УДК: 796.077.5

САМОРАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА СРЕДСТВАМИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО АУТОТРЕНИНГА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Оплетин А.А. – кандидат педагогических наук, доцент,
Паначев В.Д. – доктор социологических наук, профессор
Пермский национальный исследовательский политехнический университет (ПНИПУ),
г. Пермь

STUDENT'S PERSONALITY SELF-DEVELOPMENT BY MEANS OF THE PEDAGOGICAL AUTO-TRAINING AT PHYSICAL CULTURE LESSONS

Opletin A.A. – candidate of pedagogics, associate professor,
Panachev V.D. – doctor of sociological sciences, professor
Perm National Research Polytechnic University
Perm

E-mail: opletin.a@yandex.ru

Ключевые слова: *Педагогический аутотренинг, личность, творческое саморазвитие, физическая культура, убеждение и внушение, психические состояния, тревожность, депрессия, астения.*

Аннотация*. В современных условиях развития общества особая роль в подготовке социально и профессионально компетентной, творчески активной, мобильной, способной к саморазвитию на любом жизненном пути, ответственной и толерантной, физически и нравственно здоровой личности принадлежит системе физической культуры, физического воспитания и спорта. С переходом на компетентностную парадигму образования назрела необходимость модернизации в области образования, в том числе в области физической культуры и физического воспитания.*

Материал. *В статье описана авторская педагогическая система воспитания целостной личности, ориентированной на обеспечение единства двигательного и интеллектуального потенциала, физического и духовно-нравственного развития личности на основе внедрения педагогического аутотренинга в учебный процесс вуза на занятиях физической культурой с воздействием на осознаваемую и неосознаваемую сферу психики. Созданная педагогическая система и разработанная на её основе экспериментальная программа используются в учебно-воспитательном процессе академии искусств и культуры для формирования компетенций саморазвития, социально-нравственных качеств личности студентов, создания необходимых предпосылок для формирования собственной модели саморазвития личности и её реализации средствами физической культуры и спорта, нормализации психических состояний тревожности, депрессии.*

Методы исследования: *теоретический анализ научной, учебно-методической литературы, тестирование уровня психических качеств личности: мотивации,*

внушаемости, тревожности, депрессии, самочувствия, активности, настроения, готовности и способности к саморазвитию, устойчивости нравственного выбора.

Результаты. *В ходе исследования подтверждена гипотеза, что реализация компетентстного подхода обусловила необходимость поиска путей и способов, отражающих единство и взаимосвязь педагогических систем в воспитании и развитии личности на основе всех сфер психики человека. Представленных во взаимодействии средств и методов убеждения и внушения, что обусловливает формирование личности на основе единства биологического и социального и философской теории целостности личности. Потребовалась модернизация образования в области физической культуры и создание педагогической системы саморазвития личности средствами физической культуры с использованием аутотренинга. Представленные данные можно использовать с целью формирования физкультурно спортивных компетенций и компетенции саморазвития личности средствами физической культуры.*

Заключение. *Представленная система занятий педагогическим аутотренингом способствует управление собой, проявление волевого усилия способствует стабильности личности, а тем самым психическому и физическому здоровью и повышению жизненного тонуса, работоспособности, оптимизма. В процессе занятий педагогическим аутотренингом на занятиях физической культурой создаются психологические установки на формирование компетенции саморазвития, что способствует формированию профессиональной направленности личности студента. В дальнейшем в процессе деятельности психологические установки закрепляются и переводятся в социальные.*

Keywords: *pedagogical auto-training, personality, creative self-development, physical culture, persuasion and infusion, psychic states, anxiety, depression, asthenia.*

Annotation. *In modern conditions of society development special role in socially and professionally competent, creative active, mobile, capable of self- development in any life situations, responsible and tolerant, physically and morally sound personality training belongs to the system of physical culture, physical upbringing and sport. With transfer to competence based paradigm of education there appeared the need for modernizations in the field of education, including the sphere of physical culture and physical upbringing.*

Material. *The article describes author's pedagogical system of an integral personality upbringing, oriented at the unity provision of motor and intellectual potential, physical and spiritual-moral development of a personality on basis of pedagogical auto- training introduction into educational process of a higher educational establishment at physical culture lessons with influence on realized and not realized spheres of the psyche. Created pedagogical system and designed on its base experimental program are used in educational-upbringing process of the academy of arts and culture for self-development competencies, students' social-moral qualities formation, for necessary preconditions making in order to form an own model of personality self-development and its realization by means of physical culture and sport, for psychic conditions, depression normalization.*

Research methods: *scientific, educational-methodical literature theoretical analysis, the level of personality psychic qualities testing: motivation, suggestibility, anxiety, depression, well-being, activity, mood, readiness and ability to self-development, stability of the moral choice.*

Results. *During the research work the hypothesis is confirmed, that competence based approach realization has conditioned the need for searching the ways and means, reflecting unity and interconnection of pedagogical systems in personality upbringing and development on the basis of all person's psyche spheres. The means and methods of persuasion and infusion are presented in interconnection, which conditions personality formation on the basis of biological unity, social and philosophical theory of personality integrity. Education modernization in the sphere of physical culture and creation of personality self-development pedagogical system by means of physical culture, using auto-training was needed. The presented data can be used for*

physical sports competencies and the competence of personality self-development formation by means of physical culture.

Conclusion. *The presented system of pedagogical auto- training provides self-control, volitional effort demonstration provides personality stability and psychic and physical health stability, a life tone, working capacity, optimism increase. During pedagogical auto-training at physical culture lessons psychological mindsets are created to form the competence of self-development and it provides student's personality professional orientation formation. Later, during the activity, psychological mindsets transform into social ones.*

Введение. Формирование личности, её коррекция в физическом, гуманном, нравственном и социальном плане редко происходят сами по себе, т. к. требуют целеполагания и педагогической поддержки со стороны воспитательной системы вуза. Когда речь идёт о формировании специалиста, призвание которого в работе с людьми, и в частности с детьми, то требуется особое внимание к организации его деятельности и приобщению к саморазвитию и самосовершенствованию. Учёные, психологи, физиологи, медики и педагоги считают, что «для того чтобы произошла перестройка сознания, воли и личности в целом, недостаточно влияния только на поверхностные слои психики, необходимо проникновение в самые её глубины» (П.К. Анохин, А.Г. Асмолов, Б.А. Вяткин, В.В. Маркелов, А.С. Новосёлова). С точки зрения психологии, это проникновение необходимо для того, чтобы достичь синтеза различных пластов различных уровней сознания, личности (Т.А. Флоренская).

Цель исследования – обосновать педагогическую систему с использованием педагогического аутотренинга, способную на занятиях физической культурой сформировать компетенцию саморазвития, направленную на всестороннее развитие личности студентов, формирование нравственных ценностей, уверенности в своих силах, бодрости, хорошего настроения, сохранение и укрепление здоровья, снятие напряжения, стресса.

Методы исследования: Метод неоконченных предложений для выявления мотивации по отношению студентов к занятиям физической культурой по Л.Солнцевой и Ф.Галкиной; традиционный метод САН; ДАТ по Фридман-Пушкиной-Каплунович; определение уровня отношения к саморазвитию, готовности к саморазвитию проводилось по карте педагогического наблюдения – по А.А. Оплетину, способности к саморазвитию – по П.И. Андрееву; устойчивости нравственного выбора – по А.С. Новосёловой; саморазвивающей активности, произвольной психической саморегуляции – по А.С. Новосёловой, А.А. Оплетину, Л.А. Титовой. В аспекте взаимовлияющей связи осознаваемого и неосознаваемого в психике, способствующей активизации всей психической деятельности человека мы опирались на труды учёных разных областей знаний, затрагивающих эту проблему (Ф.В. Бассин, Л.П. Гриман, Л.С. Выготский, А.И. Дубровский, Д.В. Кандыба, В.М. Колесников, В.Н. Куликов, В.Г. Норакидзе, А.С. Ромен, Ю.С. Ханин, И.Е. Шварц, А.С. Новосёлова и др.). Наше внимание обращено на взаимодействие сфер осознаваемого и неосознаваемого в психике. Психологи утверждают, что нет такого психического действия, которое бы в каждый отдельный момент не было связано с осознаваемым и неосознаваемым (П.Н. Шихирев, И.Е. Шварц). А.С. Новосёлова утверждает, что «неосознаваемое формирует психологические мотивы в целом». Всё это легло в основу разработки такого педагогического инструментария, как педагогический аутотренинг (А.С. Новосёлова, А.И. Санникова, И.С. Шварц, А.А. Оплетин и др.)[2,3,4,]. Такой подход обусловлен возможностью влияния педагогического аутотренинга на мотивационную сферу психики личности

при её активном участии в процессе этого важного аспекта поведения и деятельности. В основу мотивации, полученной под влиянием взаимодействия сфер осознаваемого и неосознаваемого, положена создаваемая этим путём установка (Д.Н. Узнадзе и др.). Широко используется психологический инструментарий с элементами внушающего влияния, так называемый «психологический тренинг» (Л.А. Петровская).

Технология взаимодействия убеждения и внушения в такой форме, как педагогический аутотренинг строится на взаимодействии обоих видов формирования мотивации при одинаковой социально-нравственной содержательной их направленности. Отличие от традиционного подхода в том, что на разных этапах эти процессы, не переставая взаимодействовать, меняют доминирующую функцию; в одних случаях доминирует убеждение, а внушение составляет для него благоприятный фон при восприятии; в других доминирует внушение, а убеждение создаёт условия для реализации внушения. Таким образом, будучи по форме полярными, по сути они решают одну общую задачу с разных сторон.

В технологическом процессе педагогического аутотренинга активизация неосознанной сферы идёт через расслабление (в стадии релаксации). И на этом фоне формируется нравственно-социальная информация, с педагогическим целеполаганием, через формулы самовнушения. По своей структуре педагогический аутотренинг представляется в виде сеансов, составляющих по целевому педагогическому содержанию целый курс.

Структура сеансов:

1. Установочная беседа педагога – 3-5 мин.
2. Ввод в состояние релаксации – 6-8 мин.
3. Косвенное внушение, представленное эмоционально насыщенной проблемной ситуацией – 12-15 мин.
4. Прямое внушение – 5-6 мин.
5. Выход из состояния релаксации – 2-3 мин.
6. Тонизирующая зарядка – 1-2 мин.

В первые 10 дней сеанс рассчитан на 40 минут, впоследствии он длится 30 минут, так как занимающиеся адаптируются к вводу в релаксацию и выходу из неё. Длительность курса и содержательная часть сеансов обусловлены педагогическими целями и задачами.

Ввод в состояние релаксации в педагогическом аутотренинге строится на 4 упражнениях: «Покой», «Расслабление», «Тяжесть» и «Тепло» – это традиционный подход к любому виду аутотренинга. Однако в педагогическом варианте последнее из упражнений концентрирует внимание на правой руке (чтобы ослабить влияние на левое полушарие). Уже сами по себе эти упражнения создают установку: «Я могу управлять собой!»

Косвенное внушение по своему содержанию представляется проблемной ситуацией согласно решаемой педагогической задаче, которая должна быть логичной, ёмкой, целенаправленной и предельно эмоциональной. И как подкрепление установки – прямое внушение [2,3,4,5,6,7,8,9].

Содержательная часть выстраивается следующим образом исходя из направленной сущности: «Я ХОЧУ – Я МОГУ! – Я ДЕЛАЮ. Мне нравится делать …! Я должен так делать!» или «Пусть я всегда буду делать так!».

Желателен музыкальный фон, усиливающий эмоциональное воздействие. По утверждению психологов, эмоции имеют прямое отношение к формированию мотивации личности и являются существенным фактором регуляции поведения и деятельности личности (К. Изард). Именно на этой основе формируется определённое отношение, в

котором ясно просматриваются потребности, установки, ориентации.

Если убеждения формируют «понятия», то внушение рождает «переживания». По мнению психологов, в структуре сознания переживаниям принадлежит одно из важных мест, их участие в регулятивной физкультуре очень значительно (П.П. Блонский). По мнению А. Маслоу, психический внутренний мир управляется своими законами, он представляет собой мир переживаний, эмоций, надежд и страхов, любви и фантазий. Это то основание айсберга в сознании, которое закрыто в подсознании и лежит там до востребования [1]. Через педагогический аутотренинг это актуализируется в соответствии с решающими задачами.

Приведём в качестве примера фрагмент занятия педагогического аутотренинга по теме: «Я – сам в процессе занятий физической культурой».

Косвенное внушение:

Едва встав на ноги, человек говорит: «Я сам». Эта тяга к самореализации и к самоутверждению столь велика, что лучшие из лучших человечества были готовы идти за это на плаху. И многие шли. «Я сам» - извечный двигатель человеческой активности и его творчества. И чем сильнее звучал этот голос, тем больше сил находилось, чтобы его подавить или заставить говорить шёпотом или замолчать совсем. Но это оказалось невозможным. «Я сам» – живущее явление. И чем больше его в человеке, тем он талантливее и смелее.

А как у тебя обстоит дело с твоим «Я»? (Музыкальная пауза).

Что интересного и нового ты сотворил в деле, которому служишь?

Как ты думаешь, в каких формах лучше всего проявляется твоё «Я»?

Как оценивается теми, для кого твоё дело призвано быть полезным и даже необходимым? Как часто тебе хочется, чтобы то, что ты делаешь ежедневно, приносило тебе и людям радость? Приходилось ли пережить боль другого человека, как свою? Удалось ли от всей души порадоваться счастью другого, не очень близкого тебе человека, а по долгу службы?

Нелегко ответить на эти вопросы даже самому себе. Сложные они, эти вопросы. Но они из сущности самой жизни, самого существа человеческого. Как сказано в Библии: «Не входи в суд с рабом твоим, потому что не оправдается перед тобой ни один из живущих».

Прежде всего, нужно найти самого себя. Найти себя – великое дело в жизни каждого человека. Найди себя в своём деле, найди себя в доме своём, найди себя среди близких тебе, найди себя среди других. Поиск себя – поиск истины. Ищи себя – и поиск увенчается успехом. «Ибо всякий приносящий – получает, всякий ищущий – находит, и стучащему – отворят». Нужно только захотеть. Захотеть заглянуть в себя. Захотеть сравнить себя. Захотеть стать лучше, полезнее, внутренне красивее. Захотеть очиститься от скверны в себе. Захотеть стать мудрее. Захотеть оправдать ожидание твоих близких, тех, которым служишь по делу, с кем рука об руку трудишься.

И мир предстанет перед тобой в красках. Ты услышишь пение птиц, говор леса, шёпот лесного ручья, стук сердца своего и тех, кто окружает тебя.

Прямое внушение:

Я – несметная сила человечества.

Я – всё могу! Но не всё умею и не всегда во благо.

Мне есть от чего отречься.

Мне есть, что приобрести.

Ты почувствуешь в себе силу, и с гордостью зазвучат слова «Я сам». Сам разберусь, сам разбережу свою рану, сам очищу её и сам заживлю. Сам – Я – Сам. В самом способе такого влияния на личность студента, как показывает опытно-экспериментальная практика, много положительных моментов. Учащийся оказывается наедине с собой, со своими мыслями, раздумьями. Учащемуся это, по мнению психологов, просто необходимо. Здесь и музыкальный фон, располагающий к раздумью, к разговору с собой, к

обдумыванию многих вопросов, до которых в повседневной суете у большинства просто «не доходят руки».

Как утверждают учёные-медики, сама по себе аутогенная тренировка положительно влияет на здоровье человека: тренирует волю, дисциплинирует эмоции, создаёт эффект «психологической разгрузки». Когда же занятия ведутся по определённой программе, которая подаётся в виде ненавязчивого косвенного внушения, когда образы природы будоражат воображение, эффект более высокий, т. к. в этом есть определённая система. Не всегда осознанно, но появляется побуждение к самосовершенствованию, к постижению истины, прививается желание познать себя и ближе познакомиться с собой. Задача педагога физической культуры – физическое и всестороннее развитие личности, формирование таких нравственных ценностей, как уверенность в своих силах, бодрость, хорошее настроение, сохранение и укрепление здоровья, снятие напряжения, стресса. В этом плане важным и адекватным средством является аутогенная тренировка в целях психогигиены и психопрофилактики, или как её принято называть в этом качестве – психическая саморегуляция. Она основана на принципах классического аутотренинга. Введение в состояние мышечной релаксации, испытание состояния психического и физического покоя с помощью элементарных приёмов формулами самовнушения, погружение в состояние некоторой отвлеченности от действительности и на этом благоприятном для студентов фоне применение внушения:

- в косвенном виде, через эмоционально насыщенный текст определённого содержания;
- в прямом, в виде лаконичных формул самовнушения;
- во взаимодействии того и другого вида внушающего воздействия в целях решения задач, которые могут носить чисто психогигиенический характер или успешно выполнять воспитательную функцию.

Организация исследования

В исследовании приняли участие студенты Пермской академии искусства и культуры в количестве 70 человек, разделённых по 35 человек на контрольную и экспериментальную группы. В процессе применения педагогического аутотренинга на занятиях физической культуры была разработана экспериментальная авторская программа, предусматривающая решение задач: оздоровительных, образовательных, саморазвития личности. Реализация в экспериментальном режиме этой части программы проводилась в течение учебного года. В начале учебного года были сделаны исходные срезы, в конце учебного года – контрольные срезы. Анализ полученных данных засвидетельствовал положительную тенденцию эмоционального благополучия студентов согласно тестам. Так, в психогигиеническом аспекте у 14% студентов экспериментального курса снизился процент пограничного состояния тревожности. Соответственно, у 6% от общего числа студентов увеличился показатель нормы и у 9% студентов увеличился показатель области педагогической коррекции. Положительная тенденция проявилась и в показателях психического состояния депрессии. У 15% студентов снизился показатель пограничного состояния, у значительного числа студентов (13%) увеличился показатель области педагогической коррекции, у 3% – увеличился показатель нормы. В контрольной группе, где занятия шли по традиционной программе, тенденция к улучшению показателей почти не прослеживается.

Анализ экспериментального материала, полученного по методу САН, зафиксировал улучшение эмоционального благополучия студентов. Самочувствие улучшилось у 54% студентов (от исходного 32%), неудовлетворительное снизилось до 22% (вместо исходного 36%).

Однако 24% студентов по-прежнему чувствовали себя на занятиях физического воспитания неуютно. Возросла активность студентов от 48% низкого уровня до 43% среднего, то есть удовлетворительного. В контрольной группе самочувствие улучшилось, но незначительно – от 51% (низкого) до 45%, активность почти не возросла. Метод неоконченных предложений для выявления мотивации по отношению студентов к занятиям физической культурой (по Л.Солнцевой и Ф.Галкиной) свидетельствует о том, что в экспериментальной группе изменилось отношение студентов к физической культуре, повысилась мотивация к данному виду деятельности в ее саморазвивающейся направленности. Почти в три раза снизился процент студентов, имевших низкий уровень отношения к занятиям физического воспитания (от 34% до 12%). Значительно увеличилось число студентов, имеющих относительный уровень (от 64% до 76%). Зафиксировано повышение числа студентов, имеющих достаточно высокий уровень (от 2% до 8%). У отдельных студентов проявился высший уровень (4%). Показатели в отношении к занятиям физического воспитания контрольной группы, занимающейся по традиционной программе, остались на прежнем уровне.

Выводы. Занятия педагогическим аутотренингом требуют определённого волевого усилия со стороны студентов – систематических занятий. Волевые процессы – это сложные психические явления. Управление собой, проявление волевого усилия способствуют стабильности личности, а тем самым – психическому и физическому здоровью и повышению жизненного тонуса, работоспособности, оптимизма. В процессе занятий педагогическим аутотренингом на занятиях физической культурой создаются психологические установки на саморазвитие, самосовершенствование, что способствует формированию профессиональной направленности личности студента. В дальнейшем в процессе деятельности психологические установки закрепляются и переводятся в социальные.

Литература

1. Маслоу, А. Самоактуализация / А. Маслоу // Психология личности. Тесты / Под. ред. Ю. Б. Гиппенрейтера, А. А. Пузырева. – М., 1982. – 395с.

2. Новосёлова, А. С. Саморазвитие личности студента нетрадиционными методами физической культуры : учеб. пособие для самостоятельной работы студентов и преподавателей вузов / А. С. Новосёлова, А. А. Оплетин. – Пермь : ИВЭСЭП, 2007. – 140 с.

3. Оплетин, А. А. Педагогические основы социально-нравственного саморазвития личности студента (на материале физического воспитания) : монография / А. А. Оплетин.– Пермь : СПб ИВЭСЭП, 2008. – 224 с.

4. Оплетин, А. А. Формирование компетенции саморазвития личности студентов средствами физической культуры / А. А.Оплетин // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 10. – С. 13-17.

5. Оплетин, А. А. Потенциальные возможности физической культуры как один из ведущих стимулов саморазвития личности / А. А. Оплетин // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 5. – С. 25-31.

6. Оплетин, А. А. Формирование компетенции личной безопасности средствами российской отечественной системы самообороны / А. А.Оплетин // Научно-теоретический журнал Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – № 9 (115). – 2014. – С. 101-105. (1п.л.)

7. 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.

8. Оплетин, А. А. Программа физической культуры по формированию компетентности саморазвития у студентов вуза. / А. А.Оплетин, З. М. Кузнецова // Научное обозрение: гуманитарные исследования. – 2014. – № 7. – С. 28-34 (1/0,5 п.л.)

9. 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.(1 п.л.)

10. Оплетин, А. А. Воспитание гуманных отношений между студентами на занятиях физической культурой / А. А. Оплетин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – № 3 (32). – С. 97-104(1 п.л.)

11. Шварц, И. Е. Внушение в педагогическом процессе : Учебное пособие для спецкурса. – Собрание сочинений в трёх томах. –

Том 2. – 2-е изд. / И. Е.Шварц. – Пермь : Прикамский социальный институт, 2009. – 246 с.

References

1. Maslow A., *Psikhologiya lichnosti* [Testy Personality psychology. Tests], Moscow, 1982, 395p.

2. Novoselova A.S., *Samorazvitie lichnosti studenta netraditsionnymi metodami fizicheskoi kul'tury* [Student's personality self-development by means of not traditional methods of physical culture], Perm : Institute of External-economic Relations, Economics and Law, 2007, 140 p.

3. Opletin A. A., *Pedagogicheskie osnovy sotsial'no-nravstvennogo samorazvitiya lichnosti studenta (na materiale fizicheskogo vospitaniya)* [Pedagogical basis of social-moral self-development of student's personality (on the basis of physical upbringing)], Perm : Saint-Petersburg Institute of External-economic Relations, Economics and Law, 2008, 224 p.

4. Opletin A. A., *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2013, No. 10, pp.13-17.

5. Opletin A. A., *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2009, No. 5, pp. 25-31.

6. Opletin A. A., *Nauchno-teoreticheskii zhurnal Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific-theoretical journal Scientific notes of P.F. Lesgaft University], 2014, No. 9 (115), pp. 101-105.

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

8. Opletin A. A., *Nauchnoe obozrenie: gumanitarnye issledovaniya* [Scientific review: humanitarian research works], 2014, No. 7, pp. 28-34.

9. 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.

10. Opletin A. A., *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta*, 2014, No. 3 (32), pp.97-104, available at: http://elibrary.ru/item.asp?id=22559248.

11. Shvarts I. E., *Vnushenie v pedagogicheskom protsesse* [Suggestion in pedagogical process], Perm : Prikamskiy social Institute, 2009, 246 p.

Статья поступила в редакцию: 3.06.2015 г.