявляющееся в системе самооценок; и поведенческого, характеризующего проявление первых двух компонентов в поведении, их влиянии на успешность деятельности и общения (см. рис. 1.1.).

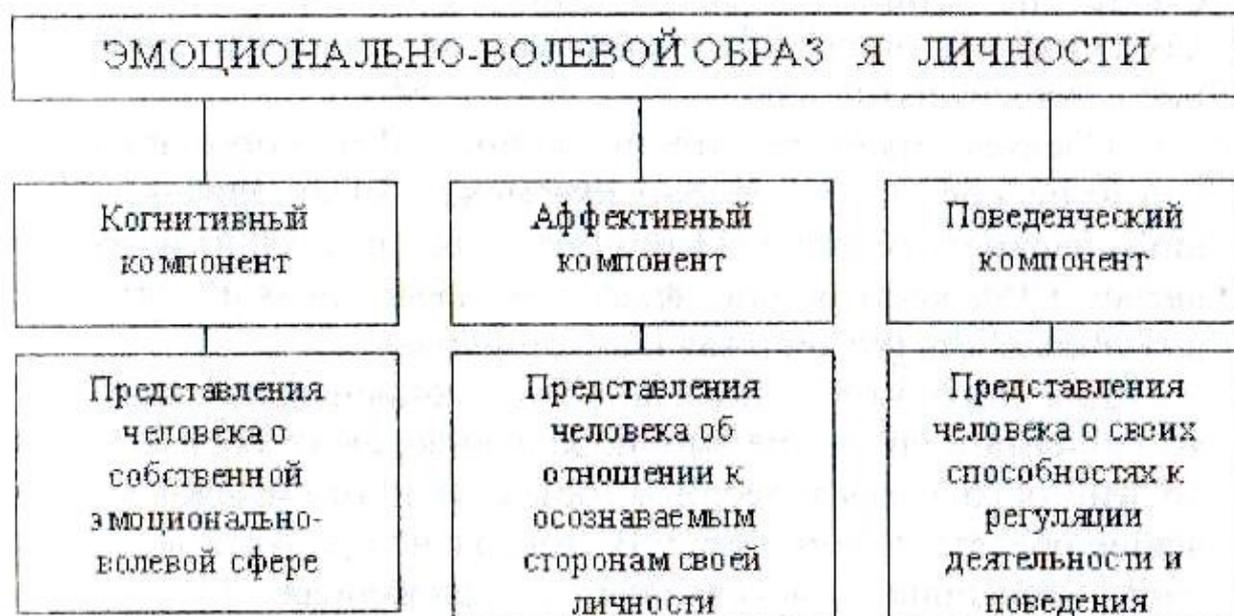


Рис. 1.1. Структура эмоционально-волевого образа Я личности.

Когнитивный компонент эмоционально-волевого образа Я личности, по мнению Т.Б.Карцевой [130], А.И. Сильвестру [252], может быть представлен набором специфических шкал самоописания, представляющих качества, которыми характеризует себя человек. К последним можно отнести такие эмоционально-волевые качества личности как эмоциональная устойчивость – неустойчивость, замкнутость – экспрессивность, тревожность – уверенность в себе, упорство – безволие, смелость – боязливость (робость), решительность – малодушие (нерешительность).

тельность), самообладание – невыдержанность, сила воли – слабОВОлие, инициативность – безынициативность, настойчивость – спонтанность и др.

Что касается аффективного компонента эмоционально-волевого образа Я личности, здесь можно выделить эмоциональную составляющую, которая представляет собой общее самоотношение, самопринятие (или самоотвержение) и самооценку. Под самооценкой, в данном случае, понимается совокупность частных самооценок отдельных представлений о собственной эмоционально-волевой сфере. Как утверждают А.В. Захарова [107], С.Р. ПантИлеев [206], С.Л. Петер [208], В.В. Столин [269] и другие, именно по итогам самооценочной деятельности самосознание формирует позитивное или негативное самоотношение. Общее самоотношение может быть представлено как сумма эмоциональных компонентов, таких как самоуважение и аутосимпатия и др.

Следует отметить, что по данным Л.В. Бороздиной [49], С.А.Куненкова [155], самооценка может характеризоваться такими параметрами как: высота (высокая, средняя, низкая); адекватность (адекватная и неадекватная: завышенная и заниженная) и устойчивость (устойчивая и неустойчивая).

Для того чтобы понять роль эмоционально-ценностного компонента в структуре эмоционально-волевого образа Я, необходимо обратиться к теориям, объясняющим смысловое содержание представлений о себе. В этом плане продуктивной выступает концепция самосознания, предложенная В.В.Столиным [269], основанная на том, что человек в определенный период своей жизни реализует конкретные отношения с помощью системы разнообразных деятельностей, имеющих для него личностный смысл.

По мнению автора [269], образ Я в большей степени, может выступать как условие, цель или мотив многообразных деятельностей индивида. Следовательно, самоотношение может быть понято как непосредственное выражение личностного смысла Я для самого субъекта. Основой строения самоотношения является процесс, в котором совокупность представлений о себе оценивается по отношению к мотивам, выражающим потребность в самореализации.

Важным для понимания взаимоотношения понятий «самоотношение» и «самооценка» является то, что общее самоотношение образуется на основе осознания смысла определенных представлений о себе и их значения для деятельности субъекта. При негативном отношении к отдельному свойству или качеству личности человек может поддерживать позитивное общее отношение к себе за счет других качеств, имеющих для него определенный смысл. Поэтому индикаторами оценочного компонента эмоционально-волевого образа Я личности могут выступать самоуважение, аутосимпатия, как осознаваемые характеристики самоотношения, а также общее настроение, самочувствие, определенная модальность эмоционального состояния, как неосознаваемые характеристики самопринятия либо самоотвержения.

Поведенческий компонент эмоционально-волевого образа Я характеризуется, как совокупность представлений о своих эмоциональных и волевых качествах. Этот компонент в психологии рассматривается специалистами (Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкина, А.М.Эткинд [24], Б.С. Братусь [51], И.В. Дубровина [95], В.А. Лабунская [159], А.А. Реан, Я.Л. Коломинский [230], С.Л. Рубинштейн [236] и др.) с разных точек зрения: направленности личности [51, 229, 237 и др.], экспрессивных проявлений «внутреннего Я» индивида [181], специфики локализации контроля своей деятельности [24, 189 и др.], динамики притязаний личности [49, 95 и др.].

Взгляд на направленность как на важнейшую характеристику личности, представляющую основу для любых ее проявлений анализируется в различных подходах к изучению психики: деятельностного [164], личностного [45], психологии отношений [191], психологии установки [277]. Направленность рассматривается как основное свойство личности, выражающее ее стремления, желания и отношения, систему побуждений, определяющих ее активность и проявляющееся в потребностях, мотивах и установках [131].

Для нашего исследования важным будет анализ направленности с точки зрения отношения личности к самому себе и другим (Э. Берн [35], М.Е. Литвак [168], Т.А. Харрис [285] и др.). В соответствии с этим её можно понимать как система доминирующих отношений личности, проявляющихся в двух позициях: отношение личности к себе и ее отношение к другим.

Исходным в структуре направленности является потребность как нужда в чем-то [130, 139]. Характер потребностей человека определяет ведущий мотив, как внутреннее побуждение личности к тому или иному виду активности, связанное с удовлетворением той или иной потребности. Система мотивационных образований определяет содержание притязаний личности, которая характеризует стремление человека к достижению цели той степени сложности, на которую он считает себя способным.

Как регуляторная сторона образа Я уровень притязаний рассматривается с точки зрения порождения двух противоположных тенденций: с одной стороны, поддерживать свою самооценку, представление о себе на максимально высоком уровне и, с другой, снижать свои притязания, чтобы избежать неудачи и тем самым не нанести ущерба самооценке. Согласно формуле У. Джемса, человек с целью поддержания самооценки и самоуважения должен, либо повышать эффективность своей деятельности, чтобы достичь успеха, либо отказываться от притязаний. Следовательно, уровень притязаний выступает в качестве регулятивной составляющей эмоционально-волевого образа Я личности. Его индикатором может выступать выраженность мотивации к успеху.

Для изучения поведенческого компонента эмоционально-волевого образа Я важным является положение К. Роджерса [233] о внутренней согласованности между образом Я и субъективным опытом. Критерием согласованности образа Я могут выступать осознанные действия субъекта по самопредъявлению, основанные на знании своих личностных качеств, их оценки и отношения к ним. При переживании внутренней несогласованности между образом Я и субъективным опытом возникает состояние напряжения, появляется тревога. При длительном и устойчивом рассогласовании эти состояния трансформируются в устойчивые личностные образования – «тревожность» и «напряженность».

Имеются исследования (В.А.Баранник [29], Л.В. Бороздина [50], Я. Рейковский [231], Н.С. Сигал, В.В. Трегуб, В.В. Галдина [251] и др.), в которых демонстрируется связь тревожности и внутреннего конфликта самооценочного типа, свя-

1.4. Особенности формирования эмоционально-волевого образа Я у студентов

Особенности эмоционально-волевого образа Я личности студентов мы рассматривали, исходя того, что они являются частным случаем становления их целостного образа Я личности, отражающим представления о собственной эмоционально-волевой сфере. Во-первых, связаны с возрастными особенностями развития образа Я личности, и, во-вторых, зависят от сформированности эмоционально-волевой регуляции их деятельности.

Некоторые специалисты утверждают (П.В. Макаренко [177], Е.М. Павлютенков [205], Н.Г. Рукавишникова [239]), что образ Я студента, прежде всего, характеризуется появлением представления о себе как представителя определенной профессии. Исходя из данных (В.П. Андронов [15], Ю.Л. Скрибук [257]), движущей силой развития образа Я в студенческом возрасте является противоречие между представлениями о профессии и реальной сущностью, с одной стороны, и между представлениями о себе как субъекте предстоящей профессиональной деятельности и своими реальными возможностями, с другой. Развитие образа Я студентов идет в направлении расширения представлений о себе, формировании непротиворечивого и четкого образа Я в системе будущей профессиональной деятельности. Это происходит за счет включения новых признаков развившейся профессии, что предъявляет новые требования к себе, меняются сами критерии самооценивания, в преодолении стереотипов образа Я, в целостном видении себя в контексте будущей жизни и деятельности.

Обобщение этих и других данных, показало, что период обучения в ВУЗе может считаться наиболее сензитивным для развития профессионального образа Я личности.

Наиболее обобщенными и систематизированными являются работы Б.Г. Ананьева [14], И.С. Кона [143], С.Л. Рубинштейна [236], В.В. Столина, [269], А.Г. Спиркина [266], И.М. Сеченова [249], в которых развитие образа Я в юности рассматривается как этап развития самосознания, подготовленный развитием произвольности, самостоятельности и изменениями во взаимоотношениях с окружающими.

Так, К.А. Абульханова-Славская [6] отмечает, что развитие социального мышления, направленности личности, социальных установок являются важнейшими для развития образа Я достижениями этого возраста. Важным здесь есть то, что «общение активно формирует эти качества», то есть «предъявляемые развивающейся личности общественные требования служат отправными моментами в формировании жизненной позиции, когда система социальных "опор" постоянно находит внутреннее одобрение личности» [6: 95-96].

Говоря об особенностях становления образа Я в юношеском возрасте, специалисты [7, 236 и др.] прямо или косвенно выделяют процесс рефлексии, считая этот возраст ключевым для ее развития. Авторами выделены два механизма формирования образа Я: самоидентификация (отождествление себя с кем-либо или с чем-либо) и рефлексия или саморефлексия (интеллектуальный самоанализ Я). Взаимодействие этих механизмов позволяет человеку обрести устойчивое представление о себе.

В тоже время Л.И. Божович [46] главное внимание сосредотачивает на развитии мотивационной сферы личности: определении своего места в жизни, формировании мировоззрения. Решающее значение оно придает динамике "внутренней позиции" формирующейся личности. "Внутренняя позиция" складывается из того, как человек на основе своего предшествующего опыта, своих возможностей, своих ранее возникших потребностей и стремлений относится к тому объективному положению, какое он занимает в жизни в настоящее время и какое положение он хочет занимать. Именно эта внутренняя позиция обуславливает определенную структуру его отношения к действительности, к окружающим и к самому себе, "через эту внутреннюю позицию и преломляются в каждый данный момент воздействия, идущие от окружающей среды" [46: 174].

В ряде исследований (И.Ю.Кулагина, В.Н. Колюцкий [153], Ю.А. Миславский [187], Л.И. Уманский [281] и др.), направленных на изучение внешних условий формирования образа Я у юношей отмечается, что важнейшие качества личности в этом возрасте формируются под влиянием референтных групп. Так, формированию адекватной самооценки студента способствуют такие факторы, как оценка преподавателем его качеств, отношения с группой сокурсников, место, занимаемое им в этой группе и др.

Обобщение этих результатов также показало, что среди особенностей образа Я личности студентов можно выделить также, осознание своей индивидуальности, неповторимости, устойчивой внутренней позиции, ее профессиональное самоопределение. При этом содержание образа Я в студенческом возрасте носит изменчивый, динамический характер и в определенной мере зависит от актуальных эмоционально-волевых состояний, переживаемых студентами в учебно-профессиональной деятельности.

Что касается исследований эмоций и воли у студентов, то во многих работах (Н.А.Горст, В.Р.Горст [82], А.А. Коршунов [147], Н.И. Корытченкова, Л.А.Александрова [148] и др.) указывается на изменчивость этих процессов [74, 76, 119 и др.], влияние их на личностные особенности в связи со специфическими условиями жизнедеятельности [26, 147 и др.]. Особо следует отметить работы, в которых эмоционально-волевая регуляция у студентов рассматривается как необходимое условие для достижения определенных целей [175, 221], преодоления стрессовых ситуаций [31, 117].

Анализ специфики возрастных особенностей проявления эмоциональных и волевых процессов у студентов (А.И. Высоцкий [74], В.Д. Гаврилов [76], Е.П. Ильин [119], Г.В. Ложкин, Н.С. Глуханюк, Н.Ю. Волянюк [170] и др.) позволяет говорить о том, что эмоциональная жизнь в этом возрасте отличается многообразием переживаемых чувств, их устойчивостью, глубиной, отзывчивостью. При этом представители юношеского возраста обладают достаточно развитой эмоционально-волевой саморегуляцией, способны управлять своими эмоциями, стимулировать целесообразное поведение, могут быть настойчивыми, терпеливыми, организованными.

В исследованиях Л.М. Балабановой [26], Н.Е. Герасимовой [78], Л.Н.Котовой [149], И.П. Лукьяновой, О.С. Огневой [175] и других утверждается, что стрессогенные ситуации в ВУЗе, как правило, связаны с трудностями приспособления молодых людей к студенческой жизни и экзаменационным испытаниям. Такие ситуации часто вызывают состояние эмоционального напряжения, возникновение психического и физического переутомления, астенических эмоций, неуверенности в своих возможностях, периодического переживания неудовлетворенности жизнью, собой,

другими людьми. Авторы указывают, что при недостаточном развитии эмоционально-волевой сферы, такие состояния могут стать причиной деструктивных тенденций в поведении. В свою очередь, при развитии способности обращать энергию этих эмоциональных состояний на решение сложных и значимых для студента задач эмоциональное напряжение может стать стимулом к конструктивной и плодотворной работе.

Важным, в данном аспекте изучения эмоционально-волевого образа Я студентов, является исследования Л.М. Балабановой [26], в котором показано, что избыточная спонтанность поведения может часто приводить к развитию беспокойства, неустойчивости эмоциональной сферы, ослабления целенаправленности человека и ее способности к сосредоточению. «Однако, с другой стороны, – утверждает автор, – излишне детерминированная психика лишает человека творческого начала и затрудняет его адаптацию в разных жизненных ситуациях» [26: 12].

На наш взгляд, функция эмоционально-волевого образа Я заключается именно в обеспечении эмоционально-волевой регуляции поведения студента в континууме спонтанность-целенаправленность, исходя из представлений о своих возможностях.

Таким образом, специфика эмоционально-волевого образа Я у студентов определяется размытостью его характеристик, сравнительно с другими составляющими обобщенного образа Я личности, которые носят преимущественно изменчивый, динамичный характер и в определенной мере зависят от ситуативных состояний.

На основе выполненного исследования раскрыто, что эмоциональные и волевые явления могут рассматриваться как со стороны единой эмоционально-волевой сферы, так и выступать в различных соотношениях. Интегративность эмоций и воли выражается в их взаимосвязи с другими процессами и свойствами личности, что наиболее ярко выражено в таких феноменах, как «эмоциональная устойчивость», «эмоциональная память», «волевые качества личности».

Эмоционально-волевая регуляция деятельности, представляющая собой широкий круг процессов согласования деятельности с условиями ее осуществления и внутренним состоянием человека, его потребностями, мотивами, может осуществляться на автономном, произвольном, личностном и межличностном уровнях. Эффективность эмоционально-волевой регуляции деятельности обеспечивается высоким уровнем развития волевых качеств человека, умениями управлять своим поведением, сдерживать чувства, контролировать настроение, способностью принимать оперативные решения, а также общей тренированностью человека в произвольной саморегуляции различных процессов.

Эмоционально-волевой образ Я можно рассматривать как систему личностных представлений человека о собственной эмоционально-волевой сфере, благодаря которой он избирает определенное действие, необходимое для преодоления возникающих перед ним проблем.

Структуру эмоционально-волевого образа Я личности мы представляем как динамическую, многоуровневую систему представлений человека о своей эмоционально-волевой сфере, включающую: а) осознание своих эмоциональных и волевых качеств; б) оценку этих качеств и отношение к ним; в) регуляцию деятельности и поведения, осуществляемую на основании этих представлений, их оценки и отношения к ним.

Специфика эмоционально-волевого образа Я у студентов заключается в его изменчивости, динамичности, зависимости от ситуативных состояний. При недостаточном развитии эмоционально-волевой сферы, такие состояния могут стать причиной деструктивных тенденций в поведении. В свою очередь, при развитии способности обращать энергию эмоциональных состояний на решение сложных и значимых для студента задач эмоционально-волевой образ Я может стать стимулом к конструктивной и плодотворной работе.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОГО ОБРАЗА Я СТУДЕНТОВ

2.1. Взаимодействие двигательной и эмоционально-волевой активности

Проблема взаимодействия двигательной и эмоционально-волевой активности является предметом многочисленных исследований [86, 103, 118, 138, 224, 267, 272, 278, 297, 314 и др.].

Следует отметить, что данная проблема берет свои истоки с античного периода развития человечества. Известно, что многие мыслители Востока и Запада [2, 8, 23, 133, 240 и др.] строили свои школы на познании и использовании именно единства физической и эмоционально-волевой активности человека.

Если западные ученые того времени концентрировали свое внимание на роли этих процессов в становлении и развитии человека, то восточные создавали целые школы своих технологий по развитию человеческих возможностей. В последнем случае речь идет о специальных системах физической и эмоционально-волевой подготовки человека преодолевать жизненные препятствия.

Так, определенный интерес при изучении взаимодействия двигательной и эмоционально-волевой активности вызывают некоторые виды единоборств, вышедшие из стен монастыря Шаолинь. Как указывается в работах Д.И. Бородина [48], А.И.Загревской [102], Ким Ден Тхен [133], Т.К.Киреевой [134], В.А.Рыжова [241], А.Г. Трушкина [275], А.Френкеля [283] и других специалистов, древние китайские мастера создали уникальную систему физического воспитания, где большая роль отводилась, боевым искусствам. Они выделяли преимущества силы и выносливости, умения и ловкости, смелости и способности быстро принимать правильное решение. Мастера утверждали, что существует прямая связь между силой мышц, силой воли и силой характера.

В настоящее время восточные единоборства получили признание в большинстве стран мира. Это объясняется не только новизной, высокой эффективностью боевых действий, своеоб-

разным мировоззрением, но и возможностью дать научное обоснование их эффективности. Так, установлено [197], что системы человеческого организма подчиняются деятельности нервной симпатической системы, возбуждение которой ведет к выделению надпочечниками гормона адреналина. Именно адреналин вызывает изменение в работе органов и систем организма и приводит их в состояние готовности к экстренной трате энергии. Это проявляется в том, что происходит отток крови от внутренних органов, усиленное кровоснабжение скелетной мускулатуры, задержка работы органов пищеварения. В кровь выбрасывается большое количество сахара, создавая наилучшие условия для работы мышц.

Проблема взаимодействия двигательной и эмоционально-волевой активности отражена также в системах психологической коррекции средствами физической культуры разрабатываемых мастерами Древней Греции. Главной задачей таких систем было достижение возможно большего проявления телесных сил и быстроты, а также душевной бодрости и терпения. Так, афинская система [134] включала в себя гимнастику и упражнения, способствующие формированию здорового, сильного, красивого тела и разностороннее развитие личности.

Из этого следует, что существует богатый исторический опыт научных знаний, накопленный за многие годы в различных странах, где культура двигательной деятельности человека рассматривается в неразрывном единстве с психикой, т.е. с его характером, волей, мышлением и др.

Опираясь на работы ученых, можно говорить о двух направлениях в изучении взаимодействия двигательной и эмоционально-волевой активности. К первому направлению можно отнести работы, в которых рассматриваются вопросы формирования эмоционально-волевой сферы личности средствами физической культуры. Ко второму – исследования, в которых определяется оптимальный для занятий физической культурой и спортом уровень развития эмоционально-волевых качеств личности.

Первое направление наиболее отчетливо реализуется в трудах А.А. Гужаловского, Е.Н. Ворсина [85], В.И. Иванова, А.В. Заярко [121], Г.В. Ложкина [169], А.И. Лук [173], Н.Б. Пасынковой [207], Ю.А. Самариной [243], В.И. Сиваковой [250] Дж. Спал-

дигна [264], М.И. Станкина [267], А.И. Фукиной [284], J.S. Raglin, W.R. Morgan [318] и других, где представлены результаты изучения влияния физической культуры на эмоционально-волевою активность.

Так, В.А.Кабачковым и Т.В.Левченко [122] на основе созданных специальных программ физической культуры, доказано, что физическое укрепление здоровья способствует гармонизации психической жизни. В их работе физическое оздоровление выступает в качестве завершающего этапа психологической помощи по принципу: "в здоровом теле – здоровый дух". Выполнение этой программы способствует избеганию интеллектуальных перегрузок и повышению интереса к физкультурно-спортивным занятиям у студентов. Авторами показано, что такие занятия закрепляют уверенность в себе, решительность в действиях и поступках, повышают жизнестойкость всего организма, то есть, способствуют развитию волевых качеств.

В работах С.Г. Гаголина [77], М.И. Станкина [267], А.И. Загrevской [102], J.Kuhl, J.Beckmann [316] и других утверждается, что физическая культура является одним из основных средств формирования студента в ВУЗе и может служить для положительной коррекции его личности, помогая ему понять себя, свои возможности и творчески подходить к решению любой жизненной ситуации. Отличительной особенностью физической нагрузки в сравнении со многими другими видами двигательной деятельности является то, что она всегда требует преодоления тех или иных трудностей, вызывающих эмоциональный диссонанс организма. Это объясняется выраженной стороной таких волевых качеств, как целеустремленность и дисциплинированность, уверенность в своих действиях и возможностях, что является основным компонентом в двигательной деятельности студентов. Исследователи подчеркивают, что в высших учебных заведениях повышается значимость физической культуры для развития личности. Выпускник вуза должен обладать высокой степенью готовности к профессиональной деятельности, а регулярные занятия разнообразными физическими упражнениями и спортом в учебном процессе дают студенту дополнительный запас прочности, повышая устойчивость организма к самым разнообразным факторам внешней среды. Физическая культура и

спорт в учебном процессе используется как средство активного развития индивидуальных и профессионально значимых для студентов качеств и как средство достижения ими физического совершенствования.

Также специалисты (В.И. Иванов, А.В. Заярко [121], Р.А. Пилоян [213], М.И. Станкин [267]) указывают, что в процессе занятий физической культурой развитие личности происходит путем моделирования жизненных ситуаций, “проиграть” которое можно посредством физических упражнений, спортивных и, особенно, игровых моментов. Постоянное преодоление трудностей, связанных с регулярными занятиями физической культурой и спортом, (например, борьба с нарастающим утомлением, страхом и т.д.) воспитывают волю, эмоциональную устойчивость, уверенность в себе, способность комфортно чувствовать себя в обществе.

Что касается влияния двигательных нагрузок и занятия спортом на эмоциональную активность человека, то авторы (А.С. Захаревич [105], В.Я. Колесник [138], С.М. Оя [204], В.М. Писаренко [215], С.А. Разумов [227], Л.А. Рапорт [229], А.Я. Чебыкин, Л.М. Аболин [340] и др.) утверждают, что занятие спортом и участие в спортивных соревнованиях носит изменчивый характер условий спортивной борьбы и динамики спортивного действия, вызывают широкий спектр быстро сменяющихся эмоциональных состояний. В этом плане спортивные психологи [205, 215, и др.] выделяют комплекс специфических эмоций, так называемых эмоции спортивной борьбы. К ним относятся игровое увлечение, спортивное соперничество, спортивное возбуждение, спортивная “злость” и др. Вместе с тем, спортивные эмоции являются необходимым психологическим условием активной борьбы за спортивный результат. В данном случае эмоции играют роль непосредственного мотива, побуждающего к ведению соревновательной борьбы, другими словами выступают в качестве побудителя двигательной активности.

Представители второго направления (В.А. Иванников [113], А.Ц. Пуни [224], А.В. Родионов [234], О.А. Черникова [295], О.В. Дашкевич [87], и др.) концентрируют свое внимание на формирование тех качеств, которые необходимы спортсменам для преодоления возникающих в их деятельности препятствий. Ними выявлен спектр качеств личности, позитивно отражающихся на ус-

пешности спортивной деятельности. Это – целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Так, В.А. Иванников [113], А.Ц. Пуни [224], О.А. Черникова [295], и другие показали, что спортсмен, выполняющий на соревновании или на тренировочном занятии то или иное спортивное упражнение, совершает волевое действие. Для всякого волевого действия характерно то, что человек предварительно до начала его выполнения знает или представляет себе, что и как он будет делать; он осознает задачу действия и пути ее разрешения. Особую роль при этом они приписывают слову. Слово может быть сигналом, действующим на человека извне, но оно часто является и внутренним требованием к самому себе, самоприказом.

В других работах (Н.И. Пивень [212], В. Шигалевский, О. Верьовкин, В. Захаров, П. Фесечко [301]) исследуются мотивы спортивной деятельности, т.е. то, что побуждает к выбору и выполнению определенных упражнений.

Вопросы влияния эмоций на спортивную деятельность рассматриваются во многих работах (С.О.Бердникова, Я.Ю. Копейка, В.И. Лысый [34], В.М. Игуменов [115], Б.Н. Смирнов [259] и др.). Обобщение этих и других исследований показало, что сила и характер возникающих у спортсменов эмоций в различных условиях спортивных действий детерминируется динамическими особенностями нервной системы, потребностями и мотивами, а также волевыми качествами личности. Формируя волю, спортсмен вместе с тем учится владеть чувствами, подчинять свое поведение. Сильные, яркие, захватывающие чувства обогащают человека и побуждают его к совершению больших и трудных дел. Однако эмоциональные переживания могут и отвлечь его от нужного дела или правильного решения, если они не контролируются. В процессе приобретения жизненного опыта человек учится владеть ими, направлять их энергию на полезные поступки.

Специалисты (В.И.Баландин, В.А.Дорофеев [27], С.О. Бердникова, Я.Ю.Копейка, В.И. Лысый [34], В.А.Булкин, Ю.Я. Киселев, С.С. Крючек [55], О.В. Дашкевич, К.С. Фехретдинов [88], М.В. Ермолаева, Н.А. Худатов [99], В.М. Игуменов [115], О.А. Черникова [294] и др.) показывают, что эмоции по-разному влияют на спортивную деятельность. Закономерности этого

влияния связаны, во-первых, с приспособительным характером эмоциональных реакций, возникающих в ответ на те или иные раздражители, с которыми человек сталкивается в процессе этой деятельности [88, 99, 121]; во-вторых, со стимулирующим воздействием определенных чувств переживаемых при выполнении тех или иных действий [27]; в третьих, с мотивирующей ролью эмоций, которая в ней проявляется [33].

В спортивной деятельности приспособительный характер эмоциональных реакций особенно отчетливо проявляется в предстартовых состояниях, которые изучались различными специалистами (Б.Н. Смирнов [260], С.М. Оя [204], О.А. Черникова [296] и др.)

Как указывает П.К.Анохин [17], возникновению предстартовых эмоций предшествует формирование оценки результатов будущего действия, названной П.К.Анохиным “акцептором действия”. Если потребность удовлетворена, обратная информация от результатов действия совпадет с положительными эмоциями; если не удовлетворена, – возникает отрицательная эмоция. Исследования В.И.Баландина, В.А.Дорофеева [27], Е.П. Ильина [118], А.Я. Чебыкина, Л.М. Аболина [340], и других, показали, что состояния спортсменов перед соревнованиями представляют собой реакции организма при функциональной подготовке к предстоящему спортивному действию. При этом эмоциональное возбуждение имеет положительное значение только при оптимальной степени интенсивности и при обязательной направленности эмоции на выполнение главных задач деятельности.

Что касается мотивирующего характера эмоций в спортивной деятельности, то об эмоциональной мотивации произвольных действий человека говорил еще И.М. Сеченов [249], указывая, что действия человека управляются не только мыслью, но и чувством. Эмоциональными мотивами занятий физической культурой и спортом, выбора спортивной специальности, совершенствования в ней и достижение высоких спортивных результатов могут быть: радость, которую доставляет здоровая физическая деятельность, удовлетворение высокими результатами.

В настоящее время в психолого-педагогической литературе (М.И. Дьяченко, В.А. Пономаренко [97], П.А.Жоров, Т.И. Шульга [100], Ю.Е. Зильберман [109], В.М.Писаренко [215], А.Я. Че-

быкин, Л.М. Аболин [293] и др.) уделяется большое внимание вопросам влияния эмоционально-волевых факторов на успешность деятельности в различных условиях её осуществления, а именно эмоциональной устойчивости личности.

Так специалистами [109, 122, 173 и др.] показано, что одни лица, несмотря на остроту ситуации, способны сохранить оптимальный уровень эффективности деятельности, адекватность поведения, а другие подвергаются дезорганизующему влиянию экстремальных ситуаций. Как утверждают ученые [100, 293 и др.] повышение эмоциональной устойчивости может быть достигнуто путем целенаправленного развития волевых качеств личности в процессе занятий физической культурой.

В научной литературе (Л.М. Аболин [3], В.М. Вовк, А.А. Чуканов [69], А.Г. Ковалев [136], А.В. Подионов [216] и др.) также встречается обращение к типологическим особенностям человека и их связи с видом спортивной деятельности. Показано, что лица, обладающие сильной нервной системой, лучше справляются с работой динамического характера и имеют большие возможности для выполнения работы максимальной интенсивности. В то же время спортсмены со слабой нервной системой имеют преимущества в выносливости к статическим нагрузкам [216].

В ряде работ (В.М. Писаренко [214], А.В. Подионов [216] и др.) указывается на связь свойств нервной системы с достижениями в спорте, другие исследователи (В.М. Вовк, А.А. Чуканов [69], А.Г. Ковалев [136] и др.) доказывают возможности компенсации типологических свойств и приспособления темперамента к требованиям спортивной деятельности, ибо среди спортсменов высокого класса есть лица инертные, эмоционально лабильные, отличающиеся слабой нервной системой.

Таким образом, результаты исследований, выполненных в этом разделе, позволили сделать следующие выводы:

1. Выявлено, что взаимодействие двигательной и эмоционально-волевой активности, является неотъемлемым компонентом развития современного студента, так как оказывает влияние на их личностный рост, помогает понять себя, свои возможности, творчески подходить к решению любой жизненной ситуации, формирует уверенность в себе, способность комфортно чувствовать себя в обществе.

2. Установлено, что положительное влияние физической культурой в вузе состоит в том, что при регулярности посещения студентами занятий, у них формируются эмоционально-волевые качества, необходимые в их будущей профессиональной деятельности, а именно: упорство, решительность, смелость, выдержку, самообладание, эмоциональную устойчивость. Пренебрежение двигательной активностью приводит к неспособности сохранять оптимальную психическую и физическую работоспособность.

3. Показано, что эмоционально-волевая активность оказывает позитивное влияние на спортивную деятельность, успешность которой зависит от уровня целеустремленности, настойчивости решительности, инициативности субъекта, сформированности у него приемов эмоционально-волевой регуляции деятельности.

Перечисленные качества важны для развития двигательной деятельности не только в классическом подходе теории и методики физического воспитания, но и в различных нетрадиционных видах физической культурой.

2.2. Систематизация основных видов физической культуры и их психологическая характеристика

Как, указывалось выше эмоционально-волевая сфера, имеет большое значение для овладения тем или иным видом спорта. В свою очередь сама двигательная деятельность влияет на формирование важных эмоционально-волевых качеств человека, которые он может использовать в других видах своей деятельности.

Изучение специальной литературы (К.Ю. Задворнов [103], Ю.М. Иванов [114], А.В. Маслов [181], Ю.Ю. Рыжиков [240], В.М. Смолевский, Б.К. Ивель [261], А. Френкель [283] и др.) показывает, что условно все виды физической культуры можно подразделить на классические и нетрадиционные, т.е. те, которые в силу различных обстоятельств еще не получили широкого признания для современного спорта. К ним относятся: йога, каратэ, ушу, кунг-фу и фитнес-программы (правда, в последние годы некоторые из перечисленных видов спорта приобретают статус классических).

Обобщение данных, приведенных в этих работах, показывает, что отдельные нетрадиционные виды двигательной дея-

тельности, относительно классических видов спорта, оказывают более существенное влияние на развитие эмоционально-волевой сферы человека.

Одним из нетрадиционных видов физической культуры является йога, которая впервые возникла 5 тыс. лет до н.э. Как указывает В.Г. Верещагин [63], свое целостное представление и распространение она получила благодаря древнегреческому философу Патанджали. Методологию йоги, как указано в работах П.А.Афанасьева [23], В.Г.Верещагина [63] и других специалистов, составляют древние религиозно-философские учения о единстве души человека с мировым духом и абсолютной душой человека, как высшей формой совершенства. Конечная цель этого совершенства – таинственное постижение индивидуальной души жизненной силы именуемой, как кундалини, которая дремлет в человеке в его нижней части позвоночного столба, где согласно традиционной индийской медицине, расположен один из важнейших нервных центров. Физические упражнения способны разбудить эту силу, и она, поднявшись в верхние части тела и объединившись с праной, т.е. животворящей силой, наделяет человека сверхъестественной энергией.

В широком смысле, толкование “йога” есть ничто иное, как определенная психофизическая технология, ориентированная на духовное и физическое совершенство человека. В этом смысле связывает здоровье человека с этикой, с общим эмоциональным настроением, характером поведения, с отношением человека к себе, к окружающим. В узком смысле – это единение индивидуальной души человека с миром для достижения определенного транса и мистического экстаза [111, 160]. Под выздоровлением йога понимает не факт устранения болезни, а ощущение полноты энергии, радости бытия [114]. Терапевтический эффект йоги реализуется посредством статических выдерживанию определенных поз тела, при этом, каждое упражнение направлено на определенный орган тела или систему. Упражнения выполняются в крайней степени расслабления с обязательной концентрацией внимания на ожидаемом результате [160, 161, 168, 282].

По мнению этих и других специалистов, упражнения йоги оказывают мощное воздействие на организм, как на физиологическом, так и на психическом уровне. Считается, что практика

йоги позволяет развить в себе внутренние силы, вплоть до возможности психологической защиты и воздействия на других людей. Высшие ступени йоги, связанные с практикой медитации, повышают творческий потенциал личности.

Если сравнивать интенсивность нагрузки упражнений йоги на организм с другими видами физической культуры и спорта, то они более легкие. Они могут вызвать реакцию тренировки или активизации, в то время как занятия спортом в традиционном варианте зачастую приводит к негативным представлениям о эмоционально-волевой сфере, что ослабляет возможности иммунной системы.

Как указывалось выше, трансформация единства духовного и физического также представлена в единоборствах, которые используют богатое наследие восточной философии и культуры. Возникшие в различных странах в период с XVI по XIX столетие, школы восточных единоборств, в современных условиях получили широкое распространение.

По мнению некоторых специалистов [40, 43, 68, 71, 77 и др.], восточные единоборства эта система развития и самореализации личности, направленная на реализацию триады “Тело – Разум – Дух”, представляющая собой часть восточной культуры и включающая в себя несколько основных аспектов: физкультурно-оздоровительный, спортивный, прикладной. К таким видам можно отнести, прежде всего, каратэ-до, представляющую собой сложную систему психофизического тренинга и объединявшую в себе духовную дисциплину, оздоровительную силу, предмет самообороны и спорт. Каратэ-до означает “путь пустой руки” и обычно воспринимается как слово, подразумевающее японский вид.

Главная задача тренинга в боевых искусствах – развитие, укрепление и совершенствование физических возможностей, в том числе и в каратэ-до. Исходя из данных С.В. Биджиева [40], при всей важности изучения технических аспектов главным и определяющим в философии или методологии мастерства является умение управлять своим психическим состоянием, мгновенно переходить к измененному сознанию или “пустому” сознанию, иначе говоря, переход к качественно иному состоянию сопровождаемые “отклонением” из цепи “Тело-Разум-Дух” аппарата логического анализа.

Как указывают С. Власов [68], С.Г. Гагонин [77] и другие, всё это позволяет принимать правильные решения на уровне интуитивного прозрения, или духа. Формирование определенного состояния, сознания достигается длительной практикой медитацией, как неподвижно-созерцательного характера, так и активно-двигательного. Причем в обоих случаях, как и в йоге, правильные методы дыхания играют определяющую роль. Соблюдение принципов “дух как луна” и “дух как вода” в каратэ-до выступают необходимым условием для достижения этой цели и, особенно в поединках, как в одной из форм активной медитации.

В теории методических условий каратэ-до при формировании нужного состояния сознания важное место занимает правильная последовательность изучения его техники, что позволяет впоследствии “разгрузить” сознание. Таким образом, освободившись от проблем, а также того, что делать в той или иной ситуации. В таком состоянии любой прием выполняется на уровне двигательного рефлекса, когда тело само, независимо от разума реализует необходимые и наиболее рациональные действия. По мнению последователей этой системы, взаимосвязь “Тело-Разум-Дух” имеет компенсирующее значение. Доминирование духа является определяющим, поскольку при равных физических качествах побеждает более сильный. Если силы равны – побеждает более техничный. Если оба техничны – побеждает тактически более грамотный. При равенстве всех этих качеств побеждает тот, кто сильнее духом. Основную роль в этом играет ритуал, как составная часть, формирующая определенное психофизическое состояние, качественно отличается от обыденного сознания.

Не менее распространенным видом единоборств является кунг-фу, это система содержит два элемента “кунг” – художник и “фу” – человек, в целом, т.е. человек – художник. Если же говорить современным языком, то это значит искусство человека. Сам символ “кунг” характеризует творческий подход к познанию в тренировке. Отличительной чертой кунг-фу является использование спортивных нетрадиционных снарядов. Это палки, шести, цепи, веревка, а также многие виды холодного оружия. Во многих школах кунг-фу одежды имеют строго определенный цвет. Если головной убор темного цвета, то пояс должен быть другой окраски, т.к. цвета имеют свою символику, которая не

должна нарушаться, поскольку все это связано с определенным воздействием на психику. Методологическую основу этой системы составляют различные религиозно-этические и философские каноны [39, 289, 290 и др.]. Первые такие каноны любого учения начинаются словами: “Плати добром за добро и справедливостью за зло. Сила боевых искусств в том, что настоящее искусство приучает человека видеть красоту во всем, что его окружает”. Люди должны быть уравновешены, и всегда сохранять это спокойствие [129, 134 и др.]. Как указывают специалисты, при таком подходе, наша психика – секрет всех успехов и достижений.

Главная цель кунг-фу, не только обезопасить себя физически или добиться превосходства над соперником, но и выработать нравственный (моральный) кодекс [39, 240 и др.]. Методическими условиями, способствующими освоению данных систем, выступают специальные комплексы упражнений, связанные с постижением искусства дыхания, умения расслабляться, концентрировать внимание на волевых усилиях в сочетании с выполнением движений динамического и статического характера.

Также к системным подходам психофизического совершенства можно отнести ещё один вид единоборств – ушу [1, 151, 181, 190 и др.]. Методологические основы этого подхода базируются на слиянии физических и психических элементов для достижения высшего искусства техники единоборства и познания мира. Основной упор делается на медитацию в различных позах, погружение в состояние покоя. Не менее важным здесь является отдача предпочтения пластике и ритму движений человеческого тела, его художественной выразительности.

Обобщая исследования литературных данных в этом плане можно констатировать, что ушу это стройная, целостная, религиозно-этическая, философская система, одними из дополняющих элементов которой выступают физические упражнения в виде воинских искусств и оздоровительной гимнастики, связывающие человека с окружающим миром.

Как видно из вышеприведенных рассуждений, в нетрадиционной системе нравственного и физического совершенствования одним из важнейших направлений считает сочетание напряжения и расслабления. Умение, расслабляться является основой восстановительных процессов в организме человека, вызванных воздей-

ствием физической и умственной деятельности [151, 181, 190].

Как видим, в основе всех видов восточных единоборств ориентированных, прежде всего на тренировку психической активности лежит серьезная постоянная работа по выполнению различных упражнений. Это требует от человека максимальной собранности, аккуратности, тщательности. Формирование этих качеств, способствует развитию твердой воли к победе, к достижению определенных результатов.

Наши наблюдения показывают, что от занятия к занятию у студентов, которые осваивают различные единоборства, развивается настойчивость. На первых порах это – стремление к овладению элементарными движениями, далее – стремление к овладению основами боевых искусств, и в конце – полное освоение мастерства, приобщение к секретам боевых искусств. Постоянная работа по формированию здорового упорства в достижении целей потом переносится и на другие виды их деятельности.

Также в современном спорте распространение получили близкие по своим целям и более динамичным характером, выступают так называемые фитнес-программы, основанные на использовании двигательной активности аэробной направленности [156, 172, 238 и др.].

Обобщение этих и других работ, показало, что аэробика имеет двойное толкование. В широком представлении, аэробика – система упражнений, направленных на развитие аэробных возможностей энергообеспечения двигательной активности. В качестве средств воздействия применяются ходьба, бег, плавание, танцы и др. [156, 288]. Учитывая, что уровень аэробной производительности в основном характеризуется деятельностью сердечно – сосудистой и дыхательной систем организма, которые в свою очередь в значительной степени определяют состояние физического здоровья человека, использование термина аэробика соответствует целевой направленности оздоровительной физической культуры. В более узком представлении, аэробика – это одно из направлений физкультурно-оздоровительных фитнес-программ, построенных на основе различных гимнастических упражнений.

Безусловно, имеются и другие нетрадиционные виды психофизической деятельности. В своей работе мы остановились лишь на тех, которые в наибольшей степени успешно адаптиру-

ются в наших условиях, а также получают развитие и активно внедряются в повседневную жизнь молодежи за счет организации различных специализированных клубов, секций, кружков.

Анализ также показал, что подобные виды психофизической активности имеет ряд общих подходов в организации психической деятельности человека.

Во-первых, все они ориентированы на подготовку человека к умению регулировать свое психофизическое состояние (т.е. умению расслабляться, настраиваться, мобилизоваться, действовать).

Во-вторых, они представляют такое совершенство управления своим поведением, которое предполагает автоматическое (практически неосознаваемое) осуществление тех или иных действий.

В-третьих, все они предполагают при овладении теми или иными упражнениями неразрывное единство психики и физической деятельности, что позволит рассматривать их как целостный психофизический акт, где психика содержит опыт реализации действия в оптимальном режиме.

В-четвертых, все они несут определенную эмоционально-нравственную основу, ориентированную на постижение высшего духовного развития человеческого бытия.

В-пятых, предполагают высоко контролируемые усилия по достижению совершенства в избранных видах деятельности.

В тоже время, некоторые виды спорта имеют определенные сложности. К последним следует отнести:

- не всегда понятную философию, которая основывается на различных религиозных воззрениях;

- противоречие целей реализации основных действий, которые могут быть использованы как для защиты, так и для нападения на другого человека;

- не всегда оправданный риск в освоении тех или иных упражнений по отношению к психическому здоровью.

Таким образом, отмечая позитивные и негативные моменты, мы можем констатировать, что исходя из цели нашей работы, нетрадиционные виды спорта целостно не могут быть реализованы в программе по физическому воспитанию студенческой молодежи.

Наиболее удачным может быть путь их фрагментарного использования при формировании определенных эмоционально-

волевых качеств, поскольку они предполагают существенное единство психических и физических функций, что в определенной степени их отличает от традиционных видов спортивной деятельности, где физическая активность выходит на первый план.

С учетом полученных данных важным является уточнение особенностей влияния различных видов физической культуры на формирование эмоционально-волевого образа Я.

2.3. Исследование влияния различных видов физической культуры на формирование эмоционально-волевого образа Я студентов

Обобщение исследований, выполненных в возрастной и педагогической психологии [36, 77, 102, 122, 284 и др.], а также психологи спорта [11, 87, 233, 259, 267 и др.] показывает, что проблема эмоционально-волевой регуляции является достаточно актуальной при организации и проведении занятий по физической культуре. Если в психологии спорта высших достижений на уровне психологической подготовки вопросы эмоционально-волевой регуляции изучаются, то при организации обычных занятий по физической культуре, особенно в учебной деятельности студентов, эта проблема практически не достаточно исследована.

Предварительный анализ учебных программ, которые могут быть реализованы в ВУЗах, указывает на то, что имеющиеся виды организации физической культуры, которые прямо или косвенно реализуются системой учебной деятельности студентов, могут по-разному влиять на формирование их эмоционально-волевого образа Я.

Приступая к отбору испытуемых для проведения исследования, мы исходили из того, что сравнение особенностей развития эмоционально-волевого образа Я студентов, занимающихся различными видами физической культуры, позволит выявить те виды физической культуры, которые в большей степени влияют на этот процесс, и такие, которые оказывают меньшее влияние.

Опираясь на указанное предположение, нами были сформированы 4 группы студентов. Первая группа – студенты разных факультетов, занимающиеся по программе специальных учебно-тренировочных занятий (рукопашный бой, аэробика, йо-

га, каратэ, айкидо). Вторая – студенты, занимающиеся по программе подготовки специалистов по физическому воспитанию. Третья – студенты, занимающиеся по программе лечебной физической культуры. Четвертая – студенты, занимающиеся по традиционной программе физического воспитания для ВУЗов.

При выборе конкретных методик, исследования влияния различных видов физической культуры на формирование эмоционально-волевого образа “Я” студентов мы исходили из того, что такое влияние, в первую очередь, отражается на изменении представлений студентов об эмоциональном состоянии и волевых качествах личности. Поэтому особую диагностическую ценность для нас имели не столько представления студентов о собственной эмоционально-волевой сфере, сколько динамика этих представлений в процессе активного занятия привычным для них спортом. Также мы учитывали ряд требований, которым должен отвечать психодиагностический инструмент, а именно: валидности, доступности проведения, возможности качественного и количественного анализа полученных данных.

Итак, учитывая вышеизложенное, мы остановились на выборе шести методик. Это модифицированная методика самооценки Т.В. Дембо, С.Я. Рубенштейн [200], исследование оперативной оценки самочувствия, активности и настроения при помощи методики “САН” (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников), “Диагностика личности на мотивацию к успеху” Элерса Т, определения личностных особенностей тестом 16PF (Р. Кеттелла), “Оценка эмоциональной зрелости личности” А.Я. Чебыкина. *Перечисленные методы позволили выявить ряд показателей (см. приложение А.3. Основное содержание отдельных методик – в приложении А.1., А.2.).*

Обработка результатов производилась в соответствии со стандартной процедурой, включающей сопоставление с ключами методики и перевод сырых оценок в баллы. Применение этих методик в эмпирическом исследовании позволило по 39 показателям продиагностировать четыре группы студентов, занимающихся по различным программам физического воспитания.

2.3.1. Эмоционально-волевой образ Я студентов, занимающихся различными видами физической культуры

Результаты проведенного исследования позволили выявить изменения, произошедшие в представлениях о собственной эмоционально-волевой сфере студентов, занимающихся по разным системам физического воспитания в течение года.

Анализ индивидуальных данных, полученных при обследовании лиц, занимающихся по программе специальных учебно-тренировочных занятий, показал, что изменение показателя, характеризующего состояние радости (П1), в основном происходит в сторону повышения значений. Данные колеблются в диапазоне от -3,5 до 8,6 баллов. Причем умеренное снижение значения этого показателя после активного занятия спортом наблюдается лишь у 5% испытуемых. У 20 % представителей этой группы наблюдаются незначительные изменения оценок в пределах ± 2 балла. У остальных испытуемых прослеживается повышение уровня выраженности показателя П1 после активного занятия спортивной деятельностью.

Наибольший процент испытуемых (50%) отражает умеренное повышение значения показателя П1 (на 2 – 5 баллов). Этому же диапазону соответствует среднее значение в выборке ($m=3,37$).

Подобный характер распределения указывает на усиление состояния радости у большинства испытуемых этой группы после активного занятия спортом.

Иначе распределены индивидуальные оценки по показателю П2, который обозначает выраженность гнева. Они охватывают диапазон от резкого снижения значений показателя до незначительных колебаний в пределах нуля (от -9 до 0,9 баллов). Повышение уровня выраженности показателя П2 не зафиксировано. Средняя оценка в группе здесь также имеет отрицательное значение ($m=-2,30$).

Распределение оценок изменений показателя П3, характеризующего выраженность тревоги, имеет схожие черты с предыдущим. А именно: большинство данных имеют характер умеренно сниженных (35%) либо практически не изменившихся (48%) значений его выраженности; средняя оценка в выборке имеет отрицательное значение ($m=-2,41$); встречаются данные,

характеризующие резкого снижения значений показателя (4%) или значительное его понижение (12%).

Рассмотренные данные позволяют констатировать, что после активного занятия спортом большинство студентов этой группы изменяют представления о наличии у себя гнева и тревоги в сторону умеренного их проявления.

Анализ индивидуальных данных, полученных по показателю П4 (стремление к здоровью), выявил, что нижняя граница их распределения ($\min=-1,4$) ненамного ниже нуля, тогда как верхняя ($\max=11$) – приближается к максимально возможной оценке (12 баллов) Центр распределения ($m=3,22$; $M_0=3,1$; $M_e=2,9$) находится в пределах умеренно повышенных значений. При этом практически неизменными после активного занятия спортом остаются значения этого показателя у 39% испытуемых этой группы. Умеренно повышаются они у 31%, значительно повышаются – у 23%, приближаются к наибольшим – у 7% испытуемых.

Такие данные позволяют утверждать, что у многих студентов, занимающихся по программе специальных учебно-тренировочных занятий, достаточно выраженным есть стремление сохранить здоровье.

Дальнейшее рассмотрение индивидуальных данных показало, что значения показателя П5, представляющего такое качество как упорство, у разных испытуемых неодинаковы. Так, у 1% наблюдается умеренное его снижение, а у 14 % - существенное повышение. Оценки остальных характеризуют значительное (20%) и умеренное (37%) повышение значений показателя либо незначительное его колебание (28%). Эти данные, а также значение среднего показателя в выборке ($m=4,04$), указывают на некоторое повышение упорства у большинства испытуемых после активного занятия спортом.

Показатель П6 (смелость) представлен данными, которые распределены в диапазоне от -4,5 до 10 баллов, однако большинство из них могут отражать либо практически неизменное значение показателя после активного занятия спортом (39%), либо умеренное его повышение (32%). Тем не менее в группе есть испытуемые, у которых отмечено умеренное снижение показателя П6 (12%), или, наоборот значительное (14%) и резкое его повышение (3%). Такая неоднозначность оценок повлияла и на харак-

тер среднего значения в выборке ($m=2,12$), которое соответствует среднему уровню выраженности изменений показателя.

Аналогичные данные получены и по показателю П7, характеризующему степень решительности студентов. Отличительной чертой здесь является лишь то, что они более сконцентрированы в центре распределения, – у 49% испытуемых значения практически не изменились.

Индивидуальные оценки по показателю П8 (самообладание) распределены в интервале от -2,2 до 9,7 балла. Среднее значение ($m=2,66$) соответствует области умеренно повышенных оценок. Большинство испытуемых демонстрируют незначительное (37%) либо умеренное (38%) повышение оценок по П9, что также указывает на некоторое повышение уровня самообладания у испытуемых после активного занятия спортом.

Полученные данные свидетельствуют о том, что у лиц, занимающихся по программе специальных учебно-тренировочных занятий, после годичных тренировок представления о собственной смелости и решительности в среднем незначительно повышается.

Изменение показателя, характеризующего психическое здоровье (П9), также в основном происходит в сторону положительных значений. Данные колеблются в диапазоне от -3,5 до 10 баллов. Причем умеренное снижение значения этого показателя после активного занятия спортом наблюдается лишь у 1% испытуемых. У 22 % представителей этой группы наблюдаются незначительные изменения оценок, у остальных – повышение уровня выраженности показателя П9 после активного занятия спортивной деятельностью. Такие данные показывают, что у лиц, занимающихся по программе специальных учебно-тренировочных занятий, после года тренировок в основном улучшаются представления о своем психическом здоровье.

Итак, у студентов, занимающиеся по программе специальных учебно-тренировочных занятий, после активной спортивной деятельности в течение года отмечается усиление состояния радости, стремление сохранить здоровье, снижение гнева и тревоги, улучшение субъективной оценки психического здоровья, а также умеренная активизация таких качеств как упорство, смелость, решительность и самообладание.

Результаты изучения изменений в выраженности показате-

лей П10, П11 и П12, диагностирующих самооценку испытуемыми самочувствия, активности и настроения до и после активного занятия спортом по программе специальных учебно-тренировочных занятий, показали, что у большинства испытуемых отмечается либо отсутствие изменений в выраженности показателя, либо незначительное его повышение.

У части испытуемых после активного занятия спортом значения этих показателей снижаются, у других – значительно повышается. Тем не менее, средние оценки в выборке практически не отличаются от нуля, они составляют для П10 – (+0,26 балла), для П11 – (+0,02 балла), для П12 – (+0,31 балла), что позволяют заключить, что у испытуемых, занимающихся по программе специальных учебно-тренировочных занятий, после года спортивных занятий происходит незначительное улучшение самочувствия и настроения, повышение активности.

Подводя предварительные итоги, можно отметить, что, после активного занятия спортивной деятельностью у людей, занимающихся по программе специальных учебно-тренировочных занятий, отмечается усиление состояния радости, стремления сохранить здоровье, снижение гнева и тревоги; умеренная активизация таких качеств как упорство, смелость, решительность и самообладание; самочувствие, активность и настроение практически не изменяется.

Переходя к анализу индивидуальных значений в группе студентов, занимающихся по программе подготовки специалистов по физическому воспитанию, отметим, что, по показателю П1, диагностирующему изменения состояния радости через год активного занятия спортом отмечается его смещение в сторону положительных оценок с центром распределения в точке 1,6 балла ($m=1,6$). Большинство оценок практически не изменяются (45%) либо умеренно повышаются (35%). Однако, часть значений попадает в область значительно (4%) и умеренно (4%) сниженных показателей, а также отсутствуют оценки, характеризующие резкое повышение уровня П1 после активного занятия спортом.

Подобный характер распределения указывает на умеренное изменение представлений о себе как о более радостном человеке у значительной части студентов этой группы.

Дальнейшее изучение индивидуальных оценок показало, что по показателю П2 они охватывают диапазон от -6,4 до 11,7 баллов

с центром в точке ноль ($m=0,5$; $Me=-0,1$; $Mo=0,2$). Лишь у 9% испытуемых зафиксировано понижение и у 17% - повышение уровня его выраженности. У остальных испытуемых значения показателя после активного занятия спортом практически не изменились.

Рассмотренные данные позволяют говорить о том, что после активного занятия спортом в целом у студентов этой группы не отмечаются какие-либо изменения в переживании гнева.

Оценки по показателю П3 (тревога) распределены иначе. Большинство данных (58%) также практически не изменяются. Однако у 27% испытуемых наблюдается снижение значений этого показателя и у 15% – повышение. Анализ первичной статистики ($m=-0,8$; $Me=-0,8$; $Mo=-1,6$) также свидетельствует о наличии у испытуемых этой группы тенденции к незначительному снижению тревожного состояния после активного занятия спортом.

Индивидуальные данные по показателю П4 (стремление к здоровью) распределены в диапазоне от умеренно сниженных оценок до максимальных (от -3,3 до 10,3 баллов). При этом практически неизменными после активного занятия спортом остаются значения у 53% испытуемых, умеренно повышаются у 20%, значительно повышаются – у 16%, резко повышаются – у 6% испытуемых. Лишь у 5% студентов отмечается некоторое понижение оценок этого показателя.

Такие данные указывают на то, что у большинства студентов этой группы после активного занятия спортом усиливается стремление сохранить здоровье.

Выраженность показателя П5 (упорство) после активных спортивных занятий у большинства представителей исследуемой группы либо не изменяется (53%), либо возрастает (47%). Среднее значение этого показателя в выборке ($m=2,5$) также указывает на умеренное повышение упорства у студентов, занимающихся по программе подготовки специалистов по физическому воспитанию, после активного занятия спортом.

Аналогичные данные получены по показателям П6 (смелость) и П7 (решительность). В частности, по П6 большинство значений могут характеризоваться как практически неизменные (54%), или возрастающие (45%). Только у 1% испытуемых отмечено умеренное снижение этого показателя.

Показатель П7 представлен данными, которые распределе-

ны в диапазоне от -3,5 до 8,7 баллов со средним значением ($m=2,7$), соответствующим области умеренного повышения оценок. Отличительной чертой здесь является лишь то, что они несколько смещены в сторону возрастания. Так, показатель моды распределения ($M_0=5,1$) находится на границе умеренного и значительного повышения уровня выраженности показателя, а 51% всех ответов могут рассматриваться как возросшие.

Полученные данные свидетельствуют о том, что у студентов, занимающихся по программе подготовки специалистов по физическому воспитанию, после годичных спортивных занятий отмечены представления об умеренном повышении смелости и решительности.

Индивидуальные оценки по показателю П8 (самообладание) находятся в интервале от -2,7 до 8,2 балла. Следует подчеркнуть, что их распределение носит специфический характер. Так, среднее значение ($m=3,1$) и медиана ($Me=2,8$) соответствуют области умеренно повышенных оценок, однако наиболее распространенной в группе является оценка 6,4 балла, что соответствует диапазону значительно повышенных показателей. Большинство испытуемых демонстрируют незначительное (33%) либо умеренное (23%) повышение оценок по П8. В свою очередь немало и таких, у кого самооценка этого показателя значительно (29%) или резко возрастает (3%). У остальных испытуемых (12%) значения снижаются.

Такие данные не позволяют однозначно трактовать изменения в уровне самообладания у студентов, занимающихся по программе подготовки специалистов по физическому воспитанию, после активного занятия спортом. Однако они позволяют зафиксировать у большинства испытуемых его возрастание от незначительного до высокого.

Изменение показателя П9 (психическое здоровье) происходит в сторону положительных значений. При этом данные колеблются в диапазоне от -3,9 до 9,5 баллов. Умеренное снижение значения этого показателя после активного занятия спортом наблюдается всего у 3% испытуемых. У большинства этих студентов (44 %) определены незначительные изменения оценок. У остальных испытуемых прослеживается повышение уровня выраженности показателя П9 после активного занятия спортивной

деятельностью. Обращаясь к данным первичной статистической обработки, можно увидеть, что показатели центра распределения неоднозначны. Так, среднее значение ($m=3,0$) и медиана распределения ($Me=2,2$) в группе попадает в границы умеренно повышенных значений, в свою очередь оценка, чаще всего встречающаяся в группе – 1,5 балла ($Mo=1,5$), что соответствует диапазону практически неизменных значений.

Полученные данные свидетельствуют о том, что у студентов, занимающихся по программе подготовки специалистов по физическому воспитанию, после активных занятий спортом наблюдается незначительное изменение представлений об уровне своего психического здоровья в сторону его улучшения.

Как выявлено в ходе анализа индивидуальных результатов исследования, после активного занятия спортивной деятельностью у студентов, занимающихся по программе подготовки специалистов по физическому воспитанию, формируются представления о незначительном повышении самообладания; умеренном повышении состоянии радости, стремления сохранить здоровье, мнение о себе как более упорном, смелом, решительном человеке; незначительно снижается состояние тревоги.

Изучение выраженности показателей П10, П11 и П12, диагностирующих самооценку этими испытуемыми самочувствия, активности и настроения, показало, что чаще всего испытуемые, как и в предыдущей группе, не наблюдают каких либо изменений после активного занятия спортом (во всех трех показателей соответствует 0 баллов). Однако детальное рассмотрение индивидуальных значений указывает на то, что у значительной части студентов этой группы наблюдается снижение оценок.

У 36% испытуемых после активного занятия спортом снижаются значения показателя П10 (самочувствие), у 36% – показателя П11 (настроение) и у 25% – показателя П12 (активность). Средние оценки в выборке также несколько ниже нуля, а именно для П10 – (-0,2 балла), для П11 – (-0,1 балла), для П12 – (-0,1) балла.

Рассмотренные данные позволяют заключить, что у студентов, занимающихся по программе подготовки специалистов по физическому воспитанию, после спортивных занятий отмечается незначительное ухудшение самочувствия, снижение активности и настроения.

Обобщая результаты исследования динамики представлений о своей эмоционально-волевой сфере студентов, занимающихся по программе подготовки специалистов по физическому воспитанию, отметим, что после активного занятия спортивной деятельностью в течение года у них формируются представления о незначительном повышении самообладания, умеренном повышении состоянии радости, стремления сохранить здоровье, мнения о себе как более упорном, смелом, решительном человеке, незначительно снижается состояние тревоги, самочувствие, активность и настроение.

Приступая к рассмотрению индивидуальных данных испытуемых, занимающихся по программе лечебной физической культуры, следует отметить, что оценки, полученные по показателю П1 (радость) в основном сконцентрированы в пределах практически неизменных значений.

Подобное заключение можно сделать и на основании сведений первичной статистики, где центр распределения значений определен в пределах 0 баллов ($m=0,62$; $Mo=0,1$; $Me=0,4$). Эти сведения указывают на то, что мнение о переживаемой радости у большинства испытуемых этой группы после активного занятия спортом не изменяется.

Аналогичные особенности выраженности имеет показатель П2 (гнев), а именно: большинство оценок (78%) относится к области практически неизменных значений, а средняя оценка ($m=0,07$), мода ($Mo=-0,2$) и медиана распределения ($Me=-0,2$) расположены в районе нулевого значения.

Эти данные позволяют отметить, что после активного занятия спортом в целом у испытуемых этой группы не отмечаются какие-либо изменения в представлениях о переживании гнева.

Распределение оценок изменений показателя П3 имеет схожие черты с предыдущим. Здесь также большинство данных (66%) относится к области практически неизменных значений. Однако, у ряда испытуемых (18%) отмечается различной степени снижение оценок, у других (16%) – их повышение. Обращаясь к сведениям первичной статистической обработки, отметим, что меры центральной тенденции в выборке имеют отрицательное значение ($m=-0,56$; $Me=-0,4$; $Mo=-0,2$).

Рассмотренные данные позволяют констатировать, что после активного занятия спортом у большинства испытуемых, занимающихся по программе лечебной физической культуры, отмечено либо незначительное изменение в представлениях о переживаемой тревоге в сторону ее снижения, либо отсутствие каких-либо изменений.

Анализ изменений в индивидуальных данных, полученных по показателям П4 (стремление к здоровью), П5 (упорство), П6 (смелость), П7 (решительность) и П8 (самообладание) выявил, что у большинства испытуемых не отмечается существенных изменений в выраженности этих параметров. Значение средних данных этих показателей также находится в области незначительных колебаний оценок после активного занятия спортом, а именно по показателю П4 средняя оценка в группе составила (+0,90 балла), по П5 – (+0,93 балла), по П6 – (+ 1,30 балла), по П7 – (+1,14 балла), по П8 – (+0,54 балла).

Такие данные позволяют утверждать, что у большинства испытуемых, занимающихся по программе лечебной физической культуры, активные спортивные занятия практически не отражаются на стремлении сохранить здоровье, мнении о собственном упорстве, смелости, решительности и самообладании.

Разброс оценок по показателю П9 (психическое здоровье) здесь значительно шире, чем в предыдущих группах, а именно от -8,6 до 9,1 балла. В выборке присутствуют испытуемые, значения показателя которых после активного занятия спортом резко снижаются (1%). Тем не менее, людей, у которых отмечено повышение уровня выраженности показателя П9 значительно больше (51%). Среднее значение ($m=2,17$) в выборке соответствует области умеренно повышенных оценок.

Такие данные свидетельствуют о том, что у большинства лиц, занимающихся по программе лечебной физической культуры, после активных занятий спортом в основном формируется представление об улучшении психического здоровья, однако есть и такие, у кого субъективная оценка психического здоровья которых снижается.

Итак, после активного занятия спортивной деятельностью в течение года у испытуемых, занимающихся по программе лечебной физической культуры, остается практически неизменным мне-

ние о переживании радости и гнева, не усиливается стремление сохранить здоровье, а также не изменяются представления о таких качествах как упорство, смелость, решительность, самообладание.

Изучение выраженности показателей П10 (самочувствие), П11 (настроение) и П12 (активность) позволило зафиксировать определенное снижение индивидуальных значений по ним у многих из представителей группы ЛФК.

В этой группе снижение индивидуальных значений выявлено по показателю П10 у 28% испытуемых, по показателю П11 – у 41% испытуемых, по показателю П12 – у 45%. Средние оценки в выборке также несколько ниже нуля, а именно для П10 – (-0,21 балла), для П11 – (-0,36 балла), для П12 – (-0,27) балла.

Рассмотренные данные позволяют заключить, что у испытуемых, занимающихся по программе лечебной физической культуры, после спортивных занятий отмечается незначительное ухудшение самочувствия, снижение активности и настроения.

Подводя предварительные итоги, зафиксируем, что после активного занятия спортивной деятельностью у испытуемых, занимающихся по программе лечебной физической культуры, формируются представления об умеренном повышении психического здоровья, остается практически неизменным мнение о переживании радости и гнева, не усиливается стремление сохранить здоровье. А также не изменяются представления о таких качествах как упорство, смелость, решительность, самообладание; незначительно снижается состояние тревоги, самочувствие, активность и настроение.

Обращаясь к данным, полученным при обследовании студентов, занимающихся по программе физического воспитания для ВУЗов, отметим, что по показателю П1 (радость) большинство индивидуальных оценок (56%) практически не изменяются. Резкое и значительное снижение оценок в результате годичных спортивных занятий обнаруживается у 8% студентов, умеренное – у 12%. Показатели центра распределения принадлежат области незначительных колебаний значений ($m=0,4$; $Me=0,1$; $Mo=1$), что указывает на отсутствие изменений в состоянии радости у большинства испытуемых этой группы после активного занятия спортом.

По показателю П2 (гнев) индивидуальные данные распределены аналогично: центр распределения ($m=0,8$; $Me=0,45$; $Mo=0,9$) так-

же находится в диапазоне практически неизменных значений, также как и оценки большинства (54%) испытуемых этой группы.

Рассмотренные данные позволяют говорить о том, что после активного занятия спортом у студентов этой группы не отмечаются какие-либо изменения в переживании гнева.

Показатель П3 (тревога) отличаются большим разбросом индивидуальных значений: его самооценка 33% испытуемых после активных занятий спортом оказалась ниже, чем до спортивных занятий, у 40% не изменилась, а у 27% возросла. В связи с этим достоверно констатировать общую для всей группы тенденцию к формированию представлений о повышении либо снижении тревожного состояния после активного занятия спортом не представляется возможным.

Индивидуальные данные по показателю П4 (стремление к здоровью) остаются практически неизменными после активного занятия спортом у 74% испытуемых, у остальных они либо повышаются (22%), либо понижаются (4%). Такие данные указывают на то, что у большинства студентов этой группы после активного занятия спортом стремление сохранить здоровье не изменяется.

Выраженность показателя П5 (упорство) после активных спортивных занятий лишь у части представителей исследуемой группы практически не изменяется (48%). Другие испытуемых продемонстрировали либо возрастание (30%), либо снижение (22%) значений данного показателя. В свою очередь, среднее значение ($m=0,7$) указывает на отсутствие выраженных изменений в самооценке упорства у студентов, занимающихся по программе физического воспитания для ВУЗов.

В целом у большинства испытуемых не отмечается существенных изменений в выраженности показателей П6 (смелость), П7 (решительность) и П8 (самообладание). Значение средних данных этих показателей также находится в области незначительных колебаний оценок после активного занятия спортом, а именно по показателю П6 средняя оценка в группе составила (+1,3 балла), по П7 – (+1,4 балла), по П8 – (+0,8 балла).

Подобные данные позволяют утверждать, что у большинства студентов, занимающихся по программе физического воспитания для ВУЗов, активные спортивные занятия практически не

отражаются на представлениях о таких качествах своей личности, как смелость, решительность и самообладание.

По показателю П9 (психическое здоровье) лишь у небольшого числа испытуемых (20%) наблюдается снижение индивидуальных значений после активного занятия спортом. У остальных испытуемых прослеживаются либо незначительные колебания оценок, либо их повышение. Обращаясь к данным первичной статистической обработки, можно увидеть, что среднее значение в группе ($m=2,4$) соответствует уровню умеренно повышенных оценок. Полученные данные свидетельствуют о том, что у студентов, занимающихся по программе физического воспитания для ВУЗов, после активных занятий спортом наблюдается представления об умеренном повышении уровня своего психического здоровья.

Итак, после активного занятия спортивной деятельностью у студентов, занимающихся по программе физического воспитания для ВУЗов, остается практически неизменным мнение о состояниях радости, гнева и тревоги, а также таких качеств как упорство, смелость, решительность, самообладание; не изменяется стремление сохранить здоровье.

Изучение изменений в выраженности показателей П10 (самочувствие), П11 (настроение) и П12 (активность) позволило зафиксировать, что у большинства испытуемых этой группы отмечается отсутствие изменений в их выраженности.

Лишь у некоторых испытуемых после активного занятия спортом значения этих показателей снижаются или повышаются. Однако средние оценки в группе по показателям П10 ($m=-0,2$) и П12 ($m=-0,3$) имеют отрицательное значение, что позволяет говорить о появлении у студентов, занимающихся по программе физического воспитания для ВУЗов, после активных занятий спортом тенденции к снижению самочувствия и настроения.

Рассмотренные данные позволяют отметить, что, после активного занятия спортивной деятельностью у студентов, занимающихся по программе физического воспитания для ВУЗов, отмечается формирование представлений об умеренном улучшении своего психического здоровья; остается практически неизменным мнение о состояниях радости, гнева и тревоги, активности, а также таких качеств как упорство, смелость, решитель-

ность, самообладание: не изменяется стремление сохранить здоровье; незначительно снижается самочувствие и настроение.

Обобщая сведения, полученные в результате исследования динамических изменений показателей, характеризующих представления о своей эмоционально-волевой сфере студентов, занимающихся разными видами физической культуры, укажем, что одни ее виды (учебно-тренировочные занятия по рукопашному бою, аэробике, йога, каратэ, айкидо) способствуют усилению состояния радости, стремления сохранить здоровье, упорства, смелости, решительности и самообладания. Другие (занятия по программе подготовки специалистов по физическому воспитанию) также этому способствуют, однако в меньшей степени. Третьи (занятия по программе физического воспитания для ВУЗов и лечебной физической культуры) фактически не вносят изменения в представления о своей эмоционально-волевой сфере студентов либо ухудшают эмоционально-волевой комфорт.

Отмеченные различия в представлениях испытуемых, а также результаты предыдущих исследований [69, 136, 216 и др.] дали нам основания выдвинуть предположение о том, что такие различия в определенной степени могут быть детерминированы определенными личностными особенностями этих студентов. Так, дальнейший анализ индивидуальных данных показал, что по показателям П13-П21, характеризующим признаки эмоциональной зрелости испытуемых, занимающихся по программе специальных учебно-тренировочных занятий, низкие оценки встречаются крайне редко (см. табл. 2.3.1.1).

Таблица 2.3.1.1

Выраженность показателей, характеризующих эмоциональную зрелость в группе испытуемых, занимающихся по программе специальных учебно-тренировочных занятий.

Уровень выраженности	Количество испытуемых (%)								
	П13	П14	П15	П16	П17	П18	П19	П20	П21
Низкий	22	1	4	0	5	5	0	9	5
Средний	56	79	79	24	38	36	51	50	49
Высокий	22	20	17	76	57	59	49	41	46

Исключение составляет показатель П13, диагностирующий эмоциональную экспрессивность. Здесь низкому и высокому

уровню выраженности принадлежат по 22% данных, остальные результаты могут характеризоваться как средние. Соответственно преимущественное большинство испытуемых (79%) продемонстрировали средний уровень выраженности показателей П14 (интроэмпативность) и П15 (экстраэмпативность).

Следует отметить, что по показателям П16, П17 и П18, диагностирующим выраженность эмоциональной саморегуляции, индивидуальные оценки несколько выше, чем по показателям экспрессивности, большинство из них принадлежат области высоких значений. По показателям П19, П20 и П21, направленным на оценку сформированности эмпатии, наблюдается равномерное распределение значений между средним и высоким уровнями. Аналогичные сведения можно получить, рассматривая средние значения в выборке.

На основании этих данных можно отметить, что способности к регуляции собственным эмоциональным состоянием и поведением других людей более чем эмоциональная экспрессивность и эмпатия, обеспечивают эмоциональную зрелость поведения этих студентов.

Индивидуальные оценки показателя П23, диагностирующего выраженность мотивации испытуемых к успеху, находятся в диапазоне от 7 до 23 баллов. Причем, у 15% испытуемых выявлен низкий уровень проявления этого показателя, у 23% – средний, у 32% – умеренно высокий и у 30% – слишком высокий уровень. Среднее значение ($m=16,94$) находится на границе среднего и умеренно высокого уровня выраженности показателя.

Рассмотренные данные указывают на то, что в группе испытуемых, занимающихся по программе специальных учебно-тренировочных занятий, мотивация к успеху немного выше средней нормы.

Изучение показателей П24-П39, диагностирующих особенности личности испытуемых данной группы, позволяет отметить, что индивидуальные значения отдельных из них распределены очень плотно (см. табл. 2.3.1.2).

Так, по показателям П27 (конформность – доминантность), П28 (сдержанность-экспрессивность) и П29 (низкое супер-эго – высокое супер-эго) все испытуемые продемонстрировали средние оценки (4-7 баллов). Подавляющее большинство студентов

имеют также средний уровень выраженности таких показателей как П26 (слабость я – сила я), П30 (тректя – пармия), П33 (праксерния – аутия), П34 (прямолинейность – дипломатичность), П35 (гипертимия – гипотимия), П37 (зависимость от группы – самодостаточность), П39 (эго-напряженность). По показателям П24 (аффектотимия) и П25 (интеллект) индивидуальные значения преимущественно высокие. Напротив, по показателю П38 (самомянение) низкие оценки определены у 96% испытуемых.

Таблица 2.3.1.2

Выраженность показателей, характеризующих особенности личности испытуемых, занимающихся по программе специальных учебно-тренировочных занятий

Уровень	Количество испытуемых (%)															
	П 24	П 25	П 26	П 27	П 28	П 29	П 30	П 31	П 32	П 33	П 34	П 35	П 36	П 37	П 38	П 39
Низкий	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	96	10
Средний	29	27	90	100	100	100	92	48	60	95	83	84	62	90	4	90
Высокий	71	73	4	0	0	0	8	52	40	5	17	16	38	4	0	0

Анализ средних значений этих показателей (см. приложение Б.1.) также позволил констатировать, что к границе средней нормы приближается выраженность показателей П24 ($m=7,89$), П25 ($m=7,99$) и П31 ($m=7,42$), несколько повышенными являются средние значения показателей П32 ($m=7,10$) и П36 ($m=7,08$), низким – значение показателя П38 ($m=2,33$). Такие данные указывают на то, что испытуемые, обучающиеся по программе спе-

циальных учебно-тренировочных занятий, могут характеризоваться как очень общительные, открытые, непринужденные, собранные, сообразительные, чувствительные, неугомонные, однако обладающие низким самоконтролем, неточные, не склонные считаться с общественными правилами.

Что касается студентов, занимающихся по программе подготовки специалистов по физическому воспитанию, следует отметить, что в основном оценки показателей П13-П21, характеризующих их эмоциональную зрелость, распределены в области средних и высоких значений (см. табл. 2.3.1.3).

Таблица 2.3.1.3

Выраженность показателей, характеризующих эмоциональную зрелость студентов занимающихся по программе подготовки специалистов по физическому воспитанию

Уровень выраженности	Количество испытуемых (%)									
	П13	П14	П15	П16	П17	П18	П19	П20	П21	
Низкий	6	19	8	4	9	6	3	8	6	
Средний	61	50	70	51	56	54	50	63	49	
Высокий	33	31	22	45	35	40	47	29	45	

Данные, представленные в таблице, показывают, что исключение составляет лишь показатель П14 (интроэкспрессивность), где низкому уровню выраженности принадлежит 19% ответов.

На основании этих данных, а также результатов первичного статистического анализа, можно говорить, что уровень сформированности эмоциональной экспрессивности, эмоциональной саморегуляции и эмпатии студентов, занимающихся по программе подготовки специалистов по физическому воспитанию, выше средней нормы.

Индивидуальные оценки показателя П23, диагностирующего выраженность мотивации испытуемых к успеху, находятся в диапазоне от 10 до 25 баллов. Лишь у 7 % испытуемых определен низкий уровень проявления этого показателя, у 31% - средний, у 28% – умеренно высокий и у 34% – слишком высокий уровень. Среднее значение ($m=17,9$) принадлежит области умеренно высоких оценок по П23.

Рассмотренные данные свидетельствуют о том, что большинству испытуемых этой группы характерна высокая мотивация к успеху.

Анализ показателей, диагностирующих особенности личности студентов, занимающие по программе подготовки специалистов по физическому воспитанию, показал, что большинство индивидуальных значений по показателям П26 (сила я), П27 (доминантность), П28 (экспрессивность), П29 (супер-эго), П30 (тректия – пармия), П33 (праксерния – аутия), П34 (прямолинейность – дипломатичность), П35 (гипертимия – гипотимия), П39 (эго-напряженность) находится в пределах среднего уровня (см. табл. 2.3.1.4).

Таблица 2.3.1.4

Выраженность показателей, характеризующих особенности личности студентов, занимающихся по программе подготовки специалистов по физическому воспитанию

Уровень	Количество испытуемых (%)															
	П24	П25	П26	П27	П28	П29	П30	П31	П32	П33	П34	П35	П36	П37	П38	П39
Низкий	0	0	12	0	10	3	0	4	0	4	0	0	0	8	97	5
Средний	26	3	80	97	90	92	95	60	73	87	87	86	80	87	3	95
Высокий	74	97	8	3	0	5	5	36	27	9	13	14	20	5	0	0

Как видно из таблицы, только по показателям П24 (аффеотимия) и П25 (интеллект) индивидуальные значения преимущественно высокие, а по П38 (самомянение) – низкие.

Анализ средних значений также показал, что показатели П24 ($m=8,1$) и П25 ($m=9,4$) имеют высокий уровень выраженности, а показатель П38 ($m=2,5$) – низкий. Остальные средние значения колеблются в пределах средней нормы.

Рассмотренные сведения позволяют характеризовать студентов, занимающихся по программе подготовки специалистов по физическому воспитанию, как очень общительных, откры-

тых, непринужденных, сообразительных, обладающих абстрактным мышлением, однако плохо контролирующих себя, неточных и не склонных считаться с общественными правилами.

Индивидуальные данные показателей, характеризующих эмоциональную зрелость студентов, занимающихся по программе лечебной физической культуры, имеют более широкий разброс, чем в предыдущей выборке (см. табл. 2.3.1.5).

Таблица 2.3.1.5

Выраженность показателей, характеризующих эмоциональную зрелость личности у испытуемых, занимающихся по программе лечебной физической культуры

Уровень выраженности	Количество испытуемых (%)									
	П13	П14	П15	П16	П17	П18	П19	П20	П21	
Низкий	19	28	37	5	38	33	11	23	25	
Средний	77	62	54	85	56	53	78	66	64	
Высокий	4	10	9	10	6	14	11	11	11	

Как видно из таблицы, индивидуальные оценки по некоторым показателям, а именно П13 (экспрессивность), П16 (саморегуляция) и П19 (эмпатия) достаточно тесно сгруппированы в области среднего уровня их выраженности. В отличие от них распределение показателей П14 (интроэкспрессивность), П15 (экстраэкспрессивность), П17 (интросаморегуляция), П18 (экстрасаморегуляция), П20 (интроэмпатия) и П21 (экстраэмпатия) менее однозначно: в группе присутствует определенный процент испытуемых, индивидуальные значения которых соответствуют низкому уровню.

Анализ средних значений показал, что по таким параметрам, как П15 ($m=2,92$) и П17 ($m=2,85$), они не достигают границы средней выраженности. Средние оценки остальных показателей находятся в области средней нормы.

На основании этих данных можно заключить, что адекватность эмоционального реагирования испытуемых, занимающихся по программе лечебной физической культуры, достигается преимущественно за счет эмпатии, произвольного выражения своего эмоционального состояния, контроля и управления собственными эмоциями. Сформированности способностей использовать эмоции в общении у них недостаточная.

Также отметим, что оценки показателя П23 (мотивация к успеху) находятся в диапазоне от 2 до 24 баллов. У 10 % испытуемых определен низкий уровень проявления этого показателя, у 19% – средний, у 42% – умеренно высокий и у 29% – слишком высокий уровень. Среднее значение ($m=13,31$) соответствует среднему уровню выраженности П23, что позволяет констатировать у большинства испытуемых этой группы умеренную мотивацию к успеху.

Анализ показателей, диагностирующих особенности личности студентов, занимающихся по программе лечебной физической культуры, показал, что практически все индивидуальные значения по показателям П29 (супер-эго), П30 (тректя-пармия), П31 (харрия-премия), П33 (паксерния-аутя) и П34 (дипломатичность), а также большинство значений по показателям П24 (шизотимия – аффектотимия), П27 (конформность – доминантность), П28 (сдержанность – экспрессивность), П32 (алаксия – протенсия), П35 (гипертимия – гипотимия) и П37 (зависимость от группы – самодостаточность) находится в пределах среднего уровня. В отличие от них, по показателям П38 (самоуверенность) и П39 (эго-напряженность) большинство оценок соответствуют низкому уровню их выраженности (см. табл. 2.3.1.6).

Таблица 2.3.1.6

Выраженность показателей, характеризующих особенности личности испытуемых, занимающихся по программе лечебной физической культуры

Уровень	Количество испытуемых (%)															
	П 24	П 25	П 26	П 27	П 28	П 29	П 30	П 31	П 32	П 33	П 34	П 35	П 36	П 37	П 38	П 39
Низкий	0	4	36	7	26	0	0	1	0	0	0	5	1	19	100	66
Средний	91	43	64	93	74	100	100	98	97	100	99	93	89	81	0	34
Высокий	9	53	0	0	0	0	0	1	3	0	1	2	10	0	0	0

Как видно из таблицы, только по показателям П25 (интеллект) и П26 (сила я) наблюдается значительный разброс данных. Так, по показателю П25 53% испытуемых показали высокие значения, 43% испытуемых – средние и 4% испытуемых – низкие. Данные показателя П26 смещены в сторону низких значений, которые выявлены у 36% испытуемых.

Анализ средних значений (см. приложение Б.3.) выявил, что по показателям П26 ($m=3,97$), П28 ($m=3,96$), П37($m=3,81$), П38($m=1,93$) и П39 ($m=3,07$) они не достигают среднего уровня.

Такие данные позволяют характеризовать испытуемых, занимающихся по программе лечебной физической культуры, как в определенной мере сдержанных, эмоционально неустойчивых, зависимых от группы, плохо контролирующих себя, несколько вялых, апатичных.

Переходя к рассмотрению индивидуальных данных показателей, характеризующих эмоциональную зрелость личности студентов, занимающихся по традиционной программе физического воспитания для ВУЗов, отметим, что значения этих показателей охватывают диапазон от низких до максимально возможных (см. приложение Б.4). Однако наибольший процент испытуемых демонстрирует средний уровень выраженности показателей эмоциональной зрелости (см. табл. 2.3.1.7).

Таблица 2.3.1.7

Выраженность показателей, характеризующих эмоциональную зрелость личности студентов, занимающихся по традиционной программе физического воспитания для ВУЗов

Уровень выраженности	Количество испытуемых (%)								
	П13	П14	П15	П16	П17	П18	П19	П20	П21
Низкий	20	27	37	14	27	34	6	19	19
Средний	66	59	55	73	58	58	74	60	70
Высокий	14	14	8	13	15	8	20	21	11

Как видно из таблицы, по некоторым показателям, а именно П14 (интроэкспрессивность), П15 (экстраэкспрессивность), П17 (интросаморегуляция) и П18 (экстрасаморегуляция), значительная часть ответов имеет низкий уровень. Однако средние оценки этих показателей также находятся в области средней нормы.

Эти данные указывают на то, что у студентов, занимающихся по традиционной программе физического воспитания для ВУЗов, отмечается средний уровень сформированности эмоциональной экспрессивности, эмоциональной саморегуляции и эмпатии.

Оценки показателя П23 (мотивация к успеху) у 16 % испытуемых этой группы соответствуют низкому уровню выраженности, у 24% испытуемых – среднему, у 38% испытуемых – умеренно высокому и у 22% испытуемых – слишком высокому уровню. Среднее значение ($m=14,7$) соответствует среднему уровню, что позволяет говорить о наличии у студентов, занимающихся по традиционной программе физического воспитания для ВУЗов, умеренной мотивации к успеху.

Изучение показателей, диагностирующих особенности личности студентов, занимающихся по традиционной программе физического воспитания для ВУЗов, показало, что практически все индивидуальные значения по показателям П29 (супер-эго), П30 (тректия-пармия), П33 (праксерния-аутя) и П34 (прямолинейность – дипломатичность), а также большинство значений по показателям П24 (шизотимия-аффектотимия), П27 (конформность – доминантность), П28 (сдержанность – экспрессивность), П31 (харрия-премсия), П32 (алаксия – протенсия), П35 (гипертимия – гипотимия) и П36 (консерватизм – радикализм) находится в пределах среднего уровня выраженности. По показателям П38 (само мнение) и П39 (эго-напряженность) большинство оценок, напротив, соответствуют низкому уровню (см. табл. 2.3.1.8).

Как показано в таблице, по показателю П25 (интеллект), половина испытуемых демонстрируют средние значения, 46% испытуемых – высокие и 4% испытуемых – низкие. Данные показателей П26 (сила я) и П37 (зависимость от группы - самодостаточность) смещены в сторону низких значений, которые выявлены у 34% испытуемых.

Если обратиться к данным первичной статистики (см. приложение Б.4.), можно увидеть, что только средние значения показателей П38 ($m=2$) и П39 ($m=3,2$) соответствуют низкому уровню, а значение показателя П25 ($m=7,9$) находится на границе высокого уровня.

Эти данные позволяют говорить о том, что студентам, занимающимся по традиционной программе физического воспи-

тания; характерны достаточно высокий интеллект, слабый самоконтроль, определенная сдержанность, апатичность.

Таблица 2.3.1.8

Выраженность показателей, характеризующих особенности личности студентов, занимающихся по традиционной программе физического воспитания для ВУЗов

Уровень	Количество испытуемых (%)															
	П 24	П 25	П 26	П 27	П 28	П 29	П 30	П 31	П 32	П 33	П 34	П 35	П 36	П 37	П 38	П 39
Низкий	0	4	34	8	25	0	0	1	0	0	0	4	1	34	10	65
Средний	74	50	66	92	75	100	100	89	76	100	96	88	80	64	0	35
Высокий	26	46	0	0	0	0	0	10	24	0	4	8	19	2	0	0

Таким образом, анализ изменений в индивидуальных данных в исследуемых группах показал, что после активного занятия спортом у испытуемых происходили определенные изменения в представлениях о своих эмоциях, волевых качествах, самочувствии, активности и настроении. Следует отметить, что между представителями разных групп прослеживаются некоторые отличия, как в показателях этих изменений, так и в данных некоторых личностных особенностях.

2.3.2. Личностные особенности студентов, занимающихся различными видами физической культуры

Анализ средних значений исследуемых показателей в группах студентов, занимающихся по разным программам физического воспитания, позволил выявить, что выраженность у представителей этих групп различается слабо.

Как видим, показатель П11 (настроение) имеет практически одинаковую выраженность во всех обследованных группах. Средние значения показателя П6 (смелость) сходны в группах студентов, обучающихся по программе подготовки специалистов по физическому воспитанию и специальных учебно-тренировочных занятий, но отличаются от значений этого показателя в выборках студентов, обучающиеся по традиционной программе физического воспитания для ВУЗов, у испытуемых, посещающих занятия по лечебной физической культуре.

По некоторым показателям наблюдается существенное превышение средних значений в одной из исследуемых групп (см. рис. 2.1.).

Так, по показателю П1 (радость) среднее значение в группе испытуемых, занимающихся по программе специальных учебно-тренировочных занятий (группа 1), значительно превышает средний показатель у испытуемых, посещающих занятия по лечебной физической культуре (группа 4) на 2,75 балла, у студентов, обучающихся по программе подготовки специалистов по физическому воспитанию (группа 2), на 1,77 балла, у студентов, занимающихся по традиционной программе физического воспитания для ВУЗов (группа 4), на 2,97 балла. Аналогичная тенденция отмечается и по показателям П4 (стремление к здоровью), П5 (упорство), П9 (психическое здоровье), П10 (самочувствие) и П12 (активность) средние оценки которых в группе Н выше, чем в других исследуемых выборках. Кроме того, следует отметить, что выраженность показателей П2 (гнев) и П3 (тревога) в этой группе значительно ниже, чем в остальных.

Другие показатели обнаруживают значительное превышение средних оценок в группе студентов, обучающихся по программе подготовки специалистов по физическому воспитанию. Это показатель П7 (решительность), среднее значение которого в этой группе выше, чем в группе 1 на 0,22 балла, в группе 3 – на 1,56 балла, в группе 4 – на 1,3 балла, а также показатель П8 (самообладание), который в группе 2 выше, чем в первой на 0,44 балла, чем в третьей – на 2,56 балла, чем в четвертой – на 2,3 балла.

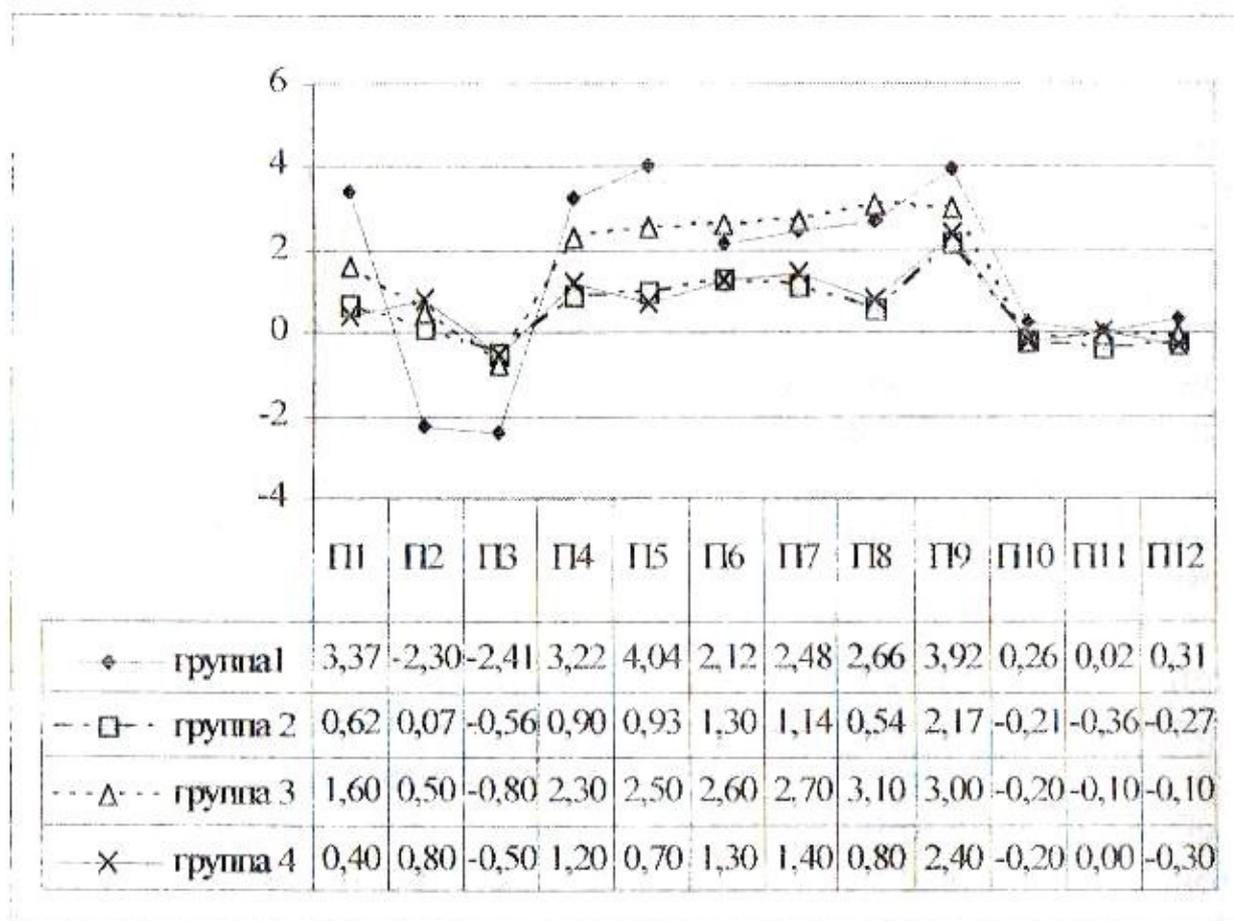


Рис. 2.1. Средние значения выраженности показателей, характеризующих изменения в эмоционально-волевом образе Я испытуемых, занимающихся различными видами физической культуры

группа 1 – студенты, занимающиеся по программе специальных учебно-тренировочных занятий (рукопашный бой, аэробика, йога, каратэ, айкидо); группа 2 – студенты, занимающиеся по программе подготовки специалистов по физическому воспитанию; группа 3 – студенты, занимающиеся по программе лечебной физической культуры; группа 4 – студенты, занимающиеся по программе физического воспитания для ВУЗов.

Переходя к рассмотрению показателей, выражающих особенности эмоциональной зрелости испытуемых, остановимся на тех из них, которые в разных группах практически не различаются (см. рис. 2.2.)

Так, выраженность показателей П14 (интроэкспрессивность) практически одинакова у испытуемых разных групп. Показатель П21 (экстраэмпатия) не различается в группах 1 и 2, а также в группах 3 и 4. В свою очередь, показатели П17 (интро-

саморегуляция) и П20 (интроэмпатия) по средним значениям различаются во всех обследуемых группах испытуемых.

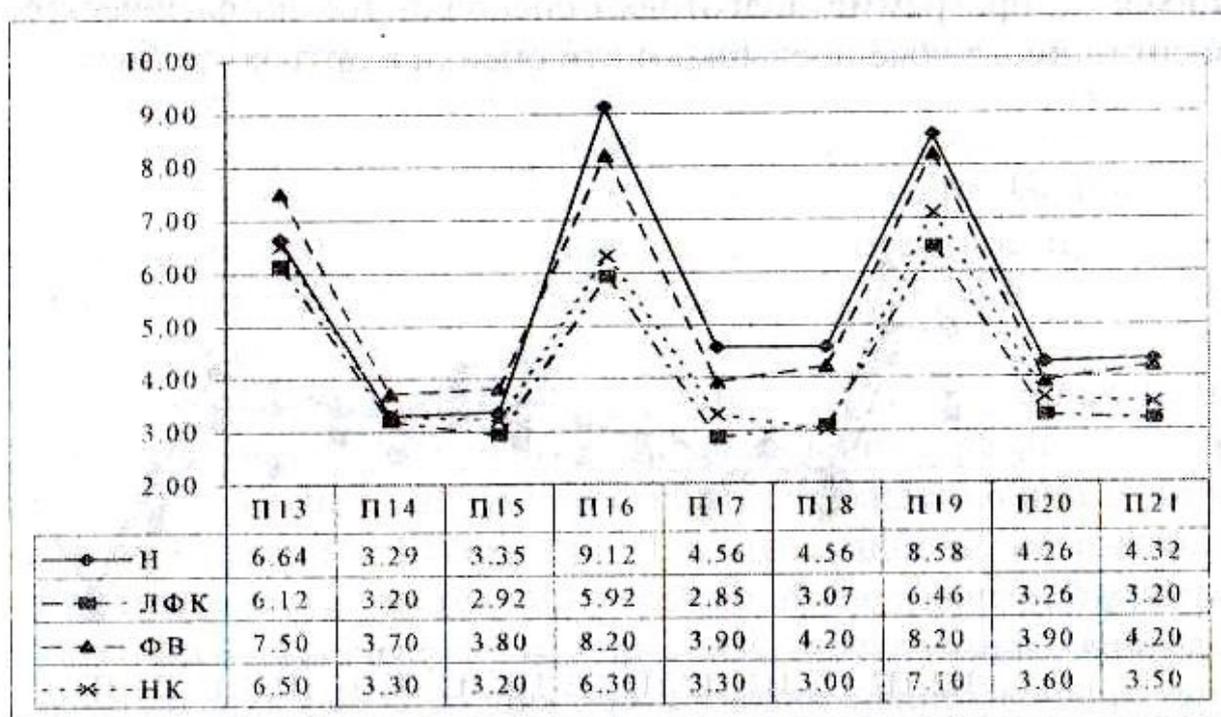


Рис. 2.2. Средние значения выраженности показателей, характеризующих эмоциональную зрелость испытуемых, занимающихся различными видами физической культуры

Данные, представленные на рис. 2.2., указывают на то, что средняя выраженность показателей П16 (саморегуляция), П18 (экстрасаморегуляция), П19 (эмпатия) существенно отличает группу 1 от других выборок, где оценки этих показателей ниже, чем у испытуемых, обучающихся по программе специальных учебно-тренировочных занятий.

Аналогично можно выделить показатели, средние значения которых максимальны в группе студентов, обучающихся по программе подготовки специалистов по физическому воспитанию. Это показатели П13 (экспрессивность) и П15 (экстраэкспрессивность).

Сравнение средних значений выраженности показателей, характеризующих особенности личности испытуемых в обследуемых группах, показало, что среди них также имеются определенные оценки, отличающие одну группу от других (см. рис. 2.3.).

В первую очередь, среди них следует отметить средние значения по П28 (экспрессивность), П29 (супер-эго), П35 (гипотимия) и П36 (радикализм) выше, чем в других исследуемых

выборках. Средние данные по показателям П24 (шизотимия-аффектотимия) и П25 (интеллект) в группе студентов, обучающихся по программе подготовки специалистов по физическому воспитанию, также превышают эти оценки в других группах.

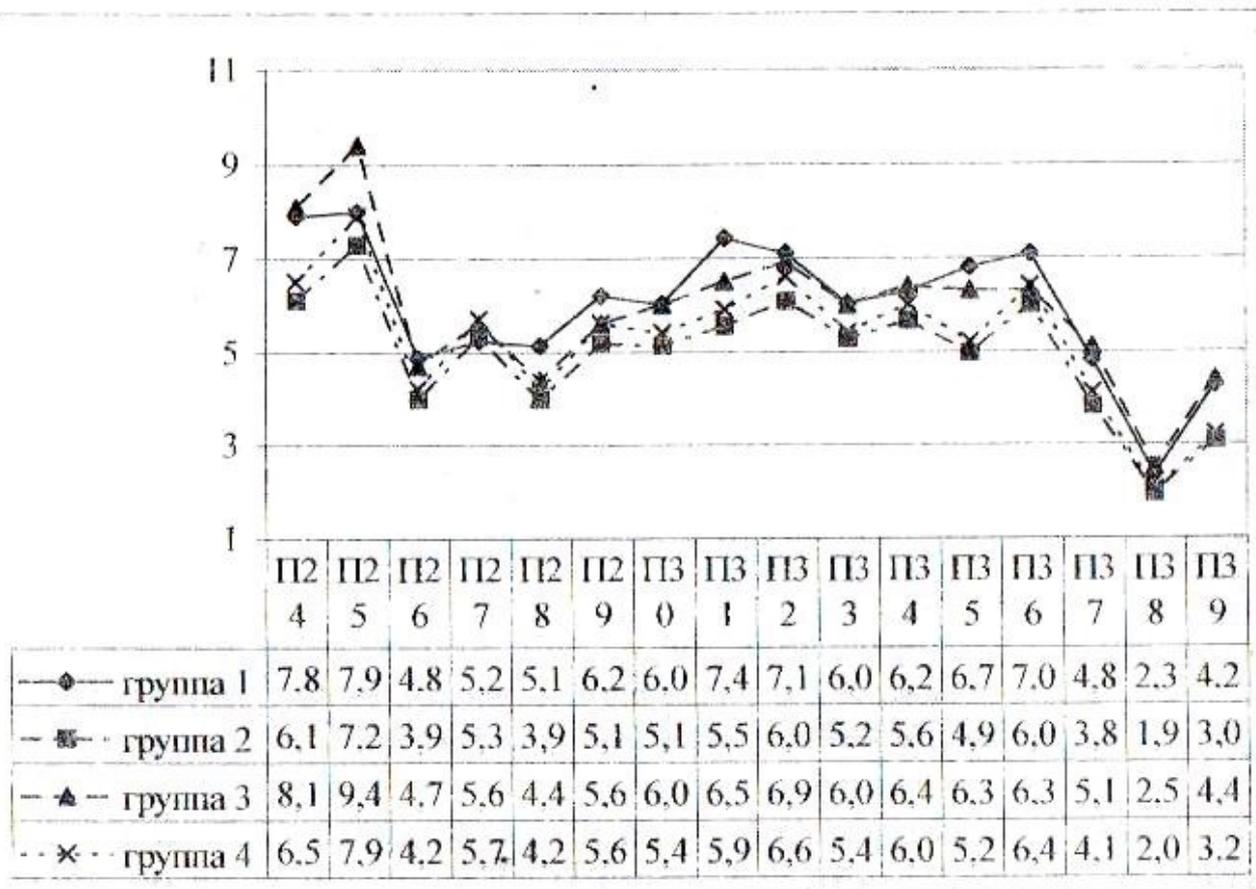


Рис. 2.3. Средние значения выраженности показателей, характеризующих особенности личности испытуемых, занимающихся различными видами физической культуры

Среди показателей, которые по средним значениям существенно дифференцируют обследуемые группы испытуемых, может быть назван показатель П31 (харрия-премсия), разница между значениями которого во всех группах наиболее выражена.

Обобщая полученные результаты, можно полагать, что отсутствие различий указывает на то, что активное занятие спортом примерно одинаково отражается на настроении испытуемых независимо от вида спортивной деятельности, то есть, после спортивных занятий значительные изменения в настроении испытуемых не наступают.

Выявленные различия могут говорить о том, что у испытуемых, которые систематически занимаются спортом, после активных спортивных занятий заметнее, чем у других, изменяются представления об усилении чувства радости, улучшается самочувствие и активность, повышается стремление к здоровью, упорство в достижении цели, снижается тревога и гнев. Кроме того, их отличает более высокий уровень эмоциональной саморегуляции, энергичности, добросовестности, настойчивости, неуверенности, обеспокоенности, критичности по отношению к авторитетам.

Дальнейший анализ средних показателей в группах испытуемых позволил определить, что выявленные различия в определенной степени получили свое подтверждение при использовании t-критерия Стьюдента. При этом наибольшее количество статистически достоверных различий по диагностируемым показателям выявлено между группами испытуемых, занимающихся по программе специальных учебно-тренировочных занятий, и тех, кто посещает занятия по программе лечебной физической культуры (из 39-ти показателей достоверные различия установлены по 36-ти). Причем достаточно существенно выражены они по показателям “радость” (П1: $t=5,41$; $p<0,01$), “гнев” (П2: $t=5,27$; $p<0,01$), “стремление к здоровью” (П4: $t=5,07$; $p<0,01$), “упорство” (П5: $t=5,34$; $p<0,01$), “интросаморегуляция” (П17: $t=5,12$; $p<0,01$), “экстрасаморегуляция” (П18: $t=5,12$; $p<0,01$), “эмпатия” (П19: $t=5,12$; $p<0,01$), “харрия-премсия” (П31: $t=5,21$; $p<0,01$), “гипертимия – гипотимия” (П35: $t=5,69$; $p<0,01$), “зависимость от группы – самодостаточность” (П37: $t=5,02$; $p<0,01$) и “эго-напряженность” (П39: $t=5,64$; $p<0,01$).

Характер этих различий указывает на то, что у испытуемых, занимающихся по программе специальных учебно-тренировочных занятий, относительно студентов, обучающиеся по программе лечебной физической культуры, более выражены позитивные изменения в представлениях о переживаемой радости, упорстве, решительности, самообладании, улучшении самочувствия, настроения и активности, усилении стремления к здоровью. Также у них наблюдается более высокий уровень выраженности мотивации к успеху, способностей контролировать собственные эмоции и влиять на поведение других людей, а

также эмпатии, зависимости от других, тревоги, неуверенности в себе, и менее чем в группе студентов, занимающиеся по программе лечебной физической культуры, выражена несамостоятельность, вялость, апатичность.

Данные статистической проверки достоверности различий показали, что между группами испытуемых, обучающихся по программе специальных учебно-тренировочных занятий и студентов, которые занимаются по традиционной программе физического воспитания для ВУЗов, расхождения выявлены по 31-му параметру, наиболее существенными из которых являются различия по показателям “гнев” (П2: $t=5,12$; $p<0,01$), “упорство” (П5: $t=5,27$; $p<0,01$), “активность” (П12: $t=5,22$; $p<0,01$), “интросаморегуляция” (П17: $t=5,16$; $p<0,01$), “экстрасаморегуляция” (П18: $t=5,27$; $p<0,01$), “шизотимия – аффектотимия” (П24: $t=5,41$; $p<0,01$), “сдержанность – экспрессивность” (П28: $t=5,36$; $p<0,01$), “супер-эго” (П29: $t=5,24$; $p<0,01$), “тректия-пармия” (П30: $t=5,32$; $p<0,01$), “харрия-премсия” (П31: $t=5,47$; $p<0,01$), “праксерния-аутя” (П33: $t=5,86$; $p<0,01$), “гипертимия – гипотимия” (П35: $t=5,12$; $p<0,01$). Кроме того, выявлены различия и по другим показателям, имеющим достаточный уровень достоверности.

Эти данные свидетельствуют о том, что у испытуемых, обучающихся по программе специальных учебно-тренировочных занятий, значительно, чем у студентов, обучающихся по программе физического воспитания для ВУЗов, после активных спортивных занятий усиливается стремления к здоровью, повышается активность, снижается гнев, субъективно улучшается психическое здоровье и самочувствие. Среди стабильных характеристик личности, по которым различаются эти испытуемые, следует отметить более высокий уровень выраженности мотивации к успеху. Способности контролировать собственные эмоции и влиять на поведение других людей, а также способности общительности и открытости, непринужденности и беззаботности, беспечности и несамостоятельности, вместе с тем, настойчивости, уравновешенности, смелости, предприимчивости, практичности, реалистичности суждений, выявлены у спортсменов, занимающихся нетрадиционными видами спорта.

Статистическое сравнение данных в группах испытуемых, за-

нимающихся по программе специальных учебно-тренировочных занятий, и студентов, занимающихся по программе подготовки специалистов по физическому воспитанию, показало, что эти две группы также различаются по 23-м показателям. Причем достаточно существенно они выражены по показателям “радость” (П1: $t=4,69$; $p<0,01$), “гнев” (П2: $t=5,12$; $p<0,01$), “самочувствие” (П10: $t=4,84$; $p<0,01$), “искренность” (П22: $t=4,69$; $p<0,01$), “интеллект” (П25: $t=5,17$; $p<0,01$), “сдержанность - экспрессивность” (П28: $t=4,65$; $p<0,01$), “харрия-премсия” (П31: $t=5,22$; $p<0,01$).

Результаты выполненного анализа указывают на то, что различия между этими двумя группами носят менее выраженный характер, чем в предыдущих сравниваемых выборках. Так, они практически отсутствуют в выраженности таких качеств, как решительность, самообладание, эмпатия, общительность, эмоциональная устойчивость, смелость, напряженность, мечтательность, несамостоятельность, недостаточный самоконтроль. Кроме того, испытуемые этих двух групп имеют достаточно высокую мотивацию к успеху.

Выявленные различия свидетельствуют о том, что у испытуемых, занимающихся по программе специальных учебно-тренировочных занятий, значительнее, чем у студентов, занимающихся по программе подготовки специалистов по физическому воспитанию, после активных спортивных занятий усиливается чувство радости и активность, улучшается самочувствие, снижается гнев и тревога. Также следует отметить, что они более склонны к эмоциональной саморегуляции, чем студенты второй группы, более экспрессивны, чувствительны, зависимы, добросовестны и настойчивы.

Если обратиться к данным статистического анализа различий между группами студентов, обучающихся по программе подготовки специалистов по физическому воспитанию, и испытуемыми, посещающими занятия по лечебной физкультуре, можно заметить, что они отличаются по значительно большему количеству показателей (32 показателя). Однако расхождения в показателях, характеризующих динамику психических состояний после активного занятия спортом, у представителей этих групп небольшое. Достоверными являются лишь различия по показателям П1 (радость) и П12 (активность). Среди показате-

лей, по которым выявленные различия имеют высокий уровень значимости ($p < 0,01$), в первую очередь следует отметить такие как “экспрессивность” (П13: $t=4,99$), “экстраэкспрессивность” (П15: $t=4,89$), “саморегуляция” (П16: $t=5,36$), “интросаморегуляция” (П17: $t=5,69$), “экстрасаморегуляция” (П18: $t=4,93$), “эмпатия” (П19: $t=4,74$), “интроэмпатия” (П20: $t=4,73$), “экстраэмпатия” (П21: $t=5,08$), “мотивация к успеху” (П23: $t=5,02$), “интеллект” (П25: $t=5,27$), “харрия-премсия” (П31: $t=5,36$), “праксерния-аутя” (П33: $t=5,27$), “прямолинейность – дипломатичность” (П34: $t=5,22$), “зависимость от группы – самодостаточность” (П37: $t=5,69$), “самоумнение” (П38: $t=5,31$), “эгонапряженность” (П39: $t=5,12$).

Изложенные данные дают основание говорить о том, что рассматриваемые группы незначительно различаются по динамике представлений о своей эмоционально-волевой сфере после активного занятия спортивной деятельностью. Заметные различия выражаются лишь в том, что у студентов, занимающихся по программе подготовки специалистов по физическому воспитанию, значительнее, чем у испытуемых, занимающихся по программе лечебной физической культуры, повышается состояние радости и снижается активность. Представления о своих волевых качествах, таких как упорство, смелость, решительность и самообладание, у них также существенно изменяются в сторону повышения.

Вместе с тем, эти группы имеют отличия в личностной сфере. Так, у студентов, обучающихся по программе подготовки специалистов по физическому воспитанию, все характеристики сформированности эмоциональной зрелости значительно выше, чем у испытуемых, занимающихся по программе лечебной физической культуры. Особенно они отличаются более высокой мотивацией к успеху и интеллектом, большей чувствительностью, мечтательностью, дипломатичностью, самостоятельностью, самоконтролем, собранностью, энергичностью.

Сравнение результатов проведенного исследования в группах студентов, занимающихся по программе подготовки специалистов по физическому воспитанию, тех, которые занимаются по традиционной программе физического воспитания для ВУЗов, показало, что статистически достоверные различия ме-

жду средними значениями в этих группах выявлены по 27 показателям. Наиболее значимые различия зафиксированы по показателям, характеризующим особенности личности испытуемых этих групп, а именно: по показателям “саморегуляция” (П16: $t=5,27$; $p<0,01$), “экстрасаморегуляция” (П18: $t=5,12$; $p<0,01$), “мотивация к успеху” (П23: $t=5,07$; $p<0,01$), “шизотимия – аффектотимия” (П24: $t=5,41$; $p<0,01$), “зависимость от группы – самодостаточность” (П37: $t=5,06$; $p<0,01$), “самомятение” (П38: $t=4,93$; $p<0,01$).

Характер этих различий указывает на то, что у студентов, занимающихся по программе подготовки специалистов по физическому воспитанию, относительно студентов, которые посещают занятия по традиционной программе физического воспитания для ВУЗов, более выражены позитивные изменения в представлениях о состоянии радости, стремлении к здоровью, упорстве, смелости, решительности и самообладании. Также у них наблюдается более высокий уровень сформированности эмоциональной зрелости, выраженности мотивации к успеху, общительности, самостоятельности, независимости и самоконтроля.

Переходя к результатам сравнения значений показателей в группах студентов, обучающихся по программе физического воспитания для ВУЗов, и студентов, посещающих занятия по программе лечебной физической культуры, отметим, что между ними определено наименьшее число различий. Группы различаются по 12-и показателям, причем лишь три из них отличаются высоким уровнем достоверности ($p<0,01$). Это показатели “шизотимия – аффектотимия” (П24: $t=2,73$), “супер-эго” (П29: $t=3,49$), и “алаксия – протенсия” (П32: $t=4,01$). Остальные показатели имеют менее выраженные различия. В частности, эти группы практически не различаются по показателям, характеризующим динамику представлений о своей эмоционально-волевой сфере после активных занятий спортом. Кроме этого, спортивные занятия, одинаково отражаются на их представлениях о своих волевых качествах.

Выявленные различия свидетельствуют о том, что у студентов, занимающихся по программе физического воспитания для ВУЗов, несколько выше, чем у испытуемых, посещающих занятия лечебной физической культурой, сформированы спо-

способности управлять собственными эмоциями и понимать эмоциональное состояние других людей, они более мотивированы к успеху, общительны, добросовестны, настойчивы, подозрительны и предприимчивы.

Обобщая результаты статистического сравнения выраженности исследуемых показателей в группах студентов, занимающихся различными видами физической культуры можно заключить, что наибольшие отличия наблюдаются между испытуемыми, занимающимися по программе специальных учебно-тренировочных занятий, с одной стороны, и студентами, занимающимися по программам ЛФК и традиционной, с другой. Также значительно различаются группы студентов, занимающихся по программе подготовки специалистов по физическому воспитанию, и посещающих занятия лечебной физической культурой. Наиболее сходными между собой по исследуемым параметрам являются группы студентов, занимающиеся по программе физического воспитания для ВУЗов, и тех, кто посещает занятия лечебной физической культурой, а также испытуемых, занимающихся по программе специальных учебно-тренировочных занятий и по программе подготовки специалистов по физическому воспитанию.

Что касается динамики представлений о своей эмоционально-волевой сфере в процессе активного занятия спортом, наиболее значительные позитивные изменения здесь происходят у испытуемых, занимающихся по программе специальных учебно-тренировочных занятий, менее они выражены у студентов, которые обучаются по программе подготовки специалистов по физическому воспитанию, и значительно слабее в группах студентов, занимающихся по традиционной программе по физической культуре для ВУЗов и ЛФК. Кроме того, прослеживаются существенные различия между испытуемыми исследуемых групп в мотивационной и личностной сфере.

Детальному рассмотрению личностного профиля студентов, занимающихся по разным системам физического воспитания, а также взаимосвязи его особенностей с динамикой представлений этих студентов о собственной эмоционально-волевой сфере будет посвящен следующий параграф.

2.3.3. Анализ структуры взаимосвязей показателей, характеризующих эмоциональные, волевые и личностные особенности студентов

В предыдущем подразделе были установлены некоторые различия в особенностях эмоционально-волевого образа Я, а также личностных особенностях студентов, занимающихся различными видами физической культуры. Для того, чтобы убедиться, насколько эти различия существенны, важно проанализировать корреляционную взаимосвязь диагностируемых показателей, чтобы описать их структуру.

Переходя к решению указанной задачи, напомним, что испытуемых, занимающихся по программе специальных учебно-тренировочных занятий, отличали уровень показателей, характеризующих радость и активность, самочувствие и стремление к здоровью, решительность и отсутствие гнева. Среди стабильных характеристик личности этих студентов в качестве отличительных были выделены такие, как достаточная эмоциональная саморегуляция, настойчивость, уравновешенность, практичность, реалистичность суждений.

Анализ взаимосвязей показателей, характеризующих особенности личности студентов, занимающихся по программе специальных учебно-тренировочных занятий, позволил выявить несколько корреляционных комплексов.

Первый комплекс образован взаимосвязями показателя П12, характеризующего изменения активности после спортивных занятий. Он, как мы видим, коррелирует с показателями “радость” (П1: $r=0,285$; $p<0,01$), “упорство” (П5: $r=0,234$; $p<0,05$), “смелость” (П6: $r=0,223$; $p<0,05$), “решительность” (П7: $r=0,201$; $p<0,05$), “самочувствие” (П10: $r=0,319$; $p<0,01$), “настроение” (П11: $r=0,232$; $p<0,05$), “эмпатия” (П19: $r=-0,245$; $p<0,05$), “интроэмпатия” (П20: $r=-0,199$; $p<0,05$), “шизогимия” (П24: $r=-0,291$; $p<0,01$) и “самодостаточность” (П37: $r=0,203$; $p<0,05$).

Содержание этого комплекса указывает на то, что у студентов, обучающихся по программе специальных учебно-тренировочных занятий, с повышением активности после спортивных занятий может происходить изменение представлений в сторону усиления состояния радости, роста упорства, смелости и решительности, улучшения самочувствия и настроения. Кроме того, следует отме-

тить, что студенты, у которых наблюдается подобная тенденция, характеризуются слабой сформированностью эмпатийных способностей, необщительностью, замкнутостью, независимостью, от группы, склонностью самостоятельно принимать решения.

Второй комплекс формируется вокруг показателя П2, характеризующего изменение представлений студентов о своей агрессивности после активного занятия спортом. Здесь обнаружены достаточно интенсивные взаимосвязи указанного показателя с показателями “радость” (П1: $r=-0,349$; $p<0,01$), “тревога” (П3: $r=0,402$; $p<0,01$), “смелость” (П6: $r=-0,323$; $p<0,01$), “психическое здоровье” (П9: $r=-0,271$; $p<0,01$), и умеренные корреляции с показателями “стремление к здоровью” (П4: $r=-0,228$; $p<0,05$), “упорство” (П5: $r=-0,245$; $p<0,05$), “решительность” (П7: $r=-0,243$; $p<0,05$), “самообладание” (П8: $r=-0,199$; $p<0,05$), “саморегуляция” (П16: $r=-0,201$; $p<0,05$), “дипломатичность” (П34: $r=0,199$; $p<0,05$), “самоомнение” (П38: $r=0,228$; $p<0,05$) и др.

Как свидетельствуют эти данные, изменение представлений студентов о снижении своей агрессивности после активного занятия спортом у этих студентов связано с их особенностями саморегуляции, проницательности и высокого самоконтроля поведения.

Третий комплекс тесно связан с первыми двумя и представляет собой ряд связей показателя П7, характеризующего изменения представлений о собственной решительности после активного занятия спортом, с другими. С ним коррелируют показатели “тревога” (П3: $r=-0,299$; $p<0,01$), “стремление к здоровью” (П4: $r=0,380$; $p<0,01$), “упорство” (П5: $r=0,325$; $p<0,01$), “самообладание” (П6: $r=0,411$; $p<0,01$), “интросаморегуляция” (П17: $r=0,303$; $p<0,01$), “аутизм” (П33: $r=0,211$; $p<0,05$) и др.

Такие данные позволяют предполагать, что формирование представлений об усилении решительности в процессе активного занятия спортом у студентов этой группы связано их эмоциональной саморегуляцией и оригинальностью.

Также установлен комплекс взаимосвязей показателя П36, характеризующего гибкость, терпимость к неудобствам, с показателями “конформность – доминантность” (П27: $r=0,268$; $p<0,01$), “супер-эго” (П29: $r=0,464$; $p<0,01$), “алаксия – пртенсия” (П32: $r=0,515$; $p<0,01$), “праксерния – аутизм” (П33: $r=0,398$; $p<0,01$), “прямолинейность – дипломатичность” (П34: $r=0,528$; $p<0,01$), “гипертимия –

гипотимия” (П35: $r=0,349$; $p<0,01$), “самоуверенность” (П38: $r=0,260$; $p<0,01$), “эго-напряженность” (П39: $r=0,479$; $p<0,01$) и др.

Характер выделенных корреляционных комплексов свидетельствует о том, что для студентов, занимающихся по программе специальных учебно-тренировочных занятий, важными могут быть повышение активности после спортивных занятий, нивелирование злости (гнева) и усиление решительности в процессе активного занятия спортом, а также терпимость к неудобствам, определенное свободомыслие и склонность к экспериментам.

Приступая к анализу взаимосвязей исследуемых показателей в группе студентов, обучающихся по программе подготовки специалистов по физическому воспитанию, отметим, что их отличает тенденция к формированию представлений о повышении самооценки после спортивных занятий, максимальная выраженность эмоциональной экспрессивности и общительности.

Дальнейшее исследование показало, что в структуре корреляционных связей диагностируемых показателей этой группы также условно можно выделить ряд параметров, получивших наибольшее количество достоверных связей.

Первый комплекс здесь формируется вокруг показателя П7, характеризующего изменения представлений студентов о своей решительности после активного занятия спортом. С ним коррелируют показатели, характеризующие изменения стремления к здоровью (П4: $r=0,332$; $p<0,01$), смелости (П6: $r=0,297$; $p<0,01$), и упорства (П5: $r=0,296$; $p<0,01$), а также показатели, отражающие такие особенности личности испытуемых, как “конформность – доминантность” (П27: $r=0,257$; $p<0,01$) и “гипертимия – гипотимия” (П35: $r=0,253$; $p<0,05$). Это позволяет говорить о том, что представления об усилении решительности в процессе активного занятия спортом у студентов этой группы может зависеть от стремления к власти и выраженной на этом фоне неуверенности в себе.

Второй комплекс корреляционных связей образуется вокруг показателя П9, характеризующего изменения представлений студентов о своем психическом здоровье после активного занятия спортом. В этот комплекс входят показатели, которые коррелируют с П9: “радость” (П1: $r=0,338$; $p<0,01$), “гнев” (П2: $r=0,237$; $p<0,05$), “стремление к здоровью” (П4: $r=0,216$; $p<0,05$), “упорство” (П5: $r=0,307$; $p<0,01$), “решительность” (П7: $r=0,250$;

$p < 0,05$), “супер-эго” (П29: $r = 0,219$; $p < 0,05$).

Указанные взаимосвязи позволяют предположить, что именно осознание улучшения психического здоровья после активного занятия спортивной деятельностью положительно отражается в состоянии радости, усилении стремления к укреплению здоровья, проявлению упорства и решительности, а также в настойчивости и добросовестности.

В свою очередь, рассматривая третий комплекс взаимосвязей, образованный вокруг показателя П29, характеризующего выраженность “сверх-Я” у испытуемых этой группы, а именно: “экстрасаморегуляция” (П18: $r = 0,201$; $p < 0,05$), “шизотимия – аффектотимия” (П24: $r = 0,246$; $p < 0,05$), “тректия – пармия” (П30: $r = 0,236$; $p < 0,05$), “харрия – премсия” (П31: $r = 0,281$; $p < 0,01$), П34 ($r = 0,205$; $p < 0,05$), “гипертимия – гипотимия” (П35: $r = 0,280$; $p < 0,01$), “консерватизм – радикализм” (П36: $r = 0,269$; $p < 0,01$) и др., отметим, что студенты, занимающиеся по программе подготовки специалистов по физическому воспитанию, у которых выражено это качество характеризуются умением контролировать собственные эмоции, добротой, сердечностью, чувствительностью, неуверенностью, решительностью, дипломатичностью, терпимостью к неудобствам и склонностью к экспериментам.

Также выделен комплекс показателей, формирующийся вокруг показателя П24, который характеризует сердечность, доброту испытуемых. В этот комплекс входят показатели “сдержанность – экспрессивность” (П28: $r = 0,204$; $p < 0,05$), “харрия-премсия” (П31: $r = 0,378$; $p < 0,01$), “праксерния-аутя” (П33: $r = 0,4$; $p < 0,01$), “прямолинейность – дипломатичность” (П34: $r = 0,4$; $p < 0,01$), “самомяние” (П38: $r = 0,255$; $p < 0,05$) и др. Указанные взаимосвязи позволяют констатировать, что сердечность и доброта, характерная студентам этой группы, сочетается у них с определенной сдержанностью, чувствительностью, мечтательностью, дипломатичностью и самоконтролем.

Обобщая данные корреляционного анализа в группе студентов, занимающихся по программе подготовки специалистов по физическому воспитанию, можно заключить, что после активного занятия спортом для них наиболее характерно формирование представлений об усилении решительности, улучшении психического здоровья. Среди личностных особенностей цен-

тральными характеристиками являются настойчивость, добросовестность, терпимость к неудобствам, сердечность и доброта.

Данные предыдущего подраздела указывают на то, что испытуемых, занимающихся по программе лечебной физической культуры группы ЛФК отличает низкий уровень эмоциональной саморегуляции, эмпатии, мотивации к успеху, замкнутость, обособленность, подверженность чувствам, определенная вялость и апатичность.

Анализ взаимосвязей показателей, характеризующих особенности личности студентов, занимающихся по программе лечебной физической культуры, позволил выявить 3 комплекса показателей, получивших наибольшее количество корреляционных связей.

Первый комплекс образован взаимосвязями показателя П9 (психическое здоровье) с такими параметрами, как “радость” (П1: $r=0,477$; $p<0,01$), “упорство” (П5: $r=0,226$; $p<0,05$), “смелость” (П6: $r=0,367$; $p<0,01$), “самообладание” (П8: $r=0,286$; $p<0,01$), “настроение” (П11: $r=-0,205$; $p<0,05$), “экстрасаморегуляция” (П18: $r=0,2$; $p<0,05$), “эмпатия” (П19: $r=0,202$; $p<0,05$), “шизотимия – аффектотимия” (П24: $r=-0,224$; $p<0,05$).

Он демонстрирует, что изменения представлений о собственном психическом здоровье после активного занятия спортом у испытуемых, занимающихся по программе лечебной физической культуры, сопровождается позитивными изменениями в их мнении о своем оптимизме, упорстве, смелости, самообладании, вместе с тем, снижением настроения. Эти лица характеризуются как добрые, сердечные, но обладающие слабо развитой саморегуляцией и эмпатией.

Второй комплекс формируется вокруг показателей П24 (шизотимия-аффектотимия) и П39 (эго-напряженность), связанных с П6 (смелость), П26 (сила я), П28 (сдержанность – экспрессивность), П29 (супер-эго), П30 (тректия-пармия), П31 (харрия-премсия), П33 (праксерния-аутия), П34 (прямолинейность – дипломатичность) и П35 (гипертимия – гипотимия).

Напомним, что показатель П24, вокруг которого формируется этот комплекс имеет отрицательные корреляционные отношения с П9 (психическое здоровье). Поэтому, интерпретируя его содержание, отметим, что выявленная у студентов, посещающих группу лечебной физической культуры, доброта и сердечность, но вялость и апатичность обусловлены такими личностными

особенностями как слабость, эмоциональная неустойчивость, сдержанность, нерешительность, застенчивость, беспечность.

Третий комплекс образован взаимосвязями показателя П13 (экспрессивность) с параметрами “гнев” (П2: $r=-0,332$; $p<0,01$), “тревога” (П3: $r=-0,307$; $p<0,01$), “активность” (П12: $r=0,337$; $p<0,01$), “интроэкспрессивность” (П14: $r=0,681$; $p<0,01$), “экстраэкспрессивность” (П15: $r=0,795$; $p<0,01$), “экстрасаморегуляция” (П18: $r=0,297$; $p<0,01$), “эмпатия” (П19: $r=0,494$; $p<0,01$), “интроэмпатия” (П20: $r=0,425$; $p<0,01$), “экстраэмпатия” (П21: $r=0,441$; $p<0,01$), “алаксия – протенсия” (П32: $r=0,245$; $p<0,05$), “прямолинейность – дипломатичность” (П34: $r=0,199$; $p<0,05$) и “зависимость от группы – самодостаточность” (П37: $r=0,366$; $p<0,01$).

Содержание этого комплекса указывает на то, что у студентов, занимающихся по программе лечебной физической культуры, именно преобладание произвольных эмоциональных реакций, слабая сформированность самоконтроля обуславливают колебания состояний гнева и тревоги после спортивных занятий. Кроме того, следует отметить, что студенты, у которых наблюдается подобная тенденция, характеризуются недостаточным развитием эмпатийных способностей, подозрительностью, зависимостью от группы, несамостоятельностью.

Характер выделенных комплексов свидетельствует о том, что для студентов, занимающихся по программе лечебной физической культуры, центральными характеристиками являются тенденция к изменению представлений о своем психическом здоровье после активного занятия спортом, а также доброта, сердечность, вялость, апатичность, эмоциональная неустойчивость, преобладание произвольных эмоциональных реакций.

Переходя к группе студентов, занимающихся по программе физического воспитания для ВУЗов, отметим, что у них наблюдается формирование представлений об усилении агрессивности и самое значительное снижение самочувствия и активности. Кроме того, способности влиять на поведение других людей у них сформированы слабее, чем в других группах.

Анализ взаимосвязей показателей, характеризующих особенности личности этих студентов, выявил большое множество достоверных взаимосвязей. Чтобы избежать случайных корреляционных зависимостей в анализе учитывались только те, что

имеют высокий уровень значимости ($p < 0,01$). Результаты корреляционного исследования позволяют говорить о существовании нескольких корреляционных комплексов.

Первый комплекс образован вокруг взаимосвязанных друг с другом показателей П1 (радость) и П5 (упорство), характеризующих динамику представлений об изменениях чувства радости и упорства, которая в данном случае практически отсутствует. Как видно из таблицы, в комплекс входят следующие показатели: “гнев” (П2), “тревога” (П3), “стремление к здоровью” (П4), “самообладание” (П8), “психическое здоровье” (П9), “саморегуляция” (П16), “интросаморегуляция” (П17), “экстрасаморегуляция” (П18).

Указанные взаимосвязи свидетельствуют об отсутствии позитивной динамики в представлениях об эмоциональном состоянии в процессе активного приобщения к занятиям спортом, некотором усилении негативных переживаний, что может быть связано с недостаточной сформированностью эмоциональной саморегуляции.

Второй корреляционный комплекс формируется вокруг показателя П2 (гнев) и представляет собой ряд негативных взаимосвязей его с показателями “самообладание” (П8: $r = -0,290$), “психическое здоровье” (П9: $r = -0,330$), “экспрессивность” (П13: $r = -0,442$), “интроэкспрессивность” (П14: $r = -0,413$) и “прямолинейность – дипломатичность” (П34: $r = -0,297$), а также позитивной – с показателем “тревога” (П3: $r = 0,580$).

Содержание этого комплекса говорит о влиянии на усиление гнева после активного занятия спорта следующих особенностей: отсутствия позитивной динамики в представлениях о своей эмоционально-волевой сфере, импульсивности, расчетливости.

Третий комплекс установлен вокруг показателя П13 (экспрессивность), который коррелирует с показателями “настроение” (П11: $r = 0,358$), “активность” (П12: $r = 0,394$), “интроэкспрессивность” (П14: $r = 0,776$), “экстраэкспрессивность” (П15: $r = 0,689$), “эмпатия” (П19: $r = 0,317$), “интроэмпатия” (П20: $r = 0,3$), “алаксия - протенсия” (П32: $r = 0,65$), “зависимость от группы – самодостаточность” (П37: $r = 0,386$) и др. Такие взаимосвязи указывают на то, что снижение самочувствия и настроения после активного занятия спортом чаще происходит у экспрессивных студентов, для которых характерна определенная доверчивость, открытость, несамостоятельность, эмпатия и социабельность.

Четвертый комплекс образован вокруг показателя П24 (шизотимия-аффектотимия). В него входят такие показатели как “решительность” (П8: $r=-0,258$), “сила я” (П26: $r=0,54$), “сдержанность - экспрессивность” (П28: $r=0,447$), “тректия-пармия” (П30: $r=0,412$), “харрия-премсия” (П31: $r=0,486$), “праксерния-аугия” (П33: $r=0,611$), “гипертимия – гипотимия” (П35: $r=0,628$) и др. То есть, доброта и мягкосердечие, характерные для студентов этой группы сочетаются у них с нерешительностью, чувствительностью, ранимостью, эмоциональной неустойчивостью, импульсивностью, общительностью.

Исходя из рассмотренных результатов, можно констатировать, что отсутствие позитивной динамики в представлениях о своей эмоционально-волевой сфере, усиление негативных переживаний, снижение самочувствия и настроения после активного занятия спортом, а также их экспрессивность, доброта, мягкосердечие, чувствительность выступают существенными особенностями личности студентов, занимающихся по программе физического воспитания для ВУЗов.

Таким образом, установлено, что наиболее существенными особенностями личности студентов, занимающихся по программе специальных учебно-тренировочных занятий, являются тенденция к повышению активности после спортивных занятий, улучшение самочувствия и настроения, компенсация гневных переживаний и появление представлений об усилении решительности в процессе активного занятия спортом, а также терпимость к неудобствам, определенное свободомыслие и склонность к экспериментам.

У студентов, занимающихся по программе подготовки специалистов по физическому воспитанию, в качестве характерных особенностей выделены представления об усилении решительности после активного занятия спортом, настойчивость, добросовестность, терпимость к неудобствам, сердечность и доброта.

Для студентов, занимающихся по программе лечебной физической культуры, центральными характеристиками являются колебания представлений о своей эмоционально-волевой сфере после активного занятия спортом, а также доброта, сердечность, вялость, апатичность, эмоциональная неустойчивость, преобладание произвольных эмоциональных реакций.

Существенными особенностями личности студентов, занимающихся по программе физического воспитания для ВУЗов, выступают отсутствие позитивной динамики в представлениях о своей эмоционально-волевой сфере, усиление негативных переживаний, снижение самочувствия и настроения после активного занятия спортом, экспрессивность и чувствительность.

Выявлено, что длительное (на протяжении года), систематическое занятие спортивной деятельностью по различным программам физического воспитания, по-разному отражается на динамике эмоционально-волевого образа Я студентов. Так, у студентов, занимающихся по программе специальных учебно-тренировочных занятий, отмечаются изменения представлений об усилении состояния радости, стремлении сохранить здоровье, снижении гнева и тревоги, активизации таких качеств, как упорство, смелость, решительность и самообладание.

У студентов, занимающихся по программе подготовки специалистов по физическому воспитанию, формируются представления о незначительном повышении самообладания, умеренном повышении состояния радости, стремления сохранить здоровье, усилении упорства, смелости, решительности, снижении тревоги, самочувствия, активности и настроения.

У студентов, занимающихся по программе лечебной физической культуры, остается практически неизменным представления о переживании радости и гнева, не усиливается стремление сохранить здоровье, упорство, смелость, решительность, самообладание, незначительно снижается состояние тревоги, самочувствие, активность и настроение.

У студентов, занимающихся по программе физического воспитания для ВУЗов, формируется мнение о незначительном снижении самочувствия и настроения в процессе систематического активного занятия спортом, представления о состояниях радости, гнева и тревоги, активности, смелости, решительности, самообладании, также остаются практически неизменными.

Проведённое исследование позволило выявить определённую специфику личностных особенностей студентов, занимающихся по различным программам физического воспитания. Так,

лицам, занимающимся по программам специальных учебно-тренировочных занятий и подготовки специалистов по физическому воспитанию, свойственна общительность, открытость, непринужденность, собранность, сообразительность, энергичность, добросовестность, настойчивость, критичность по отношению к авторитетам, высокий уровень эмоциональной саморегуляции.

Студенты, занимающиеся по программе лечебной физической культуры и традиционной программе физического воспитания для ВУЗов, определены как сдержанные, эмоционально неустойчивые, зависимые от группы, плохо контролирующие себя, вялые, апатичные.

Корреляционный анализ позволил установить, что наиболее существенными особенностями студентов, занимающихся по программе специальных учебно-тренировочных занятий, является тенденция к повышению активности после спортивных занятий, улучшению самочувствия и настроения, компенсации гневных переживаний и появлению представлений об усилении решительности в процессе активного занятия спортом, а также терпимость к неудобствам, определенное свободомыслие и склонность к экспериментам.

У студентов, обучающихся по программе подготовки специалистов по физическому воспитанию, в качестве характерных особенностей выделены представления об усилении решительности после активного занятия спортом, настойчивость, добросовестность, терпимость к неудобствам, сердечность и доброта.

Для студентов, занимающихся по программе лечебной физической культуры, свойственны колебания представлений о своей эмоционально-волевой сфере после активного занятия спортом, а также доброта, сердечность, вялость, апатичность, эмоциональная неустойчивость, преобладание произвольных эмоциональных реакций.

Существенными особенностями личности студентов, занимающихся по программе физического воспитания для ВУЗов, выступает отсутствие позитивной динамики в представлениях о своей эмоционально-волевой сфере, формирование представлений об усилении негативных переживаний, снижении самочувствия и настроения после активного занятия спортом, экспрессивность и чувствительность.

РАЗРАБОТКА ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЙ СИСТЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОГО ОБРАЗА Я СТУДЕНТОВ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

3.1. Основные принципы построения психофизической системы формирования эмоционально-волевого образа Я и ее характеристика

Анализ существующих на сегодняшний день систем занятий физической культурой, а также результаты нашего исследования, связанные с изучением влияния различных видов физической культуры на формирование эмоционально-волевого образа Я студентов, выступили основанием для разработки комплексной системы формирования эмоционально-волевого образа Я в условиях учебно-профессиональной подготовки студентов.

Отметим, что под эмоционально-волевым образом Я мы рассматриваем систему представлений человека о собственной эмоционально-волевой сфере, благодаря которой он избирает определенное действие, предполагающие преодоление возникающих перед ним проблем.

Результаты проведенного эмпирического исследования конкретизируют данные о том, в каких изменениях отражается благоприятное воздействие физического воспитания, способствующее формированию эмоционально-волевого образа Я студентов. К ним относятся субъективное улучшение психического здоровья, усиление радости, активности, самочувствия, появление стремления к здоровью, решительности, снижение гнева, выявленные у студентов факультета физического воспитания и тех, кто занимается нетрадиционными видами спорта.

В свою очередь, отсутствие ожидаемой позитивной динамики психических состояний, усиление негативных переживаний, снижение самочувствия и настроения, выявленные у студентов, занимающихся физической культурой по традиционной программе. Могут быть приняты в качестве показателей неблагоприятного воздействия физического воспитания на формирование эмоционально-волевого образа Я.

Полученные данные являются обоснованием для создания

комплексной системы формирования эмоционально-волевого образа Я средствами физического воспитания.

Проведенное исследование позволило предположить, что наибольшая эффективность такой работы может быть достигнута на материале ознакомления студентов с восточными оздоровительными системами.

Кроме того, разрабатывая комплексную систему формирования эмоционально-волевого образа Я средствами физического воспитания, мы опирались:

- во-первых, на основные положения „Базовой учебной программы для высших учебных заведений Украины по физическому воспитанию” (2000), целевой комплексной программы „Фізичне виховання – здоров'я нації” (1996), “Комплексной рабочей программы по физическому воспитанию для высших педагогических учебных заведений III-IV уровней аккредитации” (2001);

- во-вторых, на основные методологические принципы физического воспитания (активности, сознательности, деятельностной направленности, наглядности, доступности, дифференцированности, систематичности);

- в-третьих, на основные методологические принципы построения системы занятий физическим воспитанием (непрерывности, цикличности, возрастной нормативности);

- в-четвертых, на специальные техники психологического воздействия, основанные на привлечении моторных упражнений.

Изучение специальной литературы (А.В. Алексеев [11], Г.С. Беляев, В.С. Лобзин и соавт. [33], И.З. Вельвовский, Н.К. Липгарт, и соавт. [62], Б.Д. Карвасарский [127], А.А. Осипова [201] и др.) показало, что к таким психотехникам можно отнести методики релаксации, аутогенной тренировки, моделирования эмоций, контроля дыхания, биологической обратной связи, а также разнообразные техники, использующие систематические физические нагрузки, как способ повышения настроения, отвлечения от психотравмирующих переживаний, такие, как психогимнастика, психопантомима, двигательная терапия и др. На наш взгляд, эти и другие психотехнические разработки могут быть применены в практике физического воспитания в ВУЗе как методы специального воздействия для решения задач формирования эмоционально-волевого образа Я студентов.

Напомним, что основная цель разработанной системы – формирование эмоционально-волевого образа Я студентов как способа эффективного преодоления возникающих проблем.

Для достижения цели предполагается комплексное решение таких задач:

- ознакомить с историей возникновения и развития оздоровительных систем, раскрыть их значение в духовном и физическом самосовершенствовании человека;

- сформировать представления об основных оздоровительных методах: медитацией, психотренинге, основных методах обучения и тренировки;

- обучить системе практических навыков выполнения основных движений (действий), входящих в состав наиболее распространенных видов восточных единоборств и оздоровительных систем;

- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре;

- усилить установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и саморазвитие;

- укрепить здоровье, обеспечить высокий уровень физического состояния организма, психической устойчивости, работоспособности;

- способствовать формированию личности будущих специалистов в развитии их педагогической культуры, профессиональной эрудиции и социальной активности;

- содействовать формированию у студентов представлений о собственной эмоционально-волевой сфере в аспекте эффективной саморегуляции психической деятельности и поведения в трудной (проблемной) ситуации.

Курс "Психофизические основы формирования эмоционально-волевого образа Я" отличается от других дисциплин учебного плана по физическому воспитанию тем, что:

- во-первых, изучение курса можно начинать с любого года обучения студентов в ВУЗе, независимо от специализации. Этим предоставляется возможность для интегрирования знаний из других дисциплин;

- во-вторых, курс составлен таким образом, что позволяет адаптировать его к отечественной теории и методике физического воспитания;

- в-третьих, практические занятия курса позволяют студенту повысить уровень физической подготовленности, психической устойчивости, развить представления о своих регуляторных возможностях.

Курс построен на основе современных данных отечественной и зарубежной литературы по проблемам человека и его здоровья. Логика курса отражает движение от анализа понятия здоровья его роли в жизни человека к всесторонней характеристике здорового человека как индивида, субъекта, личности, индивидуальности и затем – к подробному анализу наиболее распространенных нетрадиционных видов в практике физической культуры, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры. Раскрывается значение собственной активности личности, занимающихся по формированию и поддержанию здоровья, получает свое наиболее концентрированное выражение в здоровом образе жизни, представлены комплексные методики решения оздоровительных задач, применительно к различным контингентам возраста, а также формы и методы педагогической работы.

Особенностью программы явилось использование в качестве учебного материала для практических занятий как упражнений (их комплексов), непосредственно входящих в состав тех или иных оздоровительных систем (ушу, йога, айкидо, каратэ-до, аэробика и др.), так и элементов восточных единоборств, имеющих оздоровительную направленность.

Учебная работа проводилась в форме лекций, семинарских, практических и методических занятий, учебной практики, а также самостоятельной внеаудиторной работы с элементами учебно-исследовательской работы.

На лекциях студенты получали сведения о научно-методологических основах нетрадиционных видов физической культуры, истории возникновения и развития различных видов единоборств и оздоровительных систем, методике обучения движениям, упражнениям (их комплексов), медитации и психотренинге и др.

Методические занятия направлены на формирование у студентов логически завершенной системы знаний, умений и навыков по основным изучаемым вопросам. На занятиях рассматриваются вопросы, касающиеся основных понятий, принципов, терминологии, методики обучения.

На семинарских и практических занятиях проверяются и расширяются знания у студентов по курсу, умения и навыки выполнения комплексов упражнений из различных видов единоборств и оздоровительных систем, совершенствуются приемы и техники саморегуляции.

В самостоятельную работу студентов входит изучение рекомендованной литературы, научно-исследовательской работы.

Разработан алгоритм реализации программы “Психофизические основы формирования эмоционально-волевого образа Я у студентов”, состоящий из трех этапов:

1. Подготовительный этап, включает в себя:

- отбор преподавателей, желающих участвовать в экспериментальной работе;
- отбор групп студентов – участников эксперимента;
- подготовку помещения и оборудования для проведения эксперимента;
- проведение контроля физической подготовленности, эмоционально-волевого образа Я и личностных качеств у студентов;

2. Исполнительный этап – реализация разработанной программы (проведение экспериментальных занятий);

3. Контрольно-оценочный этап:

- зачет (теоретический и практический разделы).
- проведением итогового психодиагностического обследования.

Предложенная нами система разрабатывалась для реализации в течение 1 семестра обучения в ВУЗе, она рассчитана на 54 часа, 8 ч из них лекции, 8 ч – методические занятия, 4 ч – семинарские занятия, 16 ч – практические занятия, 18 ч – рассчитаны на самостоятельную работу студентов.

Преподавание курса строится с учетом знаний студентами анатомо-физиологических и гигиенических основ здоровья человека, теории физической культуры, педагогики и психологии, полученных ими на предшествующих курсах, закрепляется через прохождение педагогической практики в общеобразовательных школах.

Учет успеваемости ведется в форме зачетов в сроки, предусмотренные планом. Зачет выставляется за знание теоретического материала, владение методикой преподавания и навыками выполнения основных оздоровительных упражнений (комплексов).

Таким образом, организация курса “Психофизические осно-

вы формирования эмоционально-волевого образа Я у студентов” на факультете начального обучения позволяет не только расширить знания и навыки будущих специалистов, повысить их компетентность в использовании нетрадиционных средств и методов оздоровления студентов, но и способствует формированию у них эмоционально-волевого образа Я как способа эффективного преодоления возникающих проблем.

3.2. Апробация предложенной системы в психолого-педагогическом эксперименте

Апробация комплексной системы формирования эмоционально-волевого образа Я студентов средствами физического воспитания осуществлялась в период с декабря 2003 года по июнь 2004 года.

В процессе подготовительной работы проводился отбор преподавателей, желающих участвовать в экспериментальной работе. В результате этой работы к участию в апробации было привлечено два преподавателя кафедры Физического воспитания Южно-украинского государственного педагогического университета им. К.Д.Ушинского, с которыми проведены ознакомление с содержанием курса и инструктаж относительно специфики его воплощения.

К апробации разработанной системы были привлечены две группы студентов (всего 50 человек) второго курса факультета Начального обучения Южно-Украинского государственного педагогического университета им. К.Д. Ушинского (г. Одесса). В одной группе (25 студентов), названной нами экспериментальной, занятия по физическому воспитанию проводились по разработанной нами системе. В другой (25 человек), контрольной, занятия проводились по традиционной системе на основе “Комплексной программы по физическому воспитанию для высших педагогических учебных заведений III-IV уровней аккредитации”.

Перед началом эксперимента индивидуальные данные, характеризующие особенности динамики формирования эмоционально-волевого образа Я, а также личностные характеристики (эмоциональная зрелость, мотивация к успеху, эмоциональная устойчивость, самоконтроль, общительность, независимость,

уверенность в себе и др.) этих студентов, полученные в предварительном обследовании, были отобраны и изучены. Аналогичная процедура осуществлялась после окончания формирующего эксперимента. Рассмотрим особенности динамики формирования эмоционально-волевого образа Я у студентов, вошедших в экспериментальную группу.

По показателю П1 данные, характеризующие представления испытуемых экспериментальной группы о состоянии радости, у большинства из них (60%) не изменяются. Лишь у некоторых отмечается снижение (16%) либо повышение (24%) значений показателя П1. Среднее значение изменений показателя в группе до эксперимента также соответствует зоне практически неизменных значений ($m=0,85$). Подобный характер распределения указывает на отсутствие динамики представлений о переживании радости у большинства испытуемых этой группы через год активного занятия спортом.

Аналогично распределены индивидуальные оценки по показателю П2, характеризующему представление о гневливости. Большинство из них принадлежит диапазону практически неизменных (54%) либо умеренно повышенных (24%) значений. Средняя оценка в группе здесь также имеет положительное значение ($m=1,24$). Показатель П3 (тревога) отличаются большим разбросом индивидуальных значений: оценки 32% студентов через год после занятия спортом снизилась, у 44% – практически не изменилась, а у 24% – возросла. Среднее значение показателя П3 в группе ($m=-1,23$) позволяет установить общую тенденцию представлений студентов об умеренном снижении тревожного состояния в процессе спортивных занятий.

Индивидуальные данные по показателю П4 (стремление к здоровью) остаются практически неизменными после активного занятия спортом у 80% студентов этой группы, что отражается и на среднегрупповом значении показателя ($m=0,62$). Такие данные указывают на отсутствие динамики в представлениях о необходимости сохранения здоровья у студентов экспериментальной группы до начала апробации разработанного нами курса.

Переходя к анализу динамики представлений студентов о развитии собственных волевых качеств личности, отметим, что выраженность показателя П5 (упорство) после спортивных го-

личных занятий лишь у части представителей исследуемой группы практически не изменяется (48%). Другие испытуемых продемонстрировали либо возрастание (28%), либо снижение (24%) значений данного показателя. В свою очередь, среднее значение ($m=0,28$) указывает на отсутствие выраженной динамики представлений этих студентов об упорстве.

В целом у большинства студентов либо не отмечается существенных изменений в выраженности показателей П6 (смелость), П7 (решительность) и П8 (самообладание), либо эти значения повышаются. Средние оценки этих показателей также находятся в области незначительных колебаний, а именно по показателю П6 средняя оценка в группе составила (+1,15 балла), по П7 – (+1,12 балла), по П8 – (+0,7 балла).

Как мы видим из приведенных данных, у большинства студентов, вошедших в экспериментальную группу до начала апробации системы формирования эмоционально-волевого образа Я практически отсутствовала динамика представлений о собственных волевых качествах личности, таких как смелость, решительность и самообладание.

По показателю П9 (психическое здоровье) испытуемые экспериментальной группы продемонстрировали разрозненные оценки, большинство из которых колеблется в диапазоне от практически неизменных до таких, что характеризуют значительное повышение показателя. Тем не менее среднее значение изменений по показателю П9 соответствует диапазону умеренного повышения ($m=2,24$).

Полученные данные свидетельствуют о том, что у студентов экспериментальной группы до начала эксперимента отмечалась умеренно-позитивная динамика представлений о собственном психическом здоровье.

Далее рассмотрены особенности показателей, характеризующих динамику самочувствия, настроения и активности студентов экспериментальной группы до начала эксперимента. Так, по показателям П10 (самочувствие) и П11 (настроение) у большинства испытуемых отмечается отсутствие изменений в их выраженности. Лишь у некоторых студентов значения этих показателей снижаются (у 32%) или повышается (у 12%). Показатель П12 (активность) демонстрирует тенденцию к снижению оценок

в группе после спортивных занятий. Так, у 52 % студентов за год самооценки собственной активности снизились, у 44% – остались неизменными, и лишь у 4 % – возросли.

Средние значения в группе по показателям П10 ($m=-0,15$), П11 ($m=-0,18$) и П12 ($m=-0,46$) имеют отрицательное значение, что позволяет говорить о появлении у студентов этой группы тенденции к снижению самочувствия, настроения и активности.

Переходя к анализу показателей, характеризующих личностные особенности студентов, которые вошли в экспериментальную группу, отметим, что большинство студентов выявили значения показателей эмоциональной зрелости личности, соответствующие среднему уровню выраженности.

Тем не менее, по некоторым показателям, а именно П14 (интроэкспрессивность), П15 (экстраэкспрессивность), П17 (интросаморегуляция) и П18 (экстрасаморегуляция), значительная часть ответов имеет низкий уровень. В свою очередь, у определенного числа студентов оценки показателей П13 (экспрессивность), П19 (эмпатия) и П20 (интроэмпатия) соответствуют высокому уровню выраженности.

Однако если обратиться к средним оценкам, полученным по этим показателями, видно, что все они соответствуют диапазону средних значений. Так, для показателя П13 средняя оценка в группе составила 6,92 балла, для П14 – 3,28 балла, для П15 – 3,64 балла, для П16 – 6,68 балла, для П17 – 3,44 балла, для П18 – 3,24 балла, для П19 – 7,52 балла, для П20 – 4 балла, для П21 – 3,48 балла.

Эти данные позволяют заключить, что у студентов, отобранных в экспериментальную группу, в целом отмечается средний уровень сформированности эмоциональной экспрессивности, эмоциональной саморегуляции и эмпатии.

Оценки показателя П23 (мотивация к успеху) у 20 % студентов этой группы соответствуют низкому уровню выраженности, у 36% – среднему, у 24% – умеренно высокому и у 20% – слишком высокому уровню. Среднее значение ($m=15$) соответствует среднему уровню, что позволяет говорить о наличии у студентов, вошедших в экспериментальную группу, умеренной мотивации к успеху.

Изучение показателей, диагностирующих особенности личности студентов экспериментальной группы до проведения кур-

са психофизические основы формирования эмоционально-волевого образа Я, показало, что практически все индивидуальные значения по показателям П29 (низкое супер-эго – высокое супер-эго), П30 (тректия-пармия), П33 (праксерния-аутия) и П34 (прямолинейность - дипломатичность), а также большинство значений по показателям П26 (слабость я – сила я), П27 (конформность – доминантность), П28 (сдержанность – экспрессивность), П31 (харрия-премсия), П35 (гипертимия – гипотимия) находится в пределах среднего уровня выраженности. По показателям П24 (шизотимия-аффеотимия), П25 (интеллект), П32 (алаксия – протенсия) и П36 (консерватизм – радикализм) встречаются как высокие так и средние оценки, а по показателям П 37 (зависимость от группы – самодостаточность), П38 (низкое самомнение – высокое самомнение) и П39 (низкая эго-напряженность – высокая эго-напряженность) – низкие и средние значения.

Если обратиться к данным первичной статистики, можно увидеть, что средние значения почти всех показателей соответствуют среднему уровню их выраженности. Исключение составляют показатели П38 ($m=2$) и П39 ($m=3,6$), значения которых ниже среднего уровня, а также показателя П25 ($m=8,4$), значение которого соответствует высокому уровню.

Такие данные позволяют говорить о том, что студентам экспериментальной группы характерны достаточно высокий интеллект, слабый самоконтроль, определенная сдержанность, апатичность.

Подводя итоги анализа результатов предварительного тестирования в экспериментальной группе студентов до начала эксперимента, можно заключить, что в их эмоционально-волевом образе Я отмечается умеренно-позитивная динамика представлений о собственном психическом здоровье, смелости, решительности, самообладании, остается практически неизменными представления о себе как об упорном, оптимистичном человеке, тенденция к незначительному снижению активности, самочувствия и настроения. Среди особенностей личности этих студентов выявлены средний уровень сформированности эмоциональной экспрессивности, эмоциональной саморегуляции и эмпатии, умеренная мотивация к успеху, высокий интеллект, слабый самоконтроль, определенная сдержанность, апатичность.

ких свойств личности как эмоциональная экспрессивность, эмоциональная саморегуляция и эмпатия. В контрольной группе, как и в экспериментальной, до начала эксперимента отмечается в целом средняя сформированность всех показателей и максимальная разница между средними значениями не превышает 0,4 балла. В статистической проверке значимости различий, существующих между оценками в группах, установлено, что уровни достоверности они не достигают.

Эти данные позволяют заключить, что перед началом эксперимента состав экспериментальной и контрольной группы являлся эквивалентным относительно сформированности основных свойств эмоциональной зрелости.

Итак, проведенный анализ результатов предварительного тестирования в контрольной и экспериментальной группе позволил нам заключить, что эти две группы, эквивалентные по численности, возрасту и социальному статусу, в целом не различаются по выраженности интересующих нас в исследовании особенностей личности и эмоционально-волевого образа Я.

К моменту начала эксперимента у них отмечается умеренно-позитивная динамика представлений о собственной смелости, решительности, самообладании, психическом здоровье, остается практически неизменными представления о себе как об упорном, оптимистичном человеке, существует тенденция к незначительному снижению самочувствия и настроения, достаточная сформированность эмоциональной экспрессивности, эмоциональной саморегуляции и эмпатии, умеренная мотивации к успеху, высокий интеллект, слабый самоконтроль, определенная сдержанность и апатичность.

В процессе апробации разработанного курса психофизические основы формирования эмоционально-волевого образа Я, длительность, которой составила 18 недель (54 академические часа), студенты экспериментальной группы получили возможность проявить активность в формировании своего здоровья, поддержании здорового образа жизни, ознакомиться с комплексными методиками решения оздоровительных задач, освоить упражнения, непосредственно входящие в состав тех или иных оздоровительных систем, и элементы восточных единоборств, имеющих оздоровительную и саморегуляционную направлен-

ность. Эти мероприятия, на наш взгляд, способствовали появлению у студентов возможности переоценить свои силы, способности и качества личности, расширить представления о себе, в том числе, о своей эмоционально-волевой сфере, выработать позитивную оценку своих эмоционально-волевых качеств личности.

В этот же период студенты контрольной группы посещали занятия по физическому воспитанию (54 академические часа), которые проводились согласно “Комплексной программе по физическому воспитанию для высших педагогических учебных заведений III-IV уровней аккредитации”.

По окончании занятий, в июне 2004 года, в обеих группах были проведены зачетные занятия, на которых, кроме оценки уровня усвоения теоретических и практических разделов программ, проводилось итоговое психодиагностическое обследование.

Если обратиться к результатам итогового тестирования в экспериментальной группе студентов, заметными становятся изменения, произошедшие в динамике представлений студентов о своем здоровье, эмоциональных и волевых качествах. Значительное и умеренное снижение индивидуальных оценок студентов после проведения эксперимента отмечено только по показателям П2 (гнев) и П3 (тревога), что свидетельствует о появлении у студентов экспериментальной группы представлений о себе как о менее агрессивных и тревожных.

По остальным показателям индивидуальные значения у большинства студентов либо практически не изменялись (П1, П4, П5, П6), либо повышались (П7, П8, П9). Эти данные указывают на то, что в результате проведения со студентами курса психофизические основы формирования эмоционально-волевого образа Я произошли незначительные позитивные изменения представлений студентов о своем самообладании и решительности, о собственном психическом здоровье и необходимости его сохранения.

Для более точной оценки динамики изменений этих представлений сравним их с аналогичными показателями до начала эксперимента (см. рис. 3.1.).

Так, при сравнении средних значений выявлены следующие изменения в выраженности показателей: увеличение значения показателей П1 (радость) на 1,85 балла, П4 (стремление к здоровью) на 2,73 балла, П5 (упорство) на 2,12 балла, П6 (смелость)

на 0,2 балла, П7 (решительность) на 2,32 балла, П8 (самообладание) на 2,18 балла, П9 (психическое здоровье) на 2,5 балла; а также снижение значения показателей П2 (гнев) на 3,7 балла и П3 (тревога) на 1,23 балла.

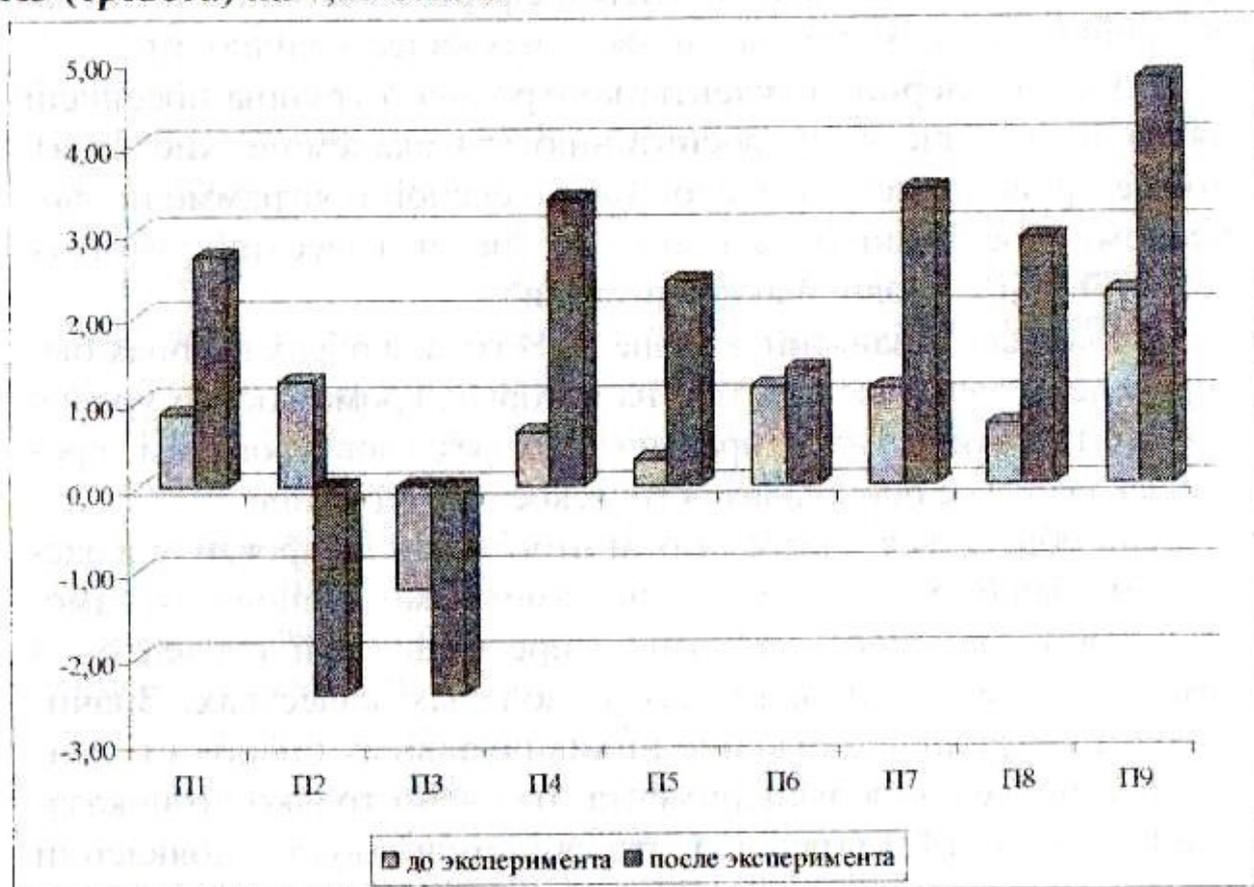


Рис. 3.1. Выраженность показателей, характеризующих динамику представлений студентов экспериментальной группы о своей эмоционально-волевой сфере до и после эксперимента

В процессе статистической проверки выявлено, что достоверными среди них являются изменения, произошедшие в выраженности лишь некоторых показателей (см. табл. 3.2.1).

Так, достоверными являются изменения, произошедшие в выраженности показателей П1 (радость), где $t=2,03$, при $p<0,05$, П2 (гнев), где $t=4,26$, при $p<0,01$, П4 (стремление к здоровью), где $t=3,01$, при $p<0,01$, П5 (упорство), где $t=2,65$, при $p<0,05$, П7 (решительность), где $t=3,27$, при $p<0,01$, П8 (самообладание), где $t=2,33$, при $p<0,05$, и П9 (психическое здоровье), где $t=2,28$, при $p<0,05$.

Такие данные позволяют говорить о том, что после апробации разработанного нами курса, в представлениях участников эксперимента о своем эмоционально-волевом образе Я про-

изошли позитивные изменения, которые выражаются в представлениях о себе как более радостном, оптимистичном, упорном, решительном человеке, о снижении своей агрессивности, повышении способности сдерживать негативные импульсы.

Таблица 3.2.1

Сравнение выраженности показателей, характеризующих динамику представлений студентов экспериментальной группы о своей эмоционально-волевой сфере до и после эксперимента

Время диагностики	Показатель	П1	П2	П4	П5	П7	П8	П9
До эксперимента	m	0,85	1,24	0,62	0,28	1,12	0,70	2,24
	σ	3,62	3,33	3,04	3,22	2,51	3,66	5,02
После эксперимента	m	2,70	-2,47	3,35	2,40	3,44	2,88	4,74
	σ	3,02	2,65	3,29	2,63	2,72	2,54	3,21
	t	2,03*	4,26**	3,01**	2,65*	3,27**	2,33*	2,28*

Что касается показателей, характеризующих самочувствие, активность и настроение, у студентов экспериментальной группы после апробации отмечается значительное возрастание индивидуальных оценок. Кроме того, у некоторых испытуемых прослеживается резкое повышение значений показателей “самочувствие” (у 12% участников апробации), “настроение” (у 8%) и “активность” (у 4%). Вместе с тем, у части студентов значения этих показателей снизились. Поэтому, нам представляется необходимым провести статистические процедуры проверки значимости выявленных изменений.

Сравнение средних групповых значений показателей, выявленных в предварительном и итоговом тестировании, наглядно демонстрирует изменение направления динамики самочувствия, настроения и активности после эксперимента в сторону позитивных оценок (см. рис. 3.2.)

Так, если до эксперимента средние значения этих трех показателей принадлежали диапазону незначительного снижения значений (от -1 до 0), то постэкспериментальное тестирование

выявило тенденцию к переходу средних в зону значительного повышения значений (от 1 до 4).

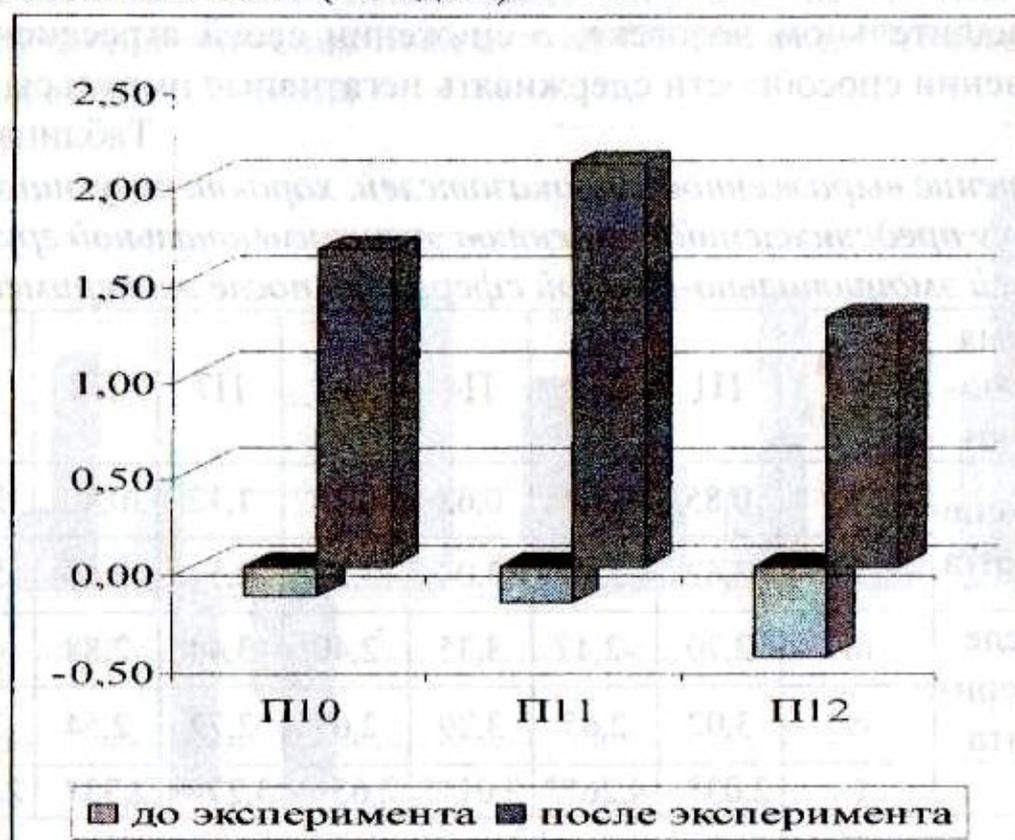


Рис. 3.2. Выраженность показателей, характеризующих динамику самочувствия активности и настроения студентов экспериментальной группы до и после эксперимента

Статистическая проверка подтвердила достоверность этих изменений (см. табл. 3.2.2).

Таблица 3.2.2

Выраженность показателей, характеризующих динамику самочувствия, активности и настроения студентов экспериментальной группы до и после эксперимента

Время диагностики	Показатель	П10	П11	П12
До эксперимента	m	-0,15	-0,18	-0,46
	σ	0,68	0,91	0,64
После эксперимента	m	1,65	2,09	1,30
	σ	1,67	1,55	1,47
	t	4,73**	5,98**	5,07**

Как видно из таблицы, зафиксированные изменения в выраженности показателей П10 (самочувствие), П11 (настроение) и

П12 (активность) имеют высокую (на уровне $p < 0,01$) достоверность. Эти данные позволяют утверждать, что после проведения эксперимента у участников было отмечено значительное улучшение самочувствия, повышение активности и настроения.

Что касается изменений, произошедших в личностной сфере студентов, которые принимали участие в эксперименте, сравнение средних значений до экспериментальных и постэкспериментальных данных показало, что лишь некоторые особенности личности претерпели существенные изменения. Среди наиболее значительных из них (с уровнем значимости $p < 0,01$) следует отметить повышение уровня выраженности таких показателей: П16 (саморегуляция) на 2,28 балла, П18 (экстрасаморегуляция) на 1,36 балла, П28 (экспрессивность) на 1 балл и П38 (самоконтроль) на 1,56 балла. Кроме того, после эксперимента у студентов достоверно (с уровнем значимости $p < 0,05$) повысился уровень выраженности показателей П17 (интросаморегуляция) на 0,92 балла, П19 (эмпатия) на 1,16 балла, П21 (экстраэмпатия) на 0,88 балла, П24 (общительность) на 0,80 балла, П26 (эмоциональная устойчивость) на 0,84 балла, П30 (смелость) на 0,56, и снизился – по показателю П35 (уверенность в себе - тревожность) на 0,96 балла.

Эти данные позволяют сделать предположение о том, что в результате активных занятий спортом по курсу у студентов произошли не только позитивные изменения в системе представлений о собственной эмоционально-волевой сфере, но и объективное изменение некоторых эмоциональных и личностных особенностей: улучшение самоконтроля и саморегуляции, развитие эмпатии, общительности, повышение эмоциональной устойчивости, смелости, уверенности в себе.

Для контроля альтернативных гипотез о независимости произошедших изменений от произведенного психологического воздействия нами было проведено итоговое психодиагностическое обследование в контрольной группе студентов, посещавших занятия по физическому воспитанию согласно “Комплексной программе по физическому воспитанию для высших педагогических учебных заведений III-IV уровней аккредитации”. Далее результаты этого обследования, также как и в группе, которая участвовала в апробации, сравнивались с доэкспериментальными.

Сравнение средних групповых значений показателей, выявленных в предварительном и итоговом тестировании в контрольной группе, показало, что динамика представлений о собственной эмоционально-волевой сфере в ней носит иной характер, чем в экспериментальной группе.

Так, при сравнении средних значений, полученных в тестировании до и после эксперимента, выявлено снижение значения показателей П2 (гнев) на 0,99 балла, П3 (тревога) на 0,60 балла, П4 (стремление к здоровью) на 0,43 балла, П5 (упорство) на 0,38 балла, П6 (смелость) на 0,46 балла, П7 (решительность) на 0,12 балла и П9 (психическое здоровье) на 1,56 балла, и увеличение значения показателей П1 (радость) на 0,98 балла и П8 (самообладание) на 0,45 балла (см. рис. 3.3.).

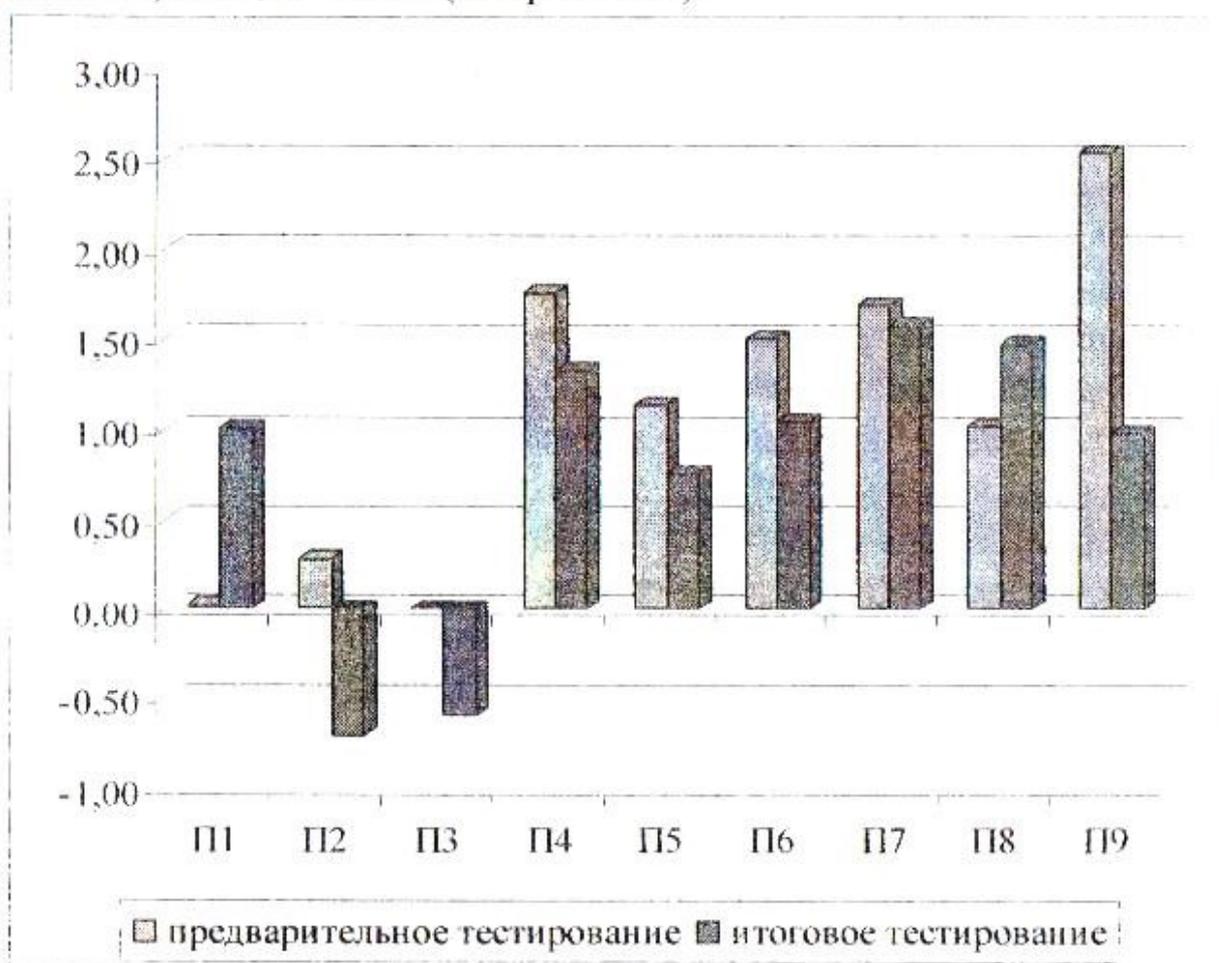


Рис. 3.3. Выраженность показателей, характеризующих динамику представлений студентов контрольной группы об эмоционально-волевой сфере до и после эксперимента

Как мы видим, изменение направления динамики, аналогично зафиксированному в экспериментальной группе, присут-

ствует лишь в выраженности показателей, характеризующих представления студентов о своей агрессивности, тревожности, оптимизме и самообладании. Однако при проверке достоверности этих изменений выявлено, что ни одно из них не достигает необходимого уровня значимости. Такие данные позволяют говорить, об отсутствии по окончании срока эксперимента у студентов контрольной группы существенных изменений в представлениях о собственной эмоционально-волевой сфере.

Рассмотрим данные о динамике самочувствия, настроения и активности, полученные по результатам предварительного и итогового обследования студентов контрольной группы (см. рис. 3.4).

На рисунке показано, что средние значения этих показателей возросли, причем изменение динамики в положительную сторону для показателя П10 (самочувствие) составило 0,64 балла, для П11 (настроение) – 0,82 балла, и для П12 (активность) – 0,3 балла.



Рис. 3.4. Выраженность показателей, характеризующих динамику самочувствия активности и настроения студентов контрольной группы до и после эксперимента

Проверка достоверности выявленных изменений показала, что не все они могут считаться значимыми. Значимыми здесь могут считаться лишь изменения в выраженности показателя

П11 (настроение), где выявленное $t=2,10$, при $p<0,05$. Следовательно, у студентов контрольной группы, также как и в экспериментальной, по истечении срока эксперимента было отмечено значительное повышение настроения. Эти данные ставят под сомнение зависимость изменений в настроении студентов экспериментальной группы от содержания эксперимента.

Что касается показателей, характеризующих особенности личности студентов, вошедших в контрольную группу, существенные изменения здесь обнаружены лишь по показателю П27 (конформность – доминантность), среднее значение которого после эксперимента ($m=5,48$) на 0,64 балла ниже доэкспериментального ($t=2,04$; $p<0,05$). Однако эти данные для нашего исследования не существенны, т.к. в экспериментальной группе подобных изменений нет.

Согласно логике анализа результатов экспериментального исследования, последним этапом работы по оценке эффективности курса психофизические основы формирования эмоционально-волевого образа Я личности студентов, являлось сравнение постэкспериментальных данных в контрольной и экспериментальной группах. В связи с тем, что по результатам предварительного обследования эти группы существенно не отличались по выраженности интересующих нас показателей, появление таких отличий после проведения эксперимента может подтвердить предположение о том, что именно участие в апробации предложенной нами системы явилось причиной произошедших изменений в эмоционально-волевом образе Я и особенностях личности студентов.

Рассмотрим среднегрупповые данные, полученные в итоговом тестировании студентов экспериментальной и контрольной групп (см. рис. 3.5.).

На рисунке отчетливо видны различия в тех изменениях, которые произошли в представлениях студентов экспериментальной и контрольной групп в период, когда проводился эксперимент, а именно, в обеих группах эти изменения носят однонаправленный характер, однако в экспериментальной группе их выраженность значительно больше почти по всем показателям.

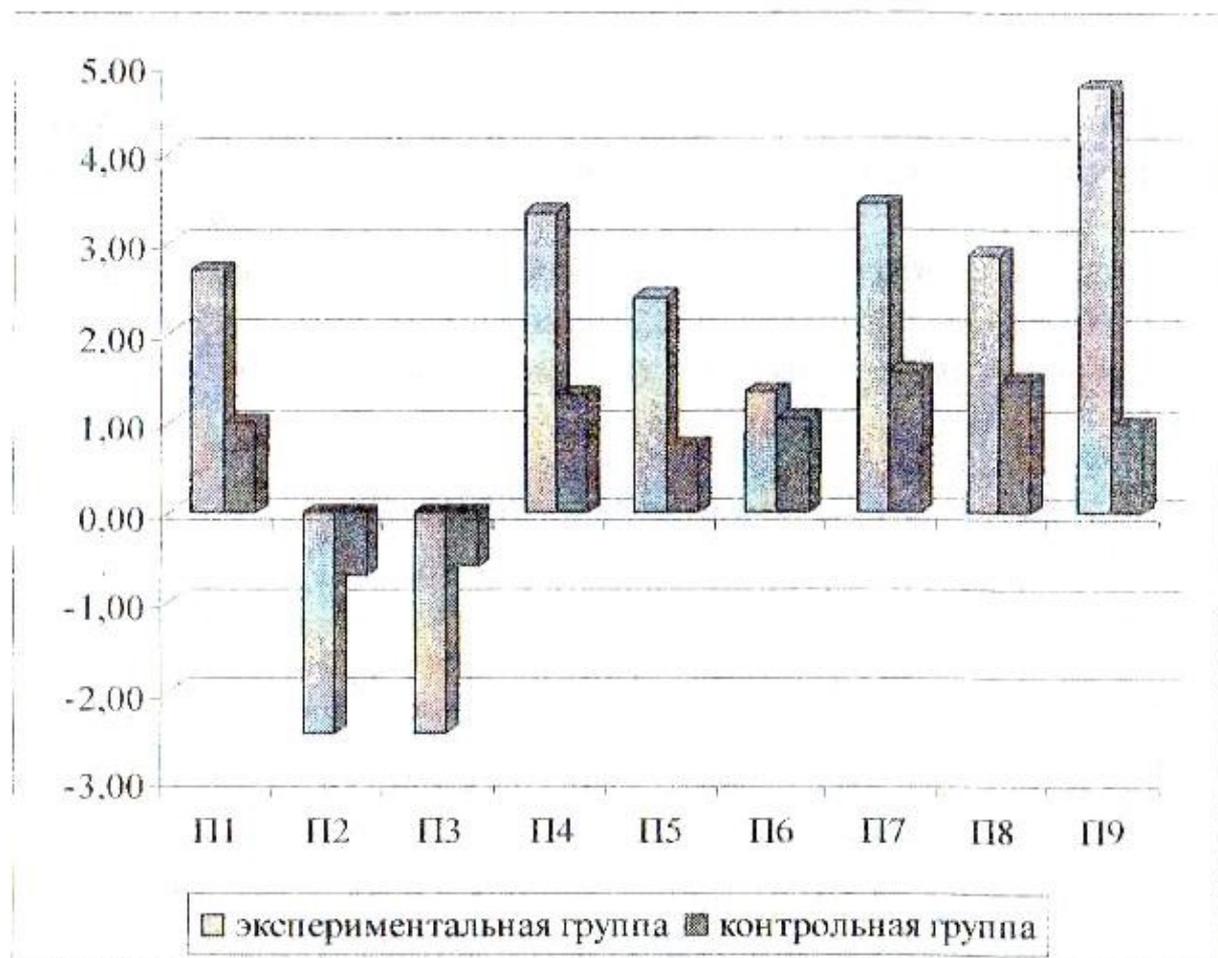


Рис. 3.5. Выраженность показателей, характеризующих динамику представлений студентов экспериментальной и контрольной групп об эмоционально-волевой сфере после эксперимента

Статистическое сравнение этих различий показало, что большинство из них носит достоверный характер (см. табл. 3.2.3).

Так, по показателю П1 (радость) разница между средними значениями в экспериментальной и контрольной группе после эксперимента составила 1,7 балла ($t=2,48$; $p<0,05$), по показателю П2 (гнев) – 1,76 ($t=2,81$; $p<0,01$), по показателю П3 (тревога) – 1,86 ($t=2,97$; $p<0,01$), по показателю П4 (стремление к здоровью) – 2,02 балла ($t=2,79$; $p<0,01$), по показателю П5 (упорство) – 1,64 балла ($t=2,3$; $p<0,05$), по показателю П7 (решительность) – 1,86 балла ($t=2,69$; $p<0,05$), по показателю П8 (самообладание) – 1,41 балла ($t=2,18$; $p<0,05$), и по показателю П9 – 3,76 балла ($t=4,83$; $p<0,01$).

Выявленные различия позволяют заключить, что у студентов, принимавших участие в апробации курса Психософические основы формирования эмоционально-волевого образа Я, значи-

тельнее, чем у студентов, посещающих традиционные занятия по физическому воспитанию, изменились представления о своем упорстве, решительности, самообладании, оптимизме, об улучшении своего психического здоровья, снижении агрессивности.

Таблица 3.2.3

Сравнение выраженности показателей, характеризующих динамику представлений студентов экспериментальной и контрольной групп об эмоционально-волевой сфере после эксперимента

Группа	Показатель	П1	П2	П3	П4	П5	П6	П7	П8	П9
Экспериментальная	m	2,70	-2,47	-2,46	3,35	2,40	1,35	3,44	2,88	4,74
	σ	3,02	2,65	2,83	3,29	2,63	1,13	2,72	2,54	3,21
Контрольная	m	1,00	-0,71	-0,60	1,33	0,76	1,05	1,57	1,47	0,98
	σ	1,49	1,61	1,11	1,28	2,43	0,60	2,12	1,99	2,07
	t	2,48*	2,81**	2,97**	2,79**	2,30*	1,16	2,69*	2,18*	4,83**

Что касается различий в изменениях показателей, характеризующих самочувствие, настроение и активность студентов экспериментальной и контрольной групп, в период проведения эксперимента эти изменения имели разную степень выраженности (см. рис. 3.6).

Как видно на рисунке, средние значения по всем трём показателям значительно выше в экспериментальной группе, что позволяет говорить о более интенсивном росте самочувствия, улучшении настроения и активности в экспериментальной группе, чем в контрольной.

Статистическая проверка значимости выявленных отличий показала, что превышение средних значений по всем трем показателям в экспериментальной группе по сравнению с контрольной носит достоверный характер (см. табл. 3.2.4).

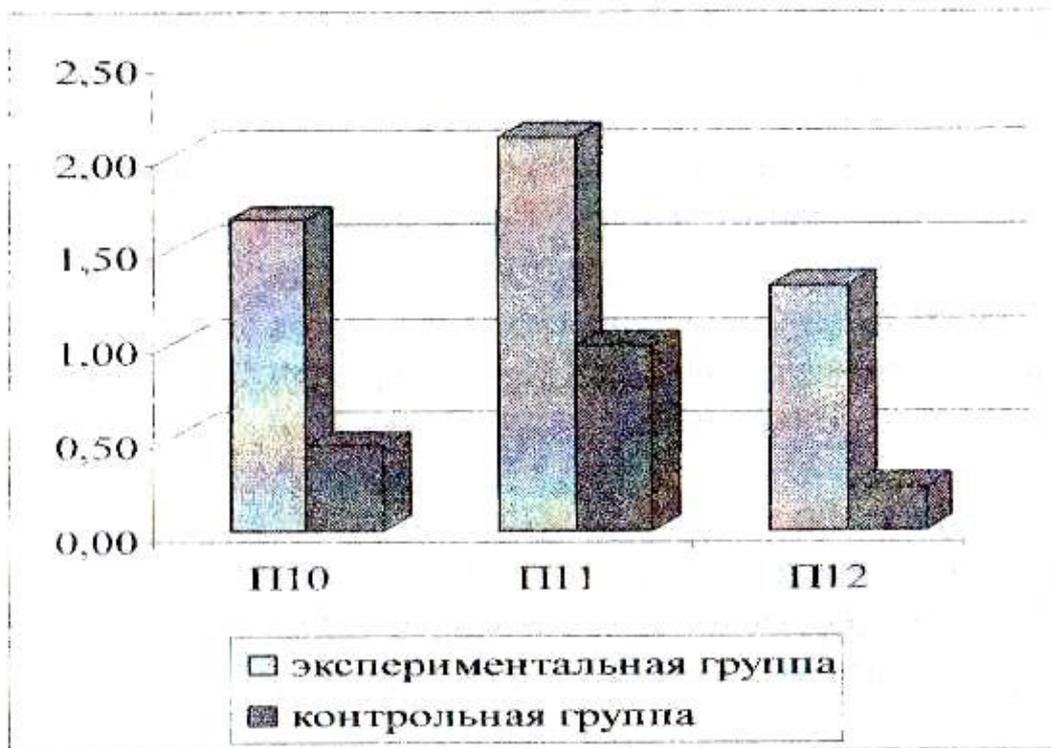


Рис. 3.6. Выраженность показателей, характеризующих динамику самочувствия активности и настроения студентов экспериментальной и контрольной группы после эксперимента

Так, по показателю П10 (самочувствие) среднее значение в экспериментальной группе выше, чем в контрольной, на 1,2 балла ($t=2,69$; $p<0,05$), по показателю П11 (настроение) – на 1,11 балла ($t=2,52$; $p<0,05$), по показателю П12 (активность) – на 1,07 балла ($t=2,89$; $p<0,01$).

Таблица 3.2.4

Выраженность показателей, характеризующих динамику самочувствия, активности и настроения студентов экспериментальной и контрольной групп после эксперимента

группа	Показатель	П10	П11	П12
Экспериментальная	m	1,65	2,09	1,30
	σ	1,67	1,55	1,47
Контрольная	m	0,45	0,98	0,23
	σ	1,47	1,55	1,13
	t	2,69*	2,52*	2,89**

Такие данные свидетельствуют о том, что у студентов, принимавших участие в эксперименте, значительнее, чем у посещающих традиционные занятия по физическому воспитанию,

улучшилось самочувствие и активность. Относительно существенного различия в динамике настроения студентов обеих группы воздержимся от однозначного заключения, т.к. в контрольной группе студентов по истечению срока эксперимента также были выявлены значительные положительные изменения.

Дальнейшее сравнение выраженности показателей, характеризующих особенности личности студентов контрольной и экспериментальной групп после эксперимента, показало, что они различаются по ряду показателей (см. табл. 3.2.5).

Таблица 3.2.5

Выраженность показателей, характеризующих особенности личности студентов экспериментальной контрольной группы после эксперимента

Группа	Показатель	П16	П18	П26	П28	П29	П30	П35	П38
Экспериментальная	m	8,96	4,60	5,48	5,44	6,16	6,32	4,64	3,52
	σ	1,54	1,00	1,23	1,04	0,69	0,90	1,15	1,36
Контрольная	m	7,56	3,80	4,40	4,92	5,48	5,60	5,92	2,32
	σ	1,78	1,19	0,76	0,76	0,92	0,65	1,32	0,69
	t	2,97**	2,57*	3,68**	2,01*	2,95**	3,23**	3,65**	3,84**

Так, по показателю П16 (саморегуляция) разница между средними значениями в выборке студентов составила 1,4 балла, при этом показатель значимости такого отличия – $t=2,97$, при $p<0,01$, по показателю П18 (экстрасаморегуляция) она составила 0,8 балла ($t=2,57$; $p<0,05$), по показателю П26 (эмоциональная неустойчивость – эмоциональная устойчивость) – 1,08 балла ($t=3,68$; $p<0,01$), по показателю П28 (сдержанность – экспрессивность) – 0,52 балла ($t=2,01$; $p<0,05$), по показателю П29 (легкомыслие – высокая нормативность поведения) – 0,68 балла ($t=2,95$; $p<0,01$), по показателю П30 (смелость) – 0,72 балла ($t=3,23$; $p<0,01$), по показателю П35 (уверенность в себе – тревожность) – (-1,28) балла ($t=3,65$; $p<0,01$) и по показателю П38 (самоконтроль) – 1,2 балла ($t=3,84$, при $p<0,01$).

Эти данные позволяют говорить о том, что после проведения эксперимента студенты экспериментальной группы продемонстрировали более высокое развитие саморегуляции, общительности, эмоциональной устойчивости, смелости, уверенности в себе, чем студенты контрольной группы.

Таким образом; подводя итоги апробации разработанного нами курса Психофизические основы формирования эмоционально-волевого образа Я, укажем на то, что в результате проведения эксперимента в группе его участников позитивные изменения, произошедшие в представлениях о собственной оптимистичности, упорстве, решительности, самообладании, об улучшении своего психического здоровья и необходимости его сохранения, оказались значительно больше, чем до эксперимента и у их сверстников, не участвующих в апробации. Кроме того, у студентов - участников эксперимента существеннее, чем в до-экспериментальном срезе и у лиц, не принявших участие в эксперименте, улучшилось самочувствие, повысилась активность, возросла способность к саморегуляции, увеличилась эмоциональная устойчивость, смелость, уверенность в себе.

Как было показано в данном разделе, разработанный курс Психофизические основы формирования эмоционально-волевого образа Я отличается от других дисциплин учебного плана по физическому воспитанию тем, что: во-первых, изучение курса можно начинать с любого года обучения студентов в ВУЗе, независимо от специализации. Этим предоставляется возможность для интегрирования знаний из других дисциплин; во-вторых, курс составлен таким образом, что позволяет адаптировать его к отечественной теории и методике физического воспитания; в-третьих, практические занятия курса позволяют студенту повысить уровень физической подготовленности, психической устойчивости, развить представления о своих регуляторных возможностях.

Раскрыто, что организация курса "Психофизические основы формирования эмоционально-волевого образа Я у студентов" на факультете начального обучения позволит не только расширить знания и навыки будущих специалистов, повысить их компетентность в использовании нетрадиционных средств и методов оздоровления студентов, но и способствует формированию у них эмоционально-волевого образа Я.

Выявлено, что после проведения формирующего эксперимента студенты экспериментальной группы продемонстрировали более высокое развитие саморегуляции, общительности, эмоциональной устойчивости, смелости, уверенности в себе, чем студенты контрольной группы.

Установлено, что в результате проведения эксперимента в группе его участников позитивные изменения, произошедшие в представлениях о собственной оптимистичности, упорстве, решительности, самообладании, об улучшении своего психического здоровья и необходимости его сохранения, оказались значительнее, чем до эксперимента и у их сверстников, не участвующих в апробации. Кроме того, у студентов – участников эксперимента существеннее, чем в доэкспериментальном срезе и у лиц, не принявших участие в эксперименте, улучшилось самочувствие, повысилась активность, возросла способность к саморегуляции, увеличилась эмоциональная устойчивость, смелость уверенность в себе.

Приведённые результаты доказывают эффективность использования предложенной системы для формирования эмоционально-волевого образ Я у студентов.

ВЫВОДЫ

Обобщая все данные теоретической и эмпирической части исследования можно сделать следующие выводы.

Показано, что механизмы взаимосвязи эмоции и воли наиболее отчетливо прослеживаются на уровне регуляторных функций психики связанных с активацией, мобилизацией либо успокоением. При этом в одних случаях ведущую роль играют эмоции, в других – воля, несмотря на тесную взаимосвязь и интегрированность.

Раскрыто, что эмоционально-волевая регуляция деятельности представляет собой широкий круг процессов согласования этой деятельности с условиями ее осуществления и внутренним состоянием человека, его потребностями, мотивами. Эффективность эмоционально-волевой регуляции деятельности обеспечивается высоким уровнем развития волевых качеств человека, умениями управлять своим поведением, сдерживать чувства, контролировать настроение, способностью принимать оперативные решения, а также общей тренированностью человека в произвольной саморегуляции различных процессов.

Выявлено, что эффективное развитие эмоционально-волевой регуляции происходит в условиях спортивной деятельности, в которой человек вынужден преодолевать ряд экстремальных, напряженных стрессовых ситуаций при достижении своих целей.

Структуру эмоционально-волевого образа Я личности, как систему представлений человека о собственной эмоционально-волевой сфере, благодаря которой он избирает определенное действие, предполагающие преодоление возникающих перед ним проблем, можно представить в виде трех компонентов: а) осознание эмоциональных и волевых качеств; б) оценка и отношение к ним; в) реализация осознания и отношения в регуляции деятельности. При этом эмоционально-волевой образ Я студентов, сравнительно с другими составляющими обобщенного образа Я личности, отличается изменчивостью, динамичностью, чувствительностью к ситуативным состояниям.

Показано, что взаимодействие двигательной и эмоционально-волевой активности, является неотъемлемым компонентом развития современного студента. Отмечено, что при регулярном посещении студентами занятий по физической культуре, у них форми-

руются эмоционально-волевые качества, необходимые в их будущей профессиональной деятельности: упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание, эмоциональная устойчивость.

В эмпирическом исследовании установлено, что занятия спортивной деятельностью по различным программам физического воспитания неодинаково отражаются на эмоционально-волевом образе Я студентов, а именно: учебно-тренировочные занятия по нетрадиционным видам единоборств в большей степени влияют на формирование представлений студентов об упорстве, смелости, решительности и самообладании. Достаточное развитие таких представлений отмечается и у студентов, занимающихся по программе подготовки специалистов по физическому воспитанию. Занятия по традиционной программе физического воспитания для ВУЗов и лечебной физической культуры фактически не влияют на развитие эмоционально-волевой сферы студентов.

Установлено, что эмоционально-волевой образ Я студентов, занимающихся по различным программам физического воспитания, детерминируется различным набором личностных качеств, среди которых имеются ведущие. Так, ведущими качествами, детерминирующими эмоционально-волевой образ Я студентов, занимающимся по программам специальных учебно-тренировочных занятий и подготовки специалистов по физическому воспитанию, являются открытость, собранность, энергичность, добросовестность, настойчивость, высокий уровень эмоциональной саморегуляции и другие. Для студентов, занимающихся по программе лечебной физической культуры и традиционной программе физического воспитания для ВУЗов, ведущими являются сдержанность, эмоциональная неустойчивость, зависимость от группы, слабый самоконтроль, апатичность и другие.

Разработанная и апробированная система целенаправленного формирования эмоционально-волевого образа Я за счет специально подобранных комплексов физических упражнений, позволяет сформировать у студентов высокий и достаточный уровень решительности, самообладания, упорства, активности и других качеств.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Абаев Н.В.* Сунь Лутан о философско-психологических основах “внутренних” школ ушу. – Новосибирск: „Наука” 1992. – 165 с.
2. *Абаев Н.В., Лепехов С.Ю.* Методы регуляции социального поведения в тайных религиозных объединениях старого Китая // Источниковедение и историография история буддизма. – Новосибирск: Наука, 1986. – С. 85-99.
3. *Аболин Л.М.* Методика изучения эмоций в спорте. Учебное пособие. – Волгоград: ГНФК, 1985. – 100 с.
4. *Абрамова Г.С.* Практикум по психологическому консультированию. – М., 1996. – 120 с.
5. *Абульханова-Славская К.А.* Деятельность и психология личности. – М.: Наука, 1986. – 272 с.
6. *Абульханова-Славская К.А.* Личностный аспект проблемы общения в психологии. – М., 1981. – С. 95-96.
7. *Абульханова-Славская К.А.* Стратегия жизни. – М.: Изд-во “Мысль”, 1991. – 299 с.
8. *Авдонина Л.Г.* Формирование нравственно-волевых качеств подростков средствами восточных боевых искусств. – М., 2002. – 178 с.
9. *Агапов В.С.* Становление Я-концепции в системе духовных потребностей подростков: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.05. – М., 1994. – 23 с.
10. *Агапов В.С.* Становление Я-концепции в управленческой деятельности руководителей: Автореф. дис... докт. психол. наук: 19.00.05. – М., 1999. – 50 с.
11. *Алексеев А.В.* Психологическая тренировка. Метод психической саморегуляции. – М.: ЦОЛИУВ, 1970.
12. *Алексеев В.А.* Воспитание самосознания на рубеже подросткового и юношеского возрастов: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01. – М., 1985. – 22 с.
13. *Ананьев Б.Г.* К постановке проблемы развития детского самосознания // Избр. психол. труд.: В 2 т. – М., 1980. – Т. 2. – С. 103-127.
14. *Ананьев Б.Г.* Развитие воли и характера в процессе дошко-

льного виховання //Избр. психол. труды. – М., 1980. – Т. 2

15. *Андронов В.П.* Психологические основы формирования профессионального мышления врача //Вопросы психологии. – 1991. – №4 – С. 88-94.

16. *Андрющенко В.П.* Емоційно-вольове регулювання як умова підвищення ефективності музично-естетичної діяльності майбутніх учителів музики //Матеріали всеукр. наук.-практ. конф. з питань проблеми музично-естетичного виховання підростаючого покоління на сучасному етапі. – Кіровоград, 1999. – С. 93-96

17. *Анохин П.К.* Эмоции //Большая медицинская энциклопедия: В 36 т. – Т. 35. – М., 1964. – С. 339-357.

18. *Антонов В.В.* Искусство быть счастливым. Система психологической саморегуляции. – Л., 1984.

19. *Артюшенко А.О.* Виховання волі підлітків на заняттях з фізичної культури //Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2003. – №1. – С.39-47.

20. *Асмолов А.Г.* Психология личности: Принципы общепсихологического анализа. – М.: Смысл, 2001. – 416 с.

21. *Астафьев В.С.* Воспитание устойчивой потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями будущих учителей: Автореф. дис...канд. пед. наук: 13.00.04. – Улан-Удэ, 2003. – 21 с.

22. *Асямов С.В., Пулатов Ю.С.* Профессионально-психологический тренинг сотрудников органов внутренних дел. – Ташкент, 2002. – 60 с.

23. *Афанасьев П.А.* Школа йога: Восточные методы психофизического самосовершенствования. – Мн.: Полымя, 1994. – 155 с.

24. *Бажин Е.Ф., Голынкина Е.А., Эткинд А.М.* Метод исследования субъективного контроля //Психологический журнал. – 1984. – Т. 15. – С. 152-162.

25. *Баклушенский С.А.* Я-концепция и ценностно-нормативные ориентации подростка в условиях быстрых социальных изменений: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01. – М., 1996. – 19 с.

26. *Балабанова Л.М.* Категорія норми у дослідженні та регулюванні функціональних станів людини: Автореф. дис... д-ра психол. наук: 19.00.02 /Лн-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К., 2001. – 32 с.

27. *Баландин В.И., Дорофеев В.А.* Изучение эмоционального компонента психических состояний спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 1988. – №4. – С. 49-52.

28. *Бальсевич В.К.* Физическая культура человека: состояние, проблемы и стратегия развития на перспективу. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 25 с.

29. *Бараннік В.А.* Психологічні особливості самооцінки військовослужбовців з девіантною та делінквентною поведінкою: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / Київ. нац. ун-т ім. Т.Шевченка. — К., 2004. — 18 с.

30. *Барцалкина В.В.* Возможности изучения развития самосознания подростков в практике воспитания // Психологические средства выявления особенностей личного развития подростков и юношества. – М., 1990. – С. 141-145.

31. *Басов М.Я.* Воля как предмет функциональной психологии. – Пг., 1922.

32. *Белая О.П.* Влияние смены профессии на направленность личности. Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01. – Ставрополь, 1996. – 21 с.

33. *Беляев Г.С., Лобзин В.С.* и др. Психогигиеническая саморегуляция – Л., 1997.

34. *Бердникова С.О., Копейка Я.Ю., Лысый В.И.* Эмоциональная направленность личности спортсменов // Ананьевские чтения-2000: Тезисы научно-практической конференции. – СПб., 2000. – С. 77-78.

35. *Берн Э.* Игры, в которые играют люди. – М., 1988. – 400 с.

36. *Бех И.Д.* Об овладении личностью собственными эмоциональными переживаниями // Эмоциональная регуляция учебной и трудовой деятельности. – М., Одесса, 1986. – С. 56.

37. *Бех И.Д.* Образ “Я” – як мета формування і розвитку особистості // Педагогіка і психологія. – 1998. – №2. – С. 30-40.

38. *Бехтерева Н.П., Смирнов В.М.* Мозговая организация эмоций человека // Вестник АМН СССР. – 1975. - №8. – С. 8-12.

39. *Биакаев К.Д.* Кунг-фу. – Махачкала: Ред.-изд. отдел Госкомиздата ДАССР, 1991. – 191 с.

40. *Биджиев С.В.* Сётокан – (каратэ-до). – СПб., 1994. – 557 с.

41. *Бійчук Г.Л.* Формування українського національного

характеру старшокласників у процесі вивчення літератури: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.02 /Ин-т педагогіки АПН України. – К., 2003. — 20 с.

42. *Блумер Г.* Общество как символическая интеракция //Современная зарубежная социальная психология. Тексты. /Под ред. Г.М. Андреевой, Н.Н. Богомоловой, Л.А. Петровской. – М.: МГУ, 1984. – С. 175.

43. *Бобрищев А.А.* Научно-методические основы аутогенной тренировки спортсменов в единоборствах: Автореф. дис...канд. пед. наук: 13.00.04. – СПб., 1998. – 19 с.

44. *Бодалев А.А.* Вершина в развитии взрослого человека: характеристики и условия достижения. – М.: Флинта; Наука, 1998. – 168 с.

45. *Божович Л.И.* Избранные психологические труды: Проблемы формирования личности /Под. Ред. Д.И. Фельдштейна. – М.: Междунар. пед. Академия, 1995. – 212 с.

46. *Божович Л.И.* Личность и ее формирование в детском возрасте. – М., 1968.

47. *Божович Л.И. Славина Л.С., Ендовицкая Т.В.* Опыт экспериментального изучения произвольного поведения //Вопросы психологии. – 1976. – №4. – С. 34-38.

48. *Бородин Д.И.* Педагогические условия формирования единства нравственного сознания и поведения подростков нетрадиционными средствами воспитания. – Уфа, 1998. – 172 с.

49. *Бороздина Л.В.* Самооценка в разных возрастных группах: от подростков до престарелых. – М.: Проект-Ф, 2001. – 203 с.

50. *Бороздина Л.В.* Теоретико-экспериментальное исследование самооценки: Автореф. дис... докт. психол. наук: 19.00.07. – М., 1999. – 52 с.

51. *Братусь Б.С.* Аномалии личности. – М., 1988. – 301 с.

52. *Бреслав Г.М.* Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: норма и отклонения. – М.: Педагогика, 1990. – 140 с.

53. *Брицкин М.* Воля и волевые качества личности. //Психология личности в социалистическом обществе. Активность и развитие личности. /Отв. ред. Б.Ф. Ломов, К.А. Абульханова. – М.: Наука, 1989.

54. *Буктугутова З.С.* Психолог в библиотеке как инновация

//Библиотеки и ассоциации в меняющемся мире: новые технологии и новые формы сотрудничества: 9-я Междунар. конф. "Крым 2002": Материалы конф. – М., 2002. – Т. 2 – С. 772-774.

55. Булкин В.А., Киселев Ю.Я., Крючек С.С. Оперативная диагностика уровня эмоционального возбуждения у спортсменов //Психологическая проблема предсоревновательной подготовки квалифицированных спортсменов. – Л., 1977.

56. Быков А.В. Новые подходы к изучению волевой регуляции. – М., 2000.

57. Быков А.В., Шульга Т.И. Становление волевой регуляции в онтогенезе. – М.: Изд-во УРАО, 1999.

58. Вазина К.Я. Диагностирование развития целеустремленности дошкольников //Новые исследования в психологии. – М., 1982.

59. Вайнер М.Э. Учителю об эмоциональном развитии младшего школьника // Начальная школа. – 1997. – №3. – С. 21-23.

60. Василенко І.А. Психологічні особливості емоційності і товариськості дітей молодшого шкільного віку: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 /Південноукраїнський державний педагогічний університет (м. Одеса) ім. К.Д. Ушинського, Одеса, 2005. – 19 с.

61. Веккер Л.М. Психика и реальность: единая теория психических процессов. – М.: Смысл; Per Se, 2000. – 685 с.

62. Вельвовский И.З., Липгарт Н.К., Багалея Е.М., Сухорук В.И. Психотерапия в клинической практике. – Киев, 1984.

63. Верещагин В.Г. Физическая культура йогов. – Мн.: Полымя, 1982. – 144 с.

64. Вершинин С.И. Место эмоциональной регуляции в общей структуре регуляции деятельности //Эмоциональная регуляция учебной и трудовой деятельности. – М.: Одесса, 1986. – С. 5-9.

65. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 286 с.

66. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. – М.: Изд-во МГУ, 1976. – 142 с.

67. Витт Н.В. Эмоциональная регуляция речи в педагогической деятельности //Эмоциональная регуляция учебной и трудовой деятельности. – М., Одесса, 1986. – С. 7-11.

68. Власов С. Каратэ-до: шаги к совершенству. – Свердловск: Лига, 1991. – 192 с.

69. *Вовк В.М., Чуканов А.А.* Опыт изучения влияния индивидуально-психологических качеств студентов на физкультурно-спортивную деятельность // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – Х., 2002. – №8. – С. 92-99.

70. *Вознесенская И.Н.* Психологические основы формирования дисциплинированности у младших подростков: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.04. – М, 1994. – 20 с.

71. *Воронов И.А.* Секретные боевые искусства Старого Китая. – СПб.: 2000. – 242 с.

72. *Воротникова А.А.* Психологические условия становления профессиональной компетентности будущего педагога: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01. – М, 1998. – 20 с.

73. *Вундт В.* Психология душевных волнений // Психология эмоций. Тексты /Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. – М., Изд-во МГУ, 1984. – С. 47-63.

74. *Высоцкий А.И.* Возрастная динамика волевой активности школьников //Вопросы психологии волевой активности личности и коллектива. – Рязань, 1984.

75. *Габуреева Г.Ш.* Самоуправление психическим состоянием. – Казань, 1981.

76. *Гаврилов В.Д.* Проявление выносливости и ее компонентов у юношей, занимающихся спортивным ориентированием //Психофизиология. – Л., 1979. – С. 34-42.

77. *Гагонин С.Г.* Развитие теории и практики физической культуры путём обобщения опыта боевых искусств Востока: Автореф. дисс.... Докт. пед. наук. – СПб., 1999. – 42 с.

78. *Герасімова Н.Є.* Психологічний аналіз факторів, що негативно впливають на формування особистості студентів ВНЗ // Психологія: Зб. наук. пр. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова. – 2002. – Вип. 15. – С. 329-336.

79. *Головаха Е.И., Кроник А.А.* Психологический возраст личности. //Психология зрелости. Хрестоматия. /Ред.-сост. Д.Я. Райгородский. – Самара: БАХРАХ-М, 2003. – С. 119-144.

80. *Головська І.Г.* Емоціогенні компоненти дидактичного матеріалу як умова розвитку учбової діяльності: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 /АПН України; Інститут психології. – К., 1993. – 16 с.

81. *Горбатков А.А.* Позитивные и негативные эмоции:

Взаимосвязь и ее зависимость от уровня субъективного развития индивида // Психол. журнал. – 2001. – № 1. – С. 61-71.

82. Горст Н.А., Горст В.Р. Психофизиологическая диагностика эмоционального микропрофиля человека // Южно-Российский медицинский журнал – 2002. – №6. – С. 6-10.

83. Громова Е.А. Эмоциональная память и ее механизмы. – М.: Наука, 1980. – 181 с.

84. Грот Н. Психология чувствований в ее истории и главных основах. – СПб., 1879-1880. – С. 418-497.

85. Гужаловский А.А., Ворсина Е.Н. Физическое воспитание в школе. – Мн., 1998. – 171 с.

86. Давыдов В.В. Современная общая психология и психология спорта // ТипФК., 1975. – №2. – С. 9-13.

87. Дашкевич О.В. Активная саморегуляция эмоциональных состояний спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 47 с.

88. Дашкевич О.В., Фехретдинов К.С. Влияние эмоций на активность, эффективность и результативность деятельности самбистов // Теория и практика физической культуры. – 1977. – №8. – С. 14-17.

89. Демиденко Н.Н. Мотивационно-потребностная сфера личности как компонент психологической готовности и ее влияние на успешность пед. деятельности: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01. – Тверь, 1996. – 24 с.

90. Дикая Л.Г., Семикин В.В. Особенности и эффективность разных форм психической саморегуляции в экстремальных условиях деятельности // Эмоциональная регуляция учебной и трудовой деятельности. – М., 1987. – С. 15-24.

91. Діхтяренко З.М. Формування наполегливості молодших школярів засобами фізичної культури // Вісн. Житомир. Держ. пед. ун-ту. – 2003. – №13. – С. 138-140.

92. Додонов Б.И. В мире эмоций. – К., 1987. – 142 с.

93. Додонов Б.И. Эмоции как ценность. – М., 1978. – С. 23-78.

94. Дубравська Д.М. Динаміка особистісних утворень майбутнього педагога на етапі первинної професіоналізації (на матеріалі дослідження студентів педагогічного коледжу): Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України. – К., 2004. – 22 с.

95. Дубровина И.В. Формирование личности старшеклассников. – М.: Педагогика, 1989. – 169 с.

96. *Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А.* Психологический словарь-справочник. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2001. – С. 506-507.
97. *Дьяченко М.И., Пономаренко В.А.* О подходах к изучению эмоциональной устойчивости // Вопросы психологии. – 1990. – № 1. – С. 106-113.
98. *Егоров А.С.* Об адаптации спортсменов к гипоксемии при повторных задержках дыхания в связи с различной направленностью сознания // Вопр. Психологии. – 1962. – №5. – С. 17-21.
99. *Ермолаева М.В., Худадов Н.А.* Адаптивная функция состояний тревоги в спорте // Теория и практика физической культуры. – 1985. – №4. – С. 5-7.
100. *Жоров П.А., Шульга Т.И.* Волевые качества и эмоциональная устойчивость школьников // Новые исследования в психологии. – М.: Педагогика, 1987. – №1 – С. 36.
101. *Завалова Н.Д., Ломов Б.Ф., Пономаренко В.А.* Образ в системе психической регуляции деятельности / Отв. ред. Ю.М. Забродин. – М.: Наука, 1973. – 256 с.
102. *Загравская А.И.* Совершенствование методики занятий по физической культуре у студенток специальных медицинских групп. – Томск, 2000.
103. *Задворнов К.Ю.* Исследования процесса становления новых нетрадиционных видов спорта // ТипФК. – 1999. – №12. – С.17-23.
104. *Запорожец А.В., Неверович Я.З.* О генезисе, функции и структуре эмоциональных процессов у ребенка // Вопросы психологии. – 1974. – №6. – С. 59-73.
105. *Захаревич А.С.* Оздоровительно-развивающее воздействие дыхательных психотехнологий на психические состояния человека: Автореф. дис...канд. псих. наук: 13.00.04. – СПб., 2003. – 20 с.
106. *Захаров А.И.* Неврозы у детей и подростков: Анамнез, этиология и патогенез. – Л.: Медицина, 1988 – 246 с.
107. *Захарова А.В.* Психология формирования самооценки. – Минск, 1993.
108. *Зильберман Ю.Е.* Эмоциональная устойчивость и воля // Материалы 3-ей научной конференции по проблемам психологии воли. – Рязань, 1970. – С. 18-19.
109. *Зильберман Ю.Е.* Эмоциональная устойчивость оператора. – М.: Наука, 1974. – С. 138.
110. *Зинченко В.П.* Аффект и интеллект в образовании. –

М.: Тривола, 1995. – 64 с.

111. *Зубков А.А., Очаковский А.П.* Хатха-Йога для начинающих. – М.: Медицина, 1991. – 121 с.

112. *Иванников В.А.* К сущности волевого поведения // Хрестоматия по психологии. – М.: Просвещение, 1987. – С. 260-269.

113. *Иванников В.А.* Психологические механизмы волевой регуляции. – М.: Изд-во УРАО, 1998. – 144 с.

114. *Иванов Ю.М.* Йога и здоровье. – М., 1991. – 215 с.

115. *Игуменов В.М.* Исследование влияния предстартового эмоционального возбуждения борцов высокой категории на результаты их выступления в ответственных соревнованиях: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 1971. – 21 с.

116. *Изард К.* Эмоции человека. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1980. – 440 с.

117. *Ильин Е.П.* Психология воли – СПб: Изд-во “Питер”, 2000. – 228 с.

118. *Ильин Е.П.* Психология спорта: Современные направления в психологии. – Л.: ЛГУ, 1989. – 96 с.

119. *Ильин Е.П.* Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2001. – 752 с.

120. *Ильющенюк Р.Ю.* Эмоции и память: (реальность и мифы). Новосибирск: кн. Изд-во, 1988. – 86 с.

121. *Иванов В.І., Заярко А.В.* Шляхи формування у спортсменів уміння оцінювати та керувати своїм емоційним станом // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. №10 /ред. С.С. Єрмаков; Харк. худож.-пром. ін-т. – Х., 2000. – С.3-7.

122. *Кабачков В.А., Левченко Т.В.* Использование средств физической культуры в работе с педагогически запущенными подростками // Материалы региональной научно-практической конференции. – Ростов н/Д., 1999. – С. 68-69.

123. Как построить свое Я. /Под ред. В.П. Зинченко. – М.: Педагогика, 1991. – 131 с.

124. *Калин В.К.* Воля, эмоции, интеллект //Эмоциональная регуляция поведения и деятельности: Тез. Всесоюз. конф. молодых ученых. – Симферополь, 1983. – С. 171-175.

125. *Калин В.К.* Классификация волевых качеств // Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности. – Симферополь, 1983. – С. 175-178.

126. *Калин В.К.* К вопросу о волевом усилии // Ученые записки РГПИ. – Т. 59. Проблемы формирования личности и волевой процесс. – Рязань, 1968.
127. *Карвасарский Б.Д.* Психотерапевтическая энциклопедия. – СПб: Питер Ком, 1998. – 752 с.
128. *Карпенко Н.В.* Корекція страхів у дошкільників через спеціальні вправи для зміцнення психомоторного компонента // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – Х., 2001. – № 29. – С. 3-8.
129. *Карпов В.П.* 100 уроков Кунг-фу. – М.: ФиС. “Кристина и К”, 1994. – 268 с.
130. *Карцева Т.Б.* Изменение Я-образа в ситуациях жизненных перемен: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01. – М., 1989. – 22 с.
131. *Каширин В.П.* Основы психологии и педагогики: Учебное пособие. – Йошкар-Ола, 1998. – 150 с.
132. *Киколов А.И.* Умственный труд и эмоции. – М.: Медицина, 1978. – С. 7-11.
133. *Ким Ден Тхен.* Использование восточных оздоровительных систем в профессиональной подготовке специалистов по физической культуре и спорту. – Хабаровск, 2000. – 179 с.
134. *Киреева Т.К.* Оздоровительные системы восточных боевых искусств. – М.: Сов. Спорт, 1992. – 250 с.
135. *Клатаред Э.* Чувства и эмоции // Психология эмоций. Тексты. / Под ред. В.К. Виллонаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – С. 93-102.
136. *Ковалев А.Г.* Психология личности. – М.: Просвещение, 1970. – 391 с.
137. *Коваль С.М.* Психологічні особливості формування професійно важливих дій у навчальній діяльності студентів-стоматологів: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Одес. нац. ун-т ім. І.І.Мечнікова. – Одеса, 2001. – 19 с.
138. *Колесник В.Я.* Управление психоэмоциональным состоянием студентов средствами физического воспитания // ТипФК., 1999. – №8. – С. 46-47.
139. *Коллинз А.* Философское исследование человеческой свободы // Английские материалисты 18 века: В 3 т. – М., 1967. – Т. 2.
140. *Колот С.А.* Развивающее взаимодействие: эмоции и

познание //Наука і освіта. – Одеса, 2004. - №1. – С. 30-34.

141. *Кон И.С.* В поисках себя: личность и ее самосознание. – М.: Политиздат, 1984. – 335 с.

142. *Кон И.С.* Открытие “Я”. – М.: Политиздат, 1989. – 44 с.

143. *Кон И.С.* Психология ранней юности. – М.: Просвещение, 1989. – 255 с.

144. *Конорева Т.С.* Психологическое изучение динамичной стороны настойчивости в младшем школьном возрасте: Автореф. дис...канд. психол. наук: 19.00.01. – М., 1980. – 20 с.

145. *Копина О.С.* Исследование эмоциональной регуляции мыслительной деятельности. Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.04. – М., 1982. – 23 с.

146. *Копченова Т.Н.* Развитие волевой сферы кадров государственной службы. – М.: МААН, 2000.

147. *Коршунов А.А.* Особенности структуры корреляций связи психологических, физических и функциональных возможностей будущих управленцев железнодорожным транспортом // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2005. – №2. – С. 78-83.

148. *Корытченкова Н.И., Александрова Л.А.* Эмоциональная сфера студентов социально-психологического факультета //Ежегодник Российского психологического общества. – СПб., 2003. – Т. 5. – С. 441-444

149. *Котова Л.М.* Емоційна стійкість як засіб формування інструментально-виконавської надійності у студентів музично-педагогічних факультетів: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.02 / Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. – К., 2001. – 18 с.

150. *Котырло В.К.* Развитие волевого поведения у дошкольников. – К.: Рад. шк., 1971.

151. *Красулин И.А.* Ушу – путь к победе. – М.: “Знание”, 1992. – 64 с.

152. *Крылов А.Н.* Образ-Я как фактор развития личности: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. – М., 1974. – 23 с.

153. *Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н.* Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. – М.: ТЦ Сфера; “Юрайт”, 2003. – 464 с.

154. *Кульчицкая Е.И.* Воспитание чувств у ребенка. – К., 1981. – 48 с.

155. *Куненков С.А.* Механизмы и функции самооценки в структуре Я-концепции подростков. – М.: МОСУ: МАИ, 2004. – 38 с.
156. *Купер К.* Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. – 2-е изд. доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
157. *Кутцов И.И., Хроменок В.Г.* О развитии произвольной активности младшего дошкольника в коллективе // Вопросы психологии волевой активности личности и коллектива. – Рязань, 1984.
158. *Курек Н.С.* Дефицит психической активности: пассивность личности и болезнь. – М.: Ин-тут психологии РАН, 1996. – 245 с.
159. *Лабунская В.А.* Экспрессия человека: общение и межличностное познание. – Ростов н/Д: Феникс, 1999. – 608 с.
160. *Латохина Л.И.* Хатха-Йога для детей. – М.: Просвещение, 1993. – 158 с.
161. *Лах Ман Чун Г.Е.* Эта замечательная йога. – М.: ФиС, 1992. – 176 с.
162. *Лебединский В.В., Бардышевская М.К.* Аффективное развитие в норме и патологии // Психология аномального развития ребенка: Хрестоматия в 2 т. / Под редакцией В.В. Лебединского и М.К. Бардышевской. – М.: ЧеРо, Высш. шк., Изд-во МГУ, 2002. – Т. 1. – С. 588-681.
163. *Леонова А.Б., Кузнецова А.С.* Психопрофилактика стрессов. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1993. – 122 с.
164. *Леонтьев А.Н.* Деятельность. Сознание. Личность. – М., 1975. – 304 с.
165. *Леонтьев А.Н.* Избранные психологические произведения: В 2-х т. – М.: Педагогика, 1983. – Т. 1. – 392 с., Т. 2. – 320 с.
166. *Литер Р.У.* Мотивационная теория эмоций // Психология эмоций. Тексты. / Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: Изд-во моск. ун-та, 1984. – С. 138-151.
167. *Лисина М.И.* Проблемы онтогенеза общения. – М.: Педагогика, 1986. – 144 с.
168. *Литвак М.Е.* Если хочешь быть счастливым. – Ростов н/Д.: “Феникс”, 2000. – 608 с.
169. *Ложкин Г.В.* Психология здоровья личности. – Д.: ДИУ, 2003. – 216 с.
170. *Ложкин Г. В., Глуханюк Н. С., Волянюк Н. Ю.* Проблема субъекта як теоретична основа професіоналізації особистості

// Психология і суспільство. – 2003. – №2. – С. 97-103.

171. *Лотоцька М.Ю.* Порушення предметного та афективного компонентів емоцій у хворих параноїдною формою шизофренії: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.04 /Київський нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. – К., 2001. – 19 с.

172. *Лоуренс Д.* Аквааэробика. Упражнения в воде: Пер. с англ. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 250 с.

173. *Лук А.И.* Психолого-педагогическая коррекция средствами физической культуры. – М., 1989. – 68 с.

174. *Лукин Н.С.* Роль семьи в формировании выдержки ребенка // Семья и школа. – 1951. – № 5.

175. *Лукьянова И.П., Огнева О.С.* Психологические особенности первокурсников и проблемы их адаптации в вузе //Материалы областной конференции "Пути совершенствования и развития воспитательной системы вуза" /Пермский государственный педагогический университет. – Пермь, 2003. – С. 89-91.

176. *Лунина В.В.* Образ-Я как детерминанта профессионального роста личности студентов: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. – Ставрополь, 2000. – 18 с.

177. *Макаренко П.В.* Професійна Я-концепція майбутніх фахівців правоохоронної діяльності: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01 /Нац. ун-т внутр. справ. – Х., 2001. – 18 с.

178. *Максименко С.Д., Москаленко В.Ф., Березинь В.І., та ін.* Формування психолого-фізіологічної стійкості, профілактика стресів, розумових, емоційних та інших перевантажень обдарованих дітей і молоді, виховання в них патріотизму й громадянської позиції у процесі навчання та виховання: Навч. посібник. – К.: Купріянова, 2004. – 192 с.

179. *Мальшева С.В.* Образ Я и представление о сверстнике у подростков, переживающих одиночество: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Моск. гос. ун-т им. М. В. Ломоносова. – М., 2003. – 25 с.

180. *Маршук В.Л., Евдокимов В.И.* Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб.: "Сентябрь", 2001. – 260 с.

181. *Маслов А.В.* Ушу: традиции духовного и физического воспитания Китая. – М.: Мол. Гвард., 1990. – 80 с.

182. *Матюшкин А.М., Понукалин А.А.* Проблемные ситуации в психологической подготовке специалиста в вузе // Вопро-

сы психологии. – 1988. – №2. – С. 5-17.

183. *Мельничук І.В.* Генеза емоційних особливостей у дітей різного віку та статі: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 /Харківський нац. ун-т ім. В.Н. Карабіна. – Харків, 2003. – 18 с.

184. *Милерян Е.А.* Эмоционально-волевые компоненты надежности оператора //Очерки психологии труда оператора. – М.: Наука, 1974. – С. 5-83.

185. *Мильруд Р.П.* Эмоциональная регуляция поведения учителя //Вопросы психологии. – 1987. – №6. – С. 46-55.

186. *Мироненко Т.П.* Формування громадянської зрілості в майбутніх учителів: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 /Південноукраїнський держ. пед. ун-т ім. К.Д. Ушинського – Одеса, 2001. – 20 с.

187. *Миславский Ю.А.* Саморегуляция и самоактивность личности в юношеском возрасте. – М.: Педагогика, 1991. – 152 с.

188. *Морозова Н.Г.* Учителю о познавательном интересе. – М.: Знание, 1979. – 46 с.

189. *Муздыбаев К.* Психология ответственности /Под ред. В.Е. Семеновоной. – Л.: Наука, 1983. – 240 с.

190. *Музруков Г.Н., Чернышев М.А.* Ушу-гимнастика для всех //Здоровье, 1988. – №7. – 29 с.

191. *Мясищев В.Н.* Психология отношений /Под ред. А.А. Бодалева. – М.: Изд-во “Ин-т практической психологии”, Воронеж: НПО “МОДЕК”, 1995. – 356 с.

192. *Неретін В.О.* Проблема емоційної регуляції педагогічної діяльності вчителя музики. //Вісн. Житомир. Держ. пед. ун-ту. – 2003. – №11. – С. 76-77.

193. *Никифоров А.С.* Эмоции в нашей жизни. – М., 1974.

194. *Новиков А.Д., Матвеев Л.П.* Теория и методика физического воспитания. – М., 1967.

195. *Носенко Э.Л., Егорова С.Н.* Память и эмоциональное состояние: Монография. – Днепропетровск: Днепр. гос. ун-т, 1996. – 148 с.

196. *Ньюкомб Н.* Развитие личности ребенка. — СПб.: Питер, 2002. – 640 с.

197. Общая психология: Курс лекций для первой ступени педагогического образования./ Сост. Е.И. Рогов. – М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 448 с.

198. *Овчинникова Г.Г.* Социально-психологическая адаптация как фактор становления Я-концепции подростков: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.04. – М., 1997. – 21 с.

199. *Ольховая Т.А.* Становление образа "Я-будущий педагог" студента университета: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.01. – Оренбург, 1999. – 19 с.

200. *Ольшанникова А.Е., Семенов В.В., Смирнов Л.М.* Оценка методик, диагностирующих эмоциональность (опыт использования статистических закономерностей распределения показателей) // Вопросы психологии. – 1976. – №5. – С. 103-113.

201. *Осипова А.А.* Ведение в теорию психокоррекции. – М., 2000. – 250 с.

202. *Остацева М.* Диагностика ответственности подростков // Психологические средства влияния особенностей личности подростков и юношества. Сборник научных трудов. – М., 1990. – С. 61-69.

203. *Осьодло В.І.* Психодіагностика та корекція функціональних станів операторів у динаміці професійної діяльності: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.03 / Київ. нац. ун-т ім. Т.Шевченка. – К., 2001. – 19 с.

204. *Оя С.М.* Особенности предстартовых сдвигов и эмоциональной стабильности у представителей разных видов спорта // Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованию. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – С. 63-67.

205. *Павлютенков Е.М.* Профессиональная ориентация учащихся. – К.: Рад. школа, 1983. – 152 с.

206. *Пантилеев С.Р.* Самоотношение как эмоционально-оценочная система. – М.: Изд-во МГУ, 1991. – 108 с.

207. *Пасынкова Н.Б.* Связь уровня тревожности подростков с эффективностью их интеллектуальной деятельности // Психологический журнал. – 1996. – №8. – С. 169-174.

208. *Петер С.Л.* Развитие Я-образа военнослужащего по призыву: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.05 / Военный ун-т. – М., 2001. – 20 с.

209. *Петражицкий Л.И.* Психология эмоций. Тексты. – М., 1993. – 301 с.

210. *Петрова С.М.* Мотивационная обусловленность Я-концепции личности в юношеском возрасте: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.04. – СПб., 1995. – 17 с.

211. *Петровский В.А.* Личность в психологии: парадигма субъектности. – Ростов н/Д.: “Феникс”, 1996. – 512 с.

212. *Пивень Н.І.* Педагогічна технологія формування в студентів мотивації до занять фізичною підготовкою //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. №10 /Ред.: С.С. Єрмаков; Харк. худож.-пром. ін-т. – Х., 2000. – С. 33.

213. *Пилюян Р.А.* Физическая культура как объект познания в аспекте психологической теории деятельности // ТипФК – 2000. – №11. – С. 40-46.

214. *Писаренко В.М.* Инструментальная обратная связь и повышение качества управления эмоциональным состоянием //Психологический журнал. – 1986. – №5. – С. 119-125.

215. *Писаренко В.М.* Устойчивость эмоционального состояния спортсмена в условиях соревнования //Пути достижения трудной цели в спорте. – М., 1964. – С. 51-68.

216. *Подионов А.В.* Психология спорта высших достижений. – М.: Фис, 1979. – 144 с.

217. *Попов Л.Л.* Спортивная психология. – М.: Флинта, 1998. – 150 с.

218. Практическая психодиагностика. Методики и тесты/ Ред. Д.Я. Райгородский. – Самара: «БАХРАХ-М», 2002. – 672 с.

219. *Прихожан А.М.* Анализ содержания “Образа Я” в старшем подростковом возрасте у учащихся массовой школы-интерната //Возрастные особенности психического развития детей. – М., 1982. – С. 92-111.

220. *Прихожан А.М.* К проблеме исследования самооценки личности /Личность в системе коллективных отношений. – М., 1980. – 199 с.

221. *Прокопенко Н.И.* База данных успеваемости студентов. – Калуга, 2004. – 14 с.

222. Психология. Словарь /Под общ. Ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – 2-е изд. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.

223. Психорегуляция в подготовке спортсменов /Под ред. В.П. Некрасова. – М.: ФиС, 1985. – 176 с.

224. *Пуни А.Ц.* Очерки психологии спорта. – М., 1959. – 299 с.

225. *Пуни А.Ц.* Проблема произвольной (психической) регуляции двигательной деятельности в спорте. //Теория и практи-

ка физической культуры. – 1966. – №1. – С. 7-10.

226. Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте. – М., 1977.

227. Разумов С.А. Физиологические проявления эмоционального стресса в условиях тренировки и соревнования // Психологический стресс в спорте: Материалы Всесоюзного симпозиума. – Пермь, 1975. – С. 50-53.

228. Раис Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. – СПб.: Питер, 2000. – 624 с.

229. Рапорт Л.А. Педагогические аспекты управления развитием студенческого спорта. //Типик. – 2002. – №1. – С. 52-54.

230. Реан А.А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология. – СПб.: Питер, 2000. – 416 с.

231. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. – М.: Прогресс, 1979. – 392 с.

232. Реммиidt X. Психология взросления //Подросток и семья. Хрестоматия. /Ред.-сост. Д.Я. Райгородский. – Самара: БАХРАХ-М, 2002. – С. 232-358.

233. Роджерс К. К науке о личности //История зарубежной психологии. Тексты. – М.: МГУ, 1986. – С. 200-231.

234. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М., 1983.

235. Ромен А.С. Самовнушение и его влияние на организм человека. – Алма-Ата, 1970. – 199 с.

236. Рубинштейн С.Л. Избранные философско-психологические труды. Основы онтологии, логики и психологии. – М.: Наука, 1997. – 463 с.

237. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. – М.: Педагогика, 1976. – 415 с.

238. Рувинский Л.И., Хозлов С.И. Как воспитать волю и характер. – М.: Просвещение, 1986.

239. Рукавишникова Н.Г. Профессиональное самосознание студентов педагогического вуза // Ярославский педагогический вестник. – 2003. – С. 20-39.

240. Рыжиков Ю.Ю. Кунг-Фу: (Ушу). – К., 1990. – 33 с.

241. Рыжов В.А. Боевые искусства Шаолиня. – М., 1990. – 80 с.

242. Садокова А.В. Влияние индивидуальных характеристик эмоционально-личностной сферы на особенности развития мораль-

ной компетентности в подростковом возрасте: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.13. /Моск. гос. пед. ин-т. – М., 2001. – 27 с.

243. *Саннікова О.П.* Феменологія особистості: Вибрані психологічні праці. – Одеса: СМІЛ, 2003. – 256 с.

244. *Селиванов В.И.* Избранные психологические произведения. – Рязань, 1992. – С. 95-97.

245. *Селиванов В.И.* Основные подходы к психологическому исследованию волевой активности личности. //Межвуз. сб. науч. тр. – Рязань, 1986. – С. 312.

246. *Селиванов В.И.* Психология волевой активности. – Рязань, 1974.

247. *Сергеева І.В.* Особливості емоційної регуляції професійної діяльності вчителя в напружених ситуаціях: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 /Національний пед. ун-т ім. М.П.Драгоманова. – К., 2003. – 23 с.

248. *Серебрякова К.А.* Условия формирования образа "Я" и представлений о сверстнике у подростков: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.04 /МГУ им. М.В. Ломоносова. – М., 2004. – 24 с.

249. *Сеченов И.М.* Избранные философские и психологические произведения. – М.: Госполитиздат, 1947. – 647 с.

250. *Сивакова В.И.* Методика физического воспитания младших подростков, имеющих высокий уровень тревожности, агрессивности (на примере школ-интернатов): Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 1993. – 25 с.

251. *Сигал Н.С., Трегуб В.В., Галдина В.В.* Взаимосвязь личностной тревожности, самооценки, ситуативной тревоги с успешностью выступления гимнасток // Педагогіка, психологія та мед-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2004. – №15. – С. 267-271.

252. *Сильвестру А.И.* Роль индивидуального опыта и опыта общения в формировании у дошкольников представления о своих возможностях. //Проблемы периодизации развития психики в онтогенезе. – М., 1976. – С. 85-87.

253. *Симонов П.В.* Высшая нервная деятельность человека. Мотивационно-эмоциональные аспекты. – М., 1975.

254. *Симонов П.В.* Теория отражения и психофизиология эмоций. – М.: Изд-во моск. ун-та, 1984. – С. 29-46.

255. *Симонов П.В.* Что такое эмоция? – М., 1966. – 95 с.

256. *Симонов П.В.* Эмоциональный мозг. – М., 1981.

257. *Скрибук Ю.Л.* Профессиональный образ "Я" будущих психологов // Сборник Технообраз 2001: Технологии непрерывного образования в саморазвитии личности: Материалы международной конференции в 3 ч. – Ч. 2. – Гродно: ГрГУ, 2001. – С. 176-178.

258. *Слободяник Н.П.* Формирование эмоционально-волевой регуляции у учащихся начальной школы. 60 конспектов занятий. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 176 с.

259. *Смирнов Б.Н.* Психологические механизмы эмоционально-волевой регуляции в спорте // Ананьевские чтения-99: Тезисы научно-практической конференции. – СПб., 1999.

260. *Смирнов В.М., Трохачев А.И.* О психологии, психопатологии и физиологии эмоций // Чувства, влечения, эмоции / Под ред. В.С. Дерябина – Л., 1974.

261. *Смолевский В.М., Ивель Б.К.* Нетрадиционные виды гимнастики. – М.: Просвещение, 1992. – 77 с.

262. *Соколова Е.Т.* Самосознание и самооценка при аномалиях личности. – М.: МГУ, 1989. – 215 с.

263. *Сопрун І.П.* Розвиток емоційної сфери дітей дошкільного віку в різних соціальних умовах виховання: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / ПДПУ ім. К.Д. Ушинського (м. Одеса). – Одеса, 2000. – 21 с.

264. *Спалдигна Дж.* Обучение через движение. – М.: Дрофа, 1992. – 271 с.

265. *Спевакова С.Г.* Становление потенциального образа я старших школьников в образовательном процессе: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07/Сев. – Кавказ. Гос. Тех.н. ун-т. – Ставрополь, 2002. – 23 с.

266. *Спиркин А.Г.* Сознание и самознание. – М., 1972. – С. 141.

267. *Станкин М.И.* Психолого-педагогические основы физического воспитания. – М.: Просвещение, 1987. – 160 с.

268. *Столин В.В.* Познание себя и отношение к себе в структуре самосознания личности: Автореф. дис... докт. психол. наук: 19.00.01. – М., 1985. – 37 с.

269. *Столин В.В.* Самосознание личности. – М., 1983. – 240 с.

270. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К., 2003.

271. *Тихомиров О.К., Ключко В.Е.* Эмоциональная регуляция мыслительной деятельности // Вопросы психологии. – 1980. – №5. – С. 23-31.

272. *Тодорова В.Г.* О взаимосвязи двигательной и психической деятельности // *Наука і освіта.* – Одеса, 2003. – № 2-3. – С. 74-77.
273. *Тодорова В.Г.* Психологический анализ отношений студенческой молодежи к занятиям физической культуры // *Наука і освіта.* – Одеса, 2003. – №4. – С. 63-67.
274. *Томихин Е.Ю.* 18 способов тренировки тела и духа: Оздоровительная гимнастика. – М.: Наука, 1991. – 104 с.
275. *Трушкин А.Г.* Педагогические основы инновационных технологий физического воспитания. – Ростов н/Д, 2000.
276. *Тульчинский Г.Л.* Разум, воля, успех: о философии поступка. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1990.
277. *Узнадзе Д.Н.* Основные положения теории установки. – Тбилиси: АН ГрССР, 1961.
278. *Уйнберг Роберт С., Гоулд Дэниел* Основы психологии спорта и физической культуры. – К., 1998. – С. 334.
279. *Уляева Л.Г.* Динамика образа "Я" и мотивации в процессе занятий таэквон-до: Дис... канд. психол. наук: 19.00.01. – М., 1999. – 144 с.
280. *Уляева Л.Г.* Структура образа "Я" в спортивной деятельности // *Сборник трудов ученых РГАФК 1999.* – М., 1999. – С. 124-130.
281. *Уманский Л.И.* Психология организаторской деятельности школьников. – М.: Просвещение, 1980. – 160 с.
282. *Федоров В.* Дыхательные упражнения йогов // *ФиС.*, 2002. – №1. – С. 22-27.
283. *Френкель Александр.* Особенности развития ушу, как вида спорта в Израиле. – СПб, 2000.
284. *Фукина А.И.* Коррекция психического развития детей средствами физической культуры // *Физическая культура, спорт и здоровье нации: Мат-лы междунар. конгр.* – М., 1996. – С. 335.
285. *Харрис Т.А.* Я благополучен – ты благополучен. – Красноярск, 1993. – 288 с.
286. *Хомская Е.Д.* Нейропсихология эмоций: гипотезы и факты // *Вопросы психологии* – 2002. – №4. – С. 50-62.
287. *Хомская Е.Д., Батова Н.Я.* Мозг и эмоции: Нейропсихол. исслед. – М.: Изд-во моск. ун-та. 1992. – 179 с.
288. *Хоули Э.Т.* Оздоровительный фитнес: Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 368 с.

289. Царик А.В. Физическая культура как основа здорового образа жизни сегодня и... в 21 веке // ТипФК. – №1. – 1999. – С. 2-6.
290. Цед Н.Г. Первый шаг к кунг-фу. – Л., 1990. – 155 с.
291. Чебыкин А.Я. Диагностика социально-психологических особенностей эмоциональной сферы личности. // Эмоциональная регуляция учебной деятельности. – М.: АН СССР, 1988. – С. 238-244.
292. Чебыкин А.Я. Эмоциональная регуляция учебно-познавательной деятельности. – Одесса, 1992. – 168 с.
293. Чебыкин А.Я., Аболин Л.М. Исследование эмоциональной устойчивости и психологические средства ее формирования у спортсменов. // Психологический журнал. – №4 – 1984. – С. 83-89.
294. Черникова О.А. Вопросы психологии в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 72 с.
295. Черникова О.А. Исследование эмоциональной устойчивости как важнейшего показателя психологической подготовленности спортсмена к соревнованиям // Психологические вопросы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1967.
296. Черникова О.А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. – М., 1980.
297. Черникова О.А., Дашкевич О.В. Активная саморегуляция эмоциональных состояний спортсмена. – М.: ФиС, 1971. – 46 с.
298. Чеснокова И.И. Проблемы самосознания в психологии. – М.: Наука, 1977. – 144 с.
299. Чудновский В.Э. Нравственная устойчивость личности: психологическое исследование. – М., 1981.
300. Шевчук Н.Н. Проблема саморегуляции эмоциональных состояний у подростков // Наука і освіта. – Одеса, 2000. – №1-2. – С. 215-217.
301. Шигалевський В., Верьовкін О., Захаров В., Фесечко П. Вплив мотивації на результати тестування фізичної підготовленості студентів, які поступають на кафедру військової підготовки // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2003. – №17. – С. 68-71.
302. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. – М.: "Прогресс", 1996. – 344 с.
303. Якобсон П.М. Психология чувств. – М., 1966. – 291 с.
304. Якобсон С.Г. Психологические проблемы этического развития детей. – М., 1984.

305. Яковлева Е.Л. Эмоциональные механизмы личностного и творческого развития // Вопросы психологии. – 1997. – №4. – С.20-27.
306. Arkes H.R. Psychological theories of motivation. Monterey, 1982.
307. Assagioli R. The act of will. – London: Wildwood House, 1974.
308. Beckmann J. Metaprocesses and the regulation of behavior // Motivation, intention and volition / Ed/ by F. Halisch, J/ Kuhl/ Berlin, 1987.
309. Brjchejn M. Vedoma regulace cinosti a volni procesy // J/ Linhart et al/ Zaclady obecne psychologie. Praha, 1981.
310. Dihle A. The theory of will in classical antiquity/ Berkley, 1982.
311. Evans C. Psychology: A dictionary of the brain, mind and behaviour. L., 1978.
312. Frankl V.E. Psychotherapy and existentialism: Selected papers on logotherapy. – N.Y., 1978.
313. Gollwitzer R.M. The implementation of identity intentions: A motivational-volitional perspective on symbolic self-completion // Motivation, intention and volition / Ed. By F. Halisch, J. Kuhl. Berlin, 1987.
314. Heckhausen N., Kuhl J. From wishes to action: The dead ends and short cuts on long way to action // Goal-directed behaviour: Psychological theory and research on action / Ed. By M. Frese, J. Sabini. Hillsdale, 1985.
315. Kuhl J. Volitional-mediators of cognition-behavior consistency: Selfregulatory processes and action versus state orientation // Action Control / Ed. By J. Kuhl, J. Beckmann. Berlin; N.Y., 1985.
316. Kuhl J., Beckmann J. Historical perspectives in the study of action control: // Action control: From cognition to behaviour / Ed. By J. Kuhl, J. Beckmann. Berlin; N.Y., 1985.
317. Kuhn M. "Self-conception" // Dictionary of the social science. – P. 628-633.
318. Raglin J.S., Morgan W.R. Influence of vigorous exercise on mood state // Behavior Therapy, 1985. – P. 179-183.
319. Zimmerman Barry J., Dale H. Schunk Editors. Self-regulated learning and academic achievement. Theory, research and practice. Progress in cognitive development research. Springer – Verlag. New York, 1989.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Содержание методик, используемых в исследовании эмоционально-волевого образа Я студентов и особенностей их личности

Приложение А.1

Бланк методики «Размещение себя на шкале»

Ф.И.О. _____

Пол: муж. жен. Возраст _____

Курс _____ дата _____ время _____

Наименование вуза _____

Инструкция испытуемому

Вам предлагается описать свое состояние, которое Вы испытываете, после того, как занялись спортом, с помощью шкал, состоящих из 9 признаков (утверждений). Вы должны в каждой шкале выбрать ту меру, которая наиболее точно описывает это состояние, и отметить крестиком (X).

	РАДОСТЬ	
		М
М	ГНЕВ	
		А
И	ТРЕВОГА	
		К
Н		
		С
И	СТРЕМЛЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ	
		И
М		
		М
У	СМЕЛОСТЬ	
		У
М	РЕШИТЕЛЬНОСТЬ	
		М
	САМООБЛАДАНИЕ	
	УПОРСТВО	
	ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ	

Содержание методики «Оценка эмоциональной зрелости личности» А.Я.Чебыкина

Инструкция

Опросник содержит 42 утверждения, направленные на изучение особенностей Вашей эмоциональной сферы. Ваша задача отвечать на каждый вопрос. Если вы согласны с утверждением, ответьте "ДА" (+), если не согласны, то "НЕТ"(-).

Не тратьте время на обдумывание, отвечайте быстро, дайте первый естественно возникший у Вас ответ. Не стремитесь произвести заведомо благоприятное или не благоприятное впечатление. Свободно выражайте свое мнение. Помните, что плохих и хороших ответов не существует.

Текст опросника

1. Можно ли сказать, что на Ваши чувства красноречиво указывает Ваше лицо?
2. Ваша озабоченность сказывается на знакомых?
3. Переключаетесь ли Вы в общении с одного настроения на другое? (Например, с веселого на серьезное и наоборот.)
4. Можно ли сказать, что в процессе общения с людьми Вы научились управлять их эмоциями?
5. Часто ли Вы наблюдаете интерес окружающих к Вашим действиям?
6. Всегда ли помогает Вам ваше перемещение, движение рук, когда Вы ведете рассказ?
7. Способны ли Вы удачно копировать (пародировать) лица и движения?
8. Всегда ли Вы понимаете юмор других?
9. Вам нравится, когда Вас критикуют?
10. Легко ли Вы заражаетесь настроением других?
11. Часто ли Вы испытываете жалость к людям?
12. Можете ли Вы заставить себя быстро успокоиться, если Вы сильно взволнованы?
13. Влияет ли изменение вашего голоса на окружающих?
14. Можно ли сказать, что вы пользуетесь авторитетом у товарищей?

15. Вам приятно, когда Вас хвалят?
16. Всегда ли Вы соперничаете с литературными героями?
17. Испытываете ли Вы перед началом работы, учебы вялость или апатию?
18. Знающие Вас люди соперничают с Вами, когда Вы этого хотите?
19. Попросите ли Вы снизить оценку на экзамене, если считаете, что она завышена?
20. Всегда ли Ваша улыбка и смех увлекают окружающих?
21. Проводите ли Вы подготовку своего состояния словами приказа самому себе или другими приемами, когда приступаете к ответственной работе?
22. Возникает ли у вас изменение сердцебиения, дыхания, слезы и т.п., когда наблюдаете остродраматические или положительно разрешающиеся ситуации?
23. Можете ли Вы сохранить свое лицо бесстрастным, когда сильно взволнованы?
24. Есть ли среди Ваших знакомых такие, которые Вам не нравятся?
25. Повышаете ли Вы голос, когда говорите с разозлившимся Вас человеком?
26. Можно ли сказать, что Вы всегда пользуетесь доверием на работе, учебе?
27. Можете ли Вы своим взглядом привлечь внимание окружающих?
28. Могут ли окружающие по вашему лицу определить Ваше настроение?
29. Часто ли ваши рассказы удивляют, вызывают интерес у окружающих?
30. Скрываете ли Вы свое волнение на работе (учебе)?
31. Суеверны ли Вы в чем-нибудь (хотя бы мысленно)?
32. Могли бы Вы объясниться жестами с человеком, не знающим Вашего языка?
33. Всегда ли Вы говорите правду, не считаясь с тем, что Вам это иногда не выгодно?
34. Можете ли Вы сказать, что чувствуете и хорошо понимаете настроение окружающих Вас людей при общении?
35. Ваши указания выполняются быстро?

36. Часто ли окружающие проявляют любознательность к тому, что Вы делаете?

37. Возникают ли у Вас затруднения при необходимости привлечь к себе внимание?

38. Влияет ли Ваш внешний вид на присутствующих?

39. Заметно ли другим, когда какое-либо событие выведет вас из равновесия?

40. Можете ли Вы помочь успокоиться человеку, если у него неприятности?

41. Когда в общении перевоплощаетесь, заметно ли это окружающим?

42. Часто ли сказывается Ваше настроение на других?

Обработка полученных данных производится путем подсчета общего количества по каждой шкале. Совпадение с ключом оценивается 1 баллом по каждому вопросу. Максимальное значение каждого показателя не превышает 12 баллов, а с учетом направленности – 6 баллов.

КЛЮЧ

1. Шкала экспрессивности

1.1 Интроэкспрессивность – ответы "да" (+) на вопросы 1,6,7,30,39,41.

1.2 Экстраэкспрессивность – ответы "да" (+) на вопросы 2,18, 20,28,32,42.

Сумма этих двух подшкал есть оценка по шкале.

2. Шкала саморегуляции

2.1 Интросаморегуляция – ответы "да" (+) на вопросы 3,12, 21,23, ответы "нет" (-) на вопросы 17,25.

2.2 Экстрасаморегуляция – ответы "да" (+) на вопросы 4,5,29, 36, 40,

ответы "нет", "-" на вопрос 37.

Сумма этих двух подшкал есть оценка по шкале.

3. Шкала эмпатии

3.1 Интроэмпатия – ответы "да" (+) на вопросы 8,10,11,16, 22,34.

3.2 Экстраэмпатия – ответы «да» (+) на вопросы 13,14,26,27, 35,38. сумма – оценка по шкале.

4. Шкала искренности: ответы "да" (+) на вопросы 15,24,31.

ответы "нет" (-) на вопросы 9,19,33.

Первая методика: «Исследование самооценки» Т.В. Дембо, С.Я. Рубенштейн.

- П1 – психическое здоровье
- П2 – радость
- П3 – гнев
- П4 – тревога
- П5 – стремление к здоровью
- П6 – упорство
- П7 – смелость
- П8 – решительность
- П9 – самообладание

Вторая методика: САН

- П10 – самочувствие
- П11 – активность
- П12 – настроение

Третья методика: «Оценка эмоциональной зрелости личности»

- П13 – экспрессивность
- П14 – интроэкспрессивность
- П15 – экстраэкспрессивность
- П16 – интросаморегуляция
- П17 – экстрасаморегуляция
- П18 – эмпатия
- П19 – интроэмпатия
- П20 – экстраэмпатия
- П21 – искренность
- П23 – диагностирует выраженность мотивации к успеху
- П24 – шизотомия-аффектомия
- П25 – интеллект
- П26 – слабость – сила я
- П27 – конформность-доминантность
- П28 – сдержанность-экспрессивность
- П29 – низкое супер-эго – высокое супер-эго
- П30 – тректия – пармия
- П31 – харрия-премсия
- П32 – алаксия – протенсия
- П33 – праксиния-аутия
- П34 – прямолинейность-дипломматичность
- П35 – гипертимия-гипотимия
- П36 – консерватизм-радикализм
- П37 – зависимость от группы – самодостаточность
- П38 – низкое самомнение – высокое самомнение
- П39 – низкая эго-напряженность – высокая эго напряженность

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО- ВОЛЕВОГО ОБРАЗА Я У СТУДЕНТОВ»

Тематический план курса

№	Разделы, темы	Формы занятий					
		Лек- ции	Мето- диче- ские заня- тия	Практи- ческие занятия	Семи- нарские занятия	Само- стоя- тельная работа	Все- го
Раздел 1. Теоретико-методологические основы, раскрывающие пси- хологические аспекты нетрадиционных видов физической культуры							
	Предмет и зада- чи курса	2			1	3	6
2	Методические основы создания нетрадиционных оздоровительных систем	2			1	3	6
Раздел 2. Технология обучения движениям и развития физических качеств, как основа формирования эмоционально-волевого образа Я							
3	Индийская йога: виды и разно- видности	1	2	4		3	10
4	Восточные оздо- ровительные гимнастики	1	2	4	1	3	11
5.	Восточные еди- ноборства: раз- личные стили	1	2	4		3	10
6	Современные направления оздоровитель- ной физической культуры	1	2	4	1	3	11
	Всего	8	8	16	4	18	54

СОДЕРЖАНИЕ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КУРСУ

Раздел 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ НЕТРАДИЦИОННЫХ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

Тема 1. ПРЕДМЕТ И ЗАДАЧИ КУРСА (2 ч)

Определение и содержание курса. История и перспективы развития оздоровительных систем в практике физического воспитания, оздоровительной физической культуры. Общие цели физического оздоровления (контроль над физиологическими функциями, коррекция массы тела, фигуры, осанки, профилактика развития сердечно-сосудистых заболеваний, расширение сферы досуга и др.). Классификация оздоровительных систем и общая характеристика наиболее распространенных систем физического оздоровления: йога, кунг-фу, ушу, карате, аэробика, шейпинг и др.

Тема 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОЗДАНИЯ НЕТРАДИЦИОННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ (2ч)

Системный подход в изучении методологии создания нетрадиционных оздоровительных систем физической культуры. История методологии йоги. Единство психического и физического здоровья в концепции йоги. Методология каратэ. Философия, основные методы, требования к занятиям. Методология айкидо. Отличительные особенности занятий, основные правила проведения. Аэробика: медико-биологические основы занятий. Правила безопасности и основные принципы оздоровительной тренировки. Ушу как явление культуры. Виды ушу - статический и динамический. Методы психической саморегуляции с помощью поз, положений тела или физических упражнений ушу. Специальные дыхательные упражнения. Комплексы оздоровительных упражнений ушу.

Тема 3. ИНДИЙСКАЯ ЙОГА: ВИДЫ И РАЗНОВИДНОСТИ (1ч)

Йога как система оздоровления, самопознания и самосовершенствования человека. История возникновения и развития. Древнеиндийский философ Патанджали и его вклад в развитие йоги. Определение, общие понятия, цели и задачи йоги. Йога как система оздоровления, самопознания и самосовершенствования. История

возникновения и развития. Древнеиндийский философ Патанджали и его вклад в развитие йоги. Определение, общие понятия, цели и задачи йоги. Классификация йоги. Восемь ступеней постижения йоги. Краткая характеристика основных направлений йоги.

Методы саморегуляции различных состояний организма с помощью комплексов упражнений индийской йоги. Профилактический эффект от занятий йогой.

Тема 4. ВОСТОЧНЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГИМНАСТИКИ (1ч.)

Краткая характеристика основных направлений оздоровительных гимнастик. Комплексные оздоровительные упражнения ушу.

Китайская гимнастика ушу как способ оздоровления. Составные части ушу их особенности и специфика изучения. Методы психорегуляции состояний различных состояний организма с помощью комплексов упражнений ушу. Комплексы оздоровительных упражнений ушу.

Тема 5. ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА: РАЗЛИЧНЫЕ СТИЛИ (1ч.)

Восточные единоборства: история и перспективы их развития в странах Азиатского – Тихоокеанского региона.

Краткая характеристика различных стилей восточных единоборств: айкидо дзюдо, карате. История развития. Классификация.

Тема 6. СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (1ч.)

Основные закономерности, определяющие формирование физкультурно-оздоровительных технологий. Классификация фитнес-программ. Структура и содержание фитнес-программ. Создание новых фитнес-программ. Научно исследовательские организации, разрабатывающие новые направления оздоровительной физической культуры. Фитнес-программы, основанные на оздоровительных видах гимнастики. Программы, основанные на видах двигательной активности силовой направленности.

СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ (4ч)

Перечень контрольных вопросов по курсу психофизические основы формирования эмоционально-волевого образа Я.

Предмет и задачи курса.

Значение нетрадиционных видов в системе физического воспитания.

Классификация, функции и характеристика оздоровительных систем.

Здоровье, как социальная и личностная ценность. Современные требования к состоянию здоровья человека.

Характеристика основных методических требований.

Технология обучения и развития двигательных качеств в различных оздоровительных системах.

Методика построения занятий в различных оздоровительных системах.

Методические особенности проведения занятий с различным возрастным контингентом.

Педагогический и врачебный контроль за занимающимися.

1. Значение самоконтроля при занятиях и характеристика основных показателей.

2. Методика ведения дневника самоконтроля.

3. Основные принципы обучения.

4. Восточные единоборства. Классификация. Основные виды нетрадиционных оздоровительных систем.

5. Привести классификацию фитнес – программ. Описать структуру, основные компоненты.

6. Назвать виды двигательной активности аэробной направленности.

7. Раскрыть оздоровительный эффект на занятиях аэробными видами двигательной активности.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ (18ч)

1. Подготовка занятия или его части.

8. Провести измерение ЧСС.

9. Уточнить данные, занесенные в таблицу на занятиях.

10. Выполнять комплекс восточной оздоровительной гимнастики.

11. Заносить в дневник данные об элементах восточной оздоровительной гимнастики и стрессовых ситуациях, в которых их применяли.

12. Составить комплекс упражнений восточных единоборств.

13. Подобрать упражнения для индивидуального коррекционного комплекса.

14. Проведение индивидуальных групповых занятий.

15. Знание и владение практическими навыками организации и проведения занятий по различным видам.

Практическая подготовленность предполагает:

- выполнение комплекса оздоровительной гимнастики (по выбору);
- проведения занятия (его части);
- зачетный анализ просмотренного занятия.

СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ КУРСА

Раздел 2.

ТЕХНОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ ДВИЖЕНИЯМ И РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Занятие 1. Индийская йога: виды и разновидности. (2ч).

Основные правила проведения занятий. Комплексы оздоровительных упражнений йоги. Основные позы йоги, терапевтический эффект. Методы саморегуляции различных состояний организма с помощью комплексов упражнений индийской йоги. Профилактический эффект от занятий йогой.

Занятие 2. Восточные оздоровительные гимнастики (2ч).

Методы психической саморегуляции с помощью поз положений тела или физических упражнений ушу. Специальные дыхательные упражнения. Комплексы оздоровительных упражнений ушу. Методы психорегуляции различных состояний организма с помощью комплексов упражнений ушу.

Занятие 3. Восточные единоборства различные стили (2ч).

Основные методические принципы проведения занятий: от простого к сложному, от малого к большому, сознательности, наглядности, доступности, систематичности и последовательности, постоянного совершенствования. Учет индивидуальных психофизиологических особенностей занимающихся. Оздоровительные функции восточных единоборств. Особенности развития физических качеств. Комплексы оздоровительных упражнений айкидо, каратэ.

Занятие 4. Современные направления оздоровительной физической культуры (2ч). Принцип оздоровительной направленности физического воспитания. Оздоровительное значение современных направлений оздоровительной физической культуры. Специальный комплекс упражнений (в основном гимнастических)- оздоровительная система, цель которой – повышение тонуса, коррекция фигуры и улучшение функционального состояния занимающихся.

ПЛАНЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Практическое занятие №1 (4ч)

Цель: Формирование у студентов умений использовать упражнения индийской йоги для познания собственного образа Я.

Задачи:

- 1) ознакомить студентов с основными комплексами оздоровительных упражнений йоги;
- 2) обучить основным методам саморегуляции с помощью комплексов упражнений индийской йоги;
- 3) способствовать прояснению собственного эмоционально-волевого образа Я.

Ход занятия

1. Организационная часть.
 - 1.1 Сообщение цели и задач;
 - 1.2. Обеспечение студентов стимульным материалом.
2. Основная часть. Построение индивидуальных моделей физического самосовершенствования.
 - 2.1. Ознакомление студентов с принципами и методами индийской йоги.
 - 2.2. Задания студентам:
 - определить долгосрочную цель. Построить алгоритм краткосрочных целей;
 - провести измерения исходных параметров, занести данные в карточку самооценки.
3. Заключительная часть. Домашнее задание:
 - провести измерение ЧСС в состоянии покоя (сидя, лежа);
 - уточнить данные, занесенные в таблицу на занятии.

Практическое занятие №2 (4ч)

Цель: Формирование у студентов умений использовать упражнения различных видов восточной оздоровительной гимна-

стики для развития волевых качеств личности.

Задачи:

- 1) ознакомить студентов с основными комплексами восточной оздоровительной гимнастики;
- 2) выработать у студентов устойчивые навыки использования элементов восточной оздоровительной гимнастики в стрессовых ситуациях;
- 3) способствовать развитию волевых качеств личности.

Ход занятия

1. Организационная часть.

1.1 Сообщение цели и задач;

2. Основная часть.

2.1. Ознакомление студентов с основными комплексами восточной оздоровительной гимнастики;

2.2. Отработать базовые элементы восточной оздоровительной гимнастики;

2.3. Апробировать опыт использования элементов восточной оздоровительной гимнастики в ролевой игре.

3. Заключительная часть. Домашнее задание:

- каждое утро выполнять комплекс восточной оздоровительной гимнастики;

- вести дневник самоконтроля своих эмоциональных и волевых состояний;

- заносить в дневник данные об элементах восточной оздоровительной гимнастики и стрессовых ситуациях, в которых их применяли.

- уточнить данные, занесенные в таблицу на занятии.

Практическое занятие №3 (4ч)

Цель: Формирование физических качеств (сила, ловкость, скорость, выносливость) и психологических свойств личности (упорство, смелость, решительность, самообладание, саморегуляция) студентов.

Задачи:

1) способствовать развитию навыков и умений в восточных единоборствах;

2) формировать умения управлять собственным эмоцио-

нальным состоянием, использовать методы самоприказа, самоубеждения, самовнушения;

3) выработать психологические свойства личности (смелость, решительность, упорство и др.)

Ход занятия

1. Организационная часть.

Сообщение студентам задач занятия;

Объяснение оздоровительного, развивающего, тренирующего значения восточных единоборств.

2. Основная часть.

2.1. Отработка со студентами элементов различных стилей восточных единоборств:

- китайские стили;
- корейские стили;
- японские стили и др.

2.2. Тренировка приемов самоприказа, самоубеждения, самовнушения, используемых мастерами восточных единоборств.

3. Заключительная часть. Домашнее задание:

- самостоятельно построить классификацию различных стилей восточных единоборств;
- составить комплекс упражнений восточных единоборств;
- отработать основные упражнения из комплекса.

Практическое занятие №4 (4ч)

Цель: Формирование адекватной оценки собственного тела в процессе работы с фитнес-программами.

Задачи:

1) обеспечить работу студентов по созданию собственных программ

2) создать условия для формирования у студентов адекватной самооценки особенностей тела.

3) Развить стремление студентов к занятиям физической культурой.

Ход занятия

1. Организационная часть.

1.1. Сообщение студентам задач занятия;

1.2. Объяснение алгоритма создания собственной фитнес-программы, критериев оценки ее эффективности.

2. Основная часть.

2.1. Разработка студентами собственных фитнес-программ с учетом:

— объективных показателей, характеризующих особенности своего тела;

— реалистичных, коррекционных запросов;

— выбранного студентами вида программы.

2.2. Отработка примерного комплекса программы.

3. Заключительная часть. Домашнее задание:

- подобрать упражнения для индивидуального коррекционного комплекса;

- вести дневник самоконтроля объективных показателей, характеризующих особенности тела.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Раздел 1. Эмоционально – волевая сфера развивающейся личности.....	5
1.1. Эмоции и воля, как интегративные свойства личности... ..	5
1.2. Эмоционально-волевая регуляция развивающейся личности.....	11
1.3. Структура эмоционально-волевого образа Я личности... ..	17
1.4. Особенности формирования эмоционально-волевого образа Я у студентов.....	24
Раздел 2. Влияние физического воспитания на формирование эмоционально-волевого образа Я студентов.....	29
2.1. Взаимодействие двигательной и эмоционально – волевой активности.....	29
2.2. Систематизация основных видов физической культуры и их психологическая характеристика.....	36
2.3. Исследование влияния различных видов физической культуры на формирование эмоционально-волевого образа Я студентов	43
2.3.1. Эмоционально-волевой образ Я студентов, занимающихся различными видами физической культуры....	45
2.3.2. Личностные особенности студентов, занимающихся различными видами физической культуры.....	66
2.3.3. Анализ структуры взаимосвязей показателей, характеризующих эмоциональные, волевые и личностные особенности студентов.....	77
Раздел 3. Разработка целенаправленной системы формирования эмоционально-волевого образа Я студентов в учебной деятельности.....	87
3.1. Основные принципы построения психофизической системы формирования эмоционально-волевого образа Я и ее характеристика.....	87
3.2. Апробация предложенной системы в психолого-педагогическом эксперименте.....	92
Выводы.....	113
Литература.....	115
Приложения.....	137

20-00

Наукове видання

ЧЕБИКІН Олексій Якович
ТОДОРОВА Валентина Георгіївна

**Емоційно-вольова сфера студентів,
які займаються різними видами
фізичної культури**

Монографія
(рос. мовою)

Авторська редакція

Комп'ютерна верстка і
дизайн обкладинки О. Кисельова

Підписано до друку 16.11.2007 р. Папір офсетний. Формат 60×90/16.
Гарнітура "Times New Roman". Обл.-вид. 7,65 арк. Ум.-друк. арк. 11.
Тираж 320 прим. Зам. № 31.

Видавець СВД М.П. Черкасов
Свідоцтво серія ДК № 1683 від 09.02.2004 р.
м. Одеса, 65070. А/С 59. тел. 33-46-98.

Типографія "Лерадрук"
Свідоцтво ОД №23 від 26.03.2003 р.
м. Роздільна, вул. Леніна, 4.