

УДК 796

DOI 10.14526/01\_1111\_38

## ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИИ САМОРАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ НА ОСНОВЕ САМОРАЗВИВАЮЩЕЙ АКТИВНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

*Оплетин А.А.* – кандидат педагогических наук, доцент  
Пермский национальный исследовательский политехнический  
университет (ПНИПУ),  
Пермь

## PERSONALITY'S SELF-DEVELOPMENT COMPETENCE FORMATION ON THE BASIS OF SELF-DEVELOPMENTAL ACTIVITY DURING PHYSICAL CULTURE LESSONS

*Opletin A.A.* – candidate of pedagogics, associate professor  
Perm National Research Polytechnic University  
(PNRPU),  
Perm

**e-mail:** [opletin.a@yandex.ru](mailto:opletin.a@yandex.ru)

**Ключевые слова:** физическая культура, саморазвивающая активность, саморазвитие личности студента.

**Аннотация.** Понятие «физическая активность» в большей степени отражает социально-мотивированное отношение человека к физической культуре и своему здоровью, предполагает осуществление определённой деятельности с целью достижения физического здоровья. В нашем исследовании за основу мы взяли саморазвивающую активность как важный фактор, определяющий направленность личности на саморазвитие. Саморазвивающая активность - это системное образование, интегрирующее в себе познавательную, волевую, интеллектуальную, творческую и социальную активность в процессе занятий физической культурой. Такое системное образование способно не только обеспечить определённый уровень включенности субъекта в процесс целенаправленного самостроения личности, но и представить характер его взаимодействия с окружающей средой, проявляющийся в самопознании, самоопределении, самоактуализации в целях самореализации и самоутверждения в процессе формирования компетенции саморазвития.

**Материал.** В данной статье отражены особенности педагогической системы по формированию компетенции саморазвития личности средствами физической культуры в условиях вуза, а также показатели уровня саморазвивающей активности в процессе формирования компетенции саморазвития студентов на занятиях физической культурой. Эти данные получены в результате экспериментальных испытаний и могут быть применены преподавателями физической культуры на практике для активизации занимающихся физическими упражнениями.

**Методы:** теоретический анализ научной литературы по теме исследования, тестирование саморазвивающей активности, моделирование, педагогический эксперимент.

**Результаты.** Модернизация программы физической культуры в условиях вузовского образования путём введения новой педагогической категории – саморазвивающая активность – оптимизирует учебный педагогический процесс в целом и, в частности, систему саморазвития и самосовершенствования личности не только в двигательной, но и в волевой, интеллектуальной, творческой областях. У студентов проявилось владение самоуправлением своей личности, значительно повысился уровень самоконтроля, социальной значимости саморазвития, нормативности поведения; также повысился уровень конкурентоспособности, уровень владения рефлексией и т.д.

**Заключение.** Представленная методика определения саморазвивающей активности позволяет качественно организовать учебно-тренировочный процесс по формированию компетенции саморазвития средствами физической культуры.

**Keywords:** physical culture, self-developmental activity, student's personality self-development.

**Annotation.** The notion of "physical activity" mainly reflects social-reasoned attitude of a person to physical culture and own health, provides the definite activity realization in order to achieve physical health. In our research work the base is self-developmental activity, as an important factor, which determines the orientation of personality to self-development. Self-developmental activity is a system education, which integrates cognitive, volitional, intellectual, creative and social activity during physical culture lessons. This kind of a system education is able not only to provide the definite level of the subject's involvement into the process of a purposeful personality self-construction, but also to present the character of its interaction with environment, which is revealed in self-knowledge, self-determination, self-actualization in order to fulfill self-realization and self-affirmation during the process of self-development competence formation.

**Material.** The article reflects the peculiarities of the pedagogical system of personality self-development competence formation by means of physical culture at a higher educational establishment and the indices of self-developmental activity level during the process of students' self-development competence formation at physical culture lessons. These results are received during the experiment and can be used by physical culture teachers at practice for activation of those, going in for physical exercises.

**Research methods:** theoretical analysis of scientific literature according to the topic of the research, self-developmental activity testing, modeling, pedagogical experiment.

**Results.** Physical culture program modernization in higher education by means of a new pedagogical category introduction - self-developmental activity – optimizes educational pedagogical process in general and the system of personality self-development and self-perfection not only in motional, but also in volitional, intellectual, creative spheres. Students showed the ability of own personality self-management, considerably increased the level of self-control, social importance of self-development, normativity of behavior; also increased the level of competitiveness, the level of mastering reflection.

**Conclusion.** The presented methodology of self-developmental activity determination helps to organize qualitatively educational-training process of self-development competence formation by means of physical culture.

## ВВЕДЕНИЕ

Одна из центральных проблем современной системы образования – это

формирование и развитие активности, в том числе и двигательной.

Согласно исследованиям [1,6,7,8,9,10,11 и др.], возрастание интереса к социальным аспектам здоровья и здорового образа жизни, двигательной активности напрямую связано с развитием физической культуры личности.

Личность студента, субъективно интерпретируя реальность, активно выстраивает отношения с миром, а не пассивно реагирует на него. Поэтому данный подход позволяет проследить активное культурное самостроение личности в области физической культуры в процессе неспециального физкультурного образования.

Это объясняется, в первую очередь, тем, что физическая активность является важнейшим компонентом здорового стиля жизни, а само понятие «*физическая активность*» в большей степени отражает социально-мотивированное отношение человека к физической культуре и своему здоровью, предполагает осуществление определённой деятельности с целью достижения физического здоровья. (В.К. Бальсевич, 1996). «Двигательная активность человека рассматривается как специфическая, базовая в определённом смысле, стихия, где рождается, разворачивает себя человеческая сущность, где эта сущность себя рефлексивно реализует» (Н.Н. Визетей, 2008). В нашем исследовании за основу мы взяли саморазвивающую активность как важный фактор, определяющий направленность личности на саморазвитие.

**Цель** работы: разработка педагогической системы по формированию концепции саморазвития личности средствами физической культуры в условиях вуза.

**Объект исследования:** учебно-воспитательный процесс в вузе по дисциплине «Физическая культура».

**Предмет исследования:** процесс создания педагогической системы по

формированию концепции саморазвития личности, средствами физической культуры в условиях образовательного процесса вуза.

**Гипотеза:** педагогическая активность личностного саморазвития студентов средствами физической культуры предполагает стимулирование как внутреннего потенциала в виде саморазвивающей активности, так и внешне педагогической поддержки, что в целом может представлять новую, более эффективную педагогическую концепцию личностного саморазвития в процессе формирования компетенции в данном виде деятельности.

**Новизна** исследования заключается в представлении нетрадиционной концепции личностного саморазвития средствами физической культуры, которая отражает процесс стимулирования саморазвивающей активности личности в раскрытии сущности саморазвивающей активности, как педагогической категории в модернизации программы обучения физической культуре в условиях вузовского образования, основываясь на взаимодействии традиционных и нетрадиционных педагогических технологий.

В ходе эксперимента решались следующие **задачи:** расширение области физического развития студентов, усиление функции воспитывающего обучения и социально-нравственного саморазвития личности студентов в процессе освоения основ физической культуры на основе саморазвивающей активности, использования традиционных и нетрадиционных методов физической культуры.

Для решения задач была организована экспериментальная работа. В исследовании приняли участие студенты Института искусства и культуры в количестве 270 человек. Из них 130 человек контрольной

группы (КГ) занимались по традиционной программе, а со 140 студентами экспериментальной группы (ЭГ) обучение шло по разработанной модернизированной программе в соответствии с задачами исследования.

Экспериментально на материале пилотного поиска была разработана общая структурная модель программы, способной решать эти задачи. Следует отметить, что в основу модернизации учебной программы положен, прежде всего стандарт. В то же время расширены его границы и раскрыты возможности, как в содержательной, так и в методической части программы. Содержательная часть усиливалась за счет более глубокой реализации принципов гуманности, интегративности, индивидуализации и социально-нравственной направленности, что отражено уже в разделе «Целеполагание». При решении вопросов социально-нравственной направленности программы акцент сделан на развитие «самости» в овладении всеми аспектами методов физической культуры, а также на стимулирование саморазвивающей активности, способности к саморазвитию и самоуправлению своей личностью в области как физического, так и личностного развития.

Рассматривая активность применительно к возрасту студенческой молодежи, можно говорить о наличии двигательной активности как способе самосовершенствования и самовыражения в процессе учебной деятельности. Исходный срез контрольной и экспериментальной группы показал: в ЭГ низкая активность – 54%; средняя – 37%; высокая – 9%; высшая превосходная – 0%; в КГ низкая активность – 49%; средняя – 40%; высокая – 11%; высшая превосходная – 0%. Во многом такие показатели обусловлены стереотипами студентов, которые они перенесли в вуз из школьной среды: быть ведомыми и

контролируемыми; отсутствием должной мотивации, необходимых знаний, умений и навыков самостоятельной организации двигательной активности; нет знаний в построении системы и технологии личностного саморазвития [1,7,8,9,11].

Анализ литературы по проблеме раскрытия сущности активности саморазвития показал многогранность и многоаспектность данного явления, когда в соответствии с целями и задачами исследований в области психологии и педагогики активность разными авторами рассматривается в разных гранях ее проявления. В психологической литературе отмечается, что в начале 20-го века в трудах отечественных ученых активность выступает в качестве психологической реальности, отражающей субъективную позицию человека с осознанием права свободного выбора, смысла и созидания (Лазурский А.Ф., Лосский Н.О., Челпанов Г.И. и др.).

В физиологическом аспекте это явление рассматривалось учеными в свете рефлексивной теории И.М. Сеченова. В последующие годы категория активности определялась как способность к самоутверждению (Бернштейн Н.А., Узнадзе Д.Н. и др.). К этой характеристике прибавляется субъективность человеческой психики, отражающей ее отношения и переживания (Выгодский Л.С., Рубинштейн С.А., Мясищев В.Н. и др.). Определяется место активности в структуре личности как мера взаимодействия с окружающей действительностью (Альбульханова-Славская К.А., Брушинский А.В., Рубинштейн С.М. и др.). Внесено понятие влияния активности на видоизменение деятельности (Ананьев Б.Г., Асмолов А.Г., Петровский В.А. и др.). В своем развитии категория активности обогащается содержанием

гуманистической направленности (Петровский В.А., Леонтьев Н.А. и др.).

Особое место в изучении категории активности занимает школа В.С. Мерлина. Она рассматривает активность в теории интегральной индивидуальности личности, где активность может выступать как иницирующее начало в отношениях с окружающей средой и как систематизирующая роль в образовании межуровневых связей (Вяткин БА., Дорфман ИЛ., Мерлин В.С., Щукин М.Р. и др.). Наиболее важна для педагогических исследований интегральная характеристика активности, где каждый уровень обладает своей собственной активностью (Мерлин В.С.). Это определяет содержательную сущность того или иного вида активности: интеллектуальная активность (Богоявленская Д.Б., Лейтес Н.С. и др.); творческая активность (Матюшкин А.М., Юркевич В.С. и др.); волевая активность (Высоцкий А.И.); личностная активность (Абульханова – Славская КА., Асмолов А.Г. и др.); коммуникативная активность (Андреева Г.М., Бодалев А.А., Петровский А.В. и др.). В педагогическом аспекте широко представлена социальная активность (Белкин А.С., Газман О.С., Семенов В.Д., Левитан Л.М., Мудрик А.В. и др.). В психологической литературе сделана попытка интегрирования отдельных видов активности в отдельный учебный блок (Волочков А.В.).

Целостная учебная активность определяется автором как системное образование, обеспечивающее определенный уровень и характер взаимодействия личности с обучающей средой. Автор акцентирует внимание на важнейшей особенности учебной активности – ее принадлежности к субъекту, определяющей способность силы самодвижения. В учебной

деятельности, по мнению автора, активность интегрирует наиболее существенные ее виды – познавательную и волевую [2, с.11]. В.А. Волочков рассматривает активность как "полигон" для самостроения личности.

Такой подход наиболее близок к педагогическому аспекту рассмотрения категории саморазвития личности. При этом активность в этом процессе интегрирует не только интеллектуальную, познавательную активность (по Волочкову А.В.), но и социальную (по Мудрику А.В.). Учитываются и такие особенности активности, как регуляция деятельности и мера включенности субъекта в процесс самостроения своей личности (Андреев В.И., Добрынин Н.Д., Зюбин Л.М. и др.). Изучая феномен саморазвития в педагогическом аспекте, мы на основе экспериментального исследования (2005) делаем попытку условного выделения еще одного вида – так называемой «саморазвивающей активности» применительно к образовательной деятельности в области физической культуры. Саморазвивающая активность как системное образование представляется определенной иерархией, имеющей свою структуру.

За основу предлагаемой структуры нами взята структурная модель активности А.И. Крупнова (1984 г.) с ориентацией на структурную модель целостной учебной активности А.В. Волочкова (2002 г.).

В нашем варианте структура имеет пять подсистем, представленных следующими компонентами: мотивационно-смысловой, аффективно-чувственный, регулятивный, деятельно-динамический и результативно-аксеологический.

1. Мотивационно-смысловой – на основе тенденции к самодвижению определяет побудительные силы, активизирующие раскрытие

потенциала, активности личности и потребность ее к самостроению.

2. Аффективно-чувственный - выражает состояние эмоциональной сферы в процессе саморазвития личности в связи с ее успехами и неудачами, фиксируя при этом позицию личности и характер ее психических состояний.

3. Регулятивный – отражает процесс наличия или отсутствия самоконтроля в произвольной и произвольной саморегуляции, ставящий личность в позицию выбора в предложенных обстоятельствах.

4. Деятельностно-динамический – фиксирует динамику проявления саморазвивающей активности в процессе деятельности по самостроению своей личности.

5. Результативно-аксеологический – выражает соотношение полученных результатов в самостроении личности с личностной самооценкой и оценкой со стороны других.

В нашем понимании саморазвивающая активность – это системное образование, интегрирующее в себе познавательную, волевою, интеллектуальную, творческую и социальную активность. Такое системное образование способно не только обеспечить определенный уровень включенности субъекта в процесс целенаправленного самостроения личности, но и представить характер его взаимодействия с окружающей средой, проявляющийся в самопознании, самоопределении, самоактуализации в целях самореализации и самоутверждения. Саморазвивающая активность имеет гуманистическую окрашенность. Она связана с переживанием субъекта неудовлетворительностью положения в коллективе и социуме, с рефлексией по поводу соизмерения ценностей, с потоком новых средств самореализации

для достижения новых ценностей и реализации их в новом опыте. Представленная саморазвивающая активность реализуется через внутренний монолог субъекта с самим собой на основе рефлексии, что выводит личность на более высокий уровень самореализации и самоутверждения, основываясь на саморегуляции и самомобилизации.

Представление саморазвивающей активности позволяет переводить ее из теоретического плана в практический, что особенно важно для педагогических исследований, где активность выступает как комплекс ее отдельных видов, реализуемых в образовательной деятельности, интегрируя психическую реальность с социально-нравственной направленностью в решении педагогических задач по развитию, саморазвитию и формированию личности на занятиях физической культурой.

На основании полученных показателей всех компонентов структуры в уровне измерении определяется в целом уровень саморазвивающей активности личности (см. таблицу).

Уровень сформированности саморазвивающей активности при изучении проблемы саморазвития личности является ведущим показателем уровня саморазвития личности, но не единственным, несмотря на его комплексность. Он требует уточнения в зависимости от цели и задач исследования и характера системообразующего вида деятельности. В данном случае аппарат диагностики изучается на материале, отражающем саморазвитие личности в образовательном процессе в области физической культуры и спорта в условиях института культуры.

Таблица

Определение уровня саморазвивающей активности

Компоненты структуры	Уровни проявления компонентов структуры																		
	ни	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со
1. Мотивационно - смысловой	ни	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со
2. Аффективно - чувственный	ни	ни	со	ни	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со
3. Регулятивный	ни	ни	ни	ни	ни	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со
4. Деятельно - динамический	ни	ни	ни	со	ни	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со
5. Результативно - аксеологический	ни	ни	ни	ни	ни	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со	со
Уровни саморазв. активности	Низкий (индифферентный)					Средний (относительный)					Высокий (достаточный)					Высший (превосходный)			

В процессе модернизации программы по обучению студентов физической культуре в систему был внесён модуль нетрадиционных методов физической культуры: исцеляющие звуки, элементы массажа и йоги, медитация, растяжки, усиливающих меру включённости в процесс саморазвития самих студентов и активирующих их психическую деятельность в процессе самостроения своей личности. После этого был сделан промежуточный срез проявления саморазвивающей активности, который показал следующее: в ЭГ низкая активность – 30%; средняя – 59%; высокая – 11%; высшая превосходная – 0%; в КГ низкая активность – 45%; средняя – 43%; высокая – 12%; высшая превосходная – 0%.

Но социально-нравственная сторона саморазвития личности продвинулась незначительно, в связи с чем в программу обучения студентов физической культуре был введён второй модуль (социально-педагогический тренинг по А.С. Новосёловой). С введением модуля социально-педагогического тренинга резко возрос достаточный уровень (до 33%) и уменьшился низкий показатель до 14%.

Такое положение даёт основание считать, что нетрадиционные методы физической культуры не просто привлекли внимание студентов, но в определенной мере стимулировали их психическую активность в работе над собой, способствуя саморазвивающей активности. В нашем варианте социально-нравственного саморазвития личности занимающихся средствами физической культуры саморазвивающая активность имеет особую значимость как сложный комплекс проявления разных свойств. Показатель положительной динамики этого свойства характеризует во многом педагогический эффект разработанной программы в целом и технологии её реализации. Как свидетельствуют данные таблицы, исходный срез фиксирует слабое проявление саморазвивающей активности как в экспериментальной, так и в контрольной группах. Доминирует низкий уровень у 54% и у 49% студентов соответственно. Это означает, что у большинства студентов активность к саморазвитию почти не проявляется. Введение в экспериментальный курс модуля нетрадиционных методов физической культуры несколько активизировало

проявление саморазвивающей активности. Снизилось количество студентов с низким уровнем – от 54% до 30%, за счет чего на 22% увеличилось количество студентов с относительным уровнем по сравнению с исходным, т.е. проявление саморазвивающей активности на этих занятиях несколько активизировалось. И только стимулирующая роль социально-педагогического тренинга дала значительный результат.

Проявилось владение самоуправлением своей личности. Значительно повысился уровень самоконтроля, социальной значимости саморазвития, нормативность поведения; увеличился уровень конкурентоспособности, уровень владения рефлексией и т.д.

Высший уровень саморазвивающей активности отмечен у 15% студентов от числа всей экспериментальной группы, что даёт право полагать наличие у них умения самостимулировать её. У половины экспериментальной группы студентов (53%) она проявилась на достаточном уровне, активизируя процесс приобщения к саморазвитию. 11% студентов остались безучастными в самоактивизации себя в этом виде деятельности. Ещё 21% студентов самостимулировал себя к этой деятельности выборочно, в значимых личностных ситуациях. В контрольной группе, где студенты занимались по традиционной программе физической культуры, педагогические сдвиги чрезвычайно малы и не показательны.

### ВЫВОДЫ

1. Модернизация программы физической культуры в условиях вузовского образования путём введения новой педагогической категории – саморазвивающая активность – оптимизирует в целом учебный педагогический процесс и в частности систему саморазвития и самосовершенствования личности не

только в двигательной области, но и в волевой, интеллектуальной, творческой и т.д.

2. Саморазвивающая активность обеспечивает высокий уровень включённости субъекта в процесс целенаправленного самостроения личности.

3. Подключение нетрадиционных методов физической культуры усиливает социально-нравственный, воспитывающий эффект за счёт активного взаимодействия с саморазвивающей активностью.

### Литература

1. Анненкова, С. В. Международное сотрудничество в области физической культуры среди студенческой молодежи /С. В. Анненкова // Формирование гуманитарной среды в вузе: инновационные образовательные технологии. Компетентностный подход : материалы: материалы XII всерос. науч.-практ. конф., г. Пермь, 23 апр. 2013 г. / Перм. нац. исслед. политех. ун-т. – Пермь : Изд-во ПНИПУ. 2013. – Т.2. – С. 45-46.
2. Афтимичук, О.Е. Значимость ритма в системе профессиональной педагогической и спортивной подготовки / О.Е. Афтимичук, З.М. Кузнецова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – №2(35). – С. 28-38. <http://elibrary.ru/item.asp?id=21744097>.
3. Белкин, А. С. Ситуация успеха. Как ее создать: Кн. для учителя А. С. Белкин. – М. : Просвещение, 1991. – 168 с.
4. Волчков, А. Л. Учебная активность в интегральном исследовании индивидуальности : автореф. канд. псих. наук / А. Л. Волчков. – Пермь, 2002.
5. Высоцкий, А. И. Волевая активность школьников и методы ее изучения : учеб. пособие / А. И. Высоцкий. – Челябинск : ЧГПИ, 1979. – 69 с.
6. Кудряшов, Е. В. Построение и контроль тренировочного процесса в волейболе : монография / Е. В. Кудряшов. – Луганск, 2005. – 254 с.
7. Новоселова, А. С. Психолого-педагогические основы взаимодействия убеждения и внушения как условие ресоциализации личности осужденных: Теория и технология / А. С. Новоселова. – М., 2000. – 243 с.
8. Новосёлова, А. С. Диагностика саморазвивающей активности в

образовательном процессе / А. С. Новосёлова, А. А. Оплетин [и др.]. – Пермь : ПГПУ, 2005.

9. Оплетин, А. А. Педагогическая технология социально-нравственного саморазвития личности студентов (на материале физического воспитания) : автореф. ... канд. пед. наук / А. А. Оплетин. – Пермь, 2005.

10. Оплетин, А. А. Потенциальные возможности физической культуры в процессе саморазвития личности студентов вуза / А. А. Оплетин, З. М. Кузнецова // Мир психологии. – № 4 (80). – 2014. – С. 264-272. (1/0,5 п.л.)

11. Оплетин, А. А. Саморазвитие личности студентов вуза с помощью универсальной системы разминки на занятиях физической культурой : монография / А. А. Оплетин. – Пермь, 2012. – 190 с.

12. Оплетин, А. А. Средства физической культуры в решении задач саморазвития личности / А. А. Оплетин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – № 3 (32). – С. 91-97.

13. Паначев, В. Д. Развитие личности студента в вузе под воздействием спорта / В. Д. Паначев // Состояние, проблемы и перспективы внедрения биотехнических средств в системе подготовки и реабилитации спортсменов : материалы Всерос. научн.-практ. конф., г. Набережные Челны, 11 июня 2010 г. / Кам. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Набережные Челны, 2010. – С. 47.

14. Санникова, А. И. Развитие творческого потенциала личности в образовательном процессе / А. И. Санникова. – Пермь : ПГПУ, 2000. – 132 с.

15. Селевко, Г. К. Современные образовательные технологии : учеб. пособие / Г. К. Селевко. – М. : Нар. Образование, 1998. – 255 с.

16. Станкин, М. И. Самовоспитание как победа над собой / М. И. Станкин // Физическая культура в школе. – 2003. – № 5. – С. 48-51.

#### References

1. Annenkova S. V. *Formirovanie gumanitarnoi sredy v vuze: innovatsionnye obrazovatel'nye tekhnologii. Komptentnostnyi podkhod* [Humanitarian environment formation at a higher educational establishment: innovative educational technologies. Competence based approach], materials of the XIIth All-Russian scientific-practical conference, Perm, April, 23, 2013, Perm : Perm National Research Polytechnic University publishing house, 2013, Volume 2, pp. 45-46.

2. Aftimichuc O.E. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta*, 2015, No.

2(35), pp. 28-38, available at: <http://elibrary.ru/item.asp?id=21744097>.

3. Belkin A. S. *Situatsiya uspekha. Kak ee sozdat'* [The situation of success. How to create it], Moscow : Prosveshchenie, 1991, 168 p.

4. Volchkov A. L. *Uchebnaya aktivnost' v integral'nom issledovanii individual'nosti* [Educational activity in integral study of individuality], Perm, 2002.

5. Vysotskiy A. I. *Volevaya aktivnost' shkol'nikov i metody ee izucheniya* [Volitional activity of schoolchildren and the methods of its study], Chelyabinsk : Chelyabinsk State Pedagogical Institute, 1979, 69 p.

6. Kudryashov E. V. *Postroenie i kontrol' trenirovochnogo protsesssa v voleibole* [Training process organization and control in volley-ball], Lugansk, 2005, 254 p.

7. Novoselova A. S. *Psikhologo-pedagogicheskie osnovy vzaimodeistviya ubezhdeniya i vnusheniya kak uslovie resotsializatsii lichnosti osuzhdennykh: Teoriya i tekhnologiya* [Psychological-pedagogical bases of persuasion and suggestion interaction as the condition for resocialization of convicts' personality: Theory and technology], Moscow, 2000, 243 p.

8. Novoselova A. S. *Diagnostika samorazvivayushchei aktivnosti v obrazovatel'nom protsesse* [Self-developmental activity diagnostics in educational process], Perm : Perm State Pedagogical University, 2005.

9. Opletin A. A. *Pedagogicheskaya tekhnologiya sotsial'no-nravstvennogo samorazvitiya lichnosti studentov (na materiale fizicheskogo vospitaniya)* [Pedagogical technology of social-moral personality self-development of students (on the basis of physical upbringing material)], Perm, 2005.

10. Opletin A. A. *Mir psikhologii* [The world of psychology], 2014, No. 4 (80), pp. 264-272.

11. Opletin A. A. *Samorazvitie lichnosti studentov vuza s pomoshch'yu universal'noi sistemy razminki na zanyatiyakh fizicheskoi kul'turoi* [Students' personality self-development at a higher educational establishment with the help of the universal system of warming-up at physical culture lessons], Perm, 2012, 190 p.

12. Opletin A. A., *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta*, 2014, No.3 (32), pp.91-97, available at: <http://elibrary.ru/item.asp?id=22559247>.

13. Panachev V. D. *Sostoyanie, problemy i perspektivy vnedreniya biotekhnicheskikh sredstv v sisteme podgotovki i reabilitatsii sportmenov* [State, problems and prospects of biotechnical means introduction in the system of sportsmen's training and rehabilitation],

materials of All-Russian scientific-practical conference, Naberezhnye Chelny, June, 11, 2010, Kama State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism, Naberezhnye Chelny, 2010, p. 47.

14. Sannikova A. I. *Razvitie tvorcheskogo potentsiala lichnosti v obrazovatel'nom protsesse* [Creative potential development of a personality in educational process], Perm : Perm State Pedagogical University, 2000, 132 p.

15. Selevko G. K. *Sovremennye obrazovatel'nye tekhnologii* [Modern educational

technologies], Moscow : National education, 1998, 255 p.

16. Stankin M. I. *Fizicheskaya kul'tura v shkole* [Physical culture at school], 2003, No. 5, pp. 48-51.

**Статья поступила в редакцию: 14.08.2015 г.**