

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ САМОСОЗНАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Валетов М. Р., Архипов А. А.

**Оренбургский государственный университет,
Оренбургский государственный педагогический университет,
Оренбургский институт путей сообщения, филиал Самарского
университета путей сообщения, г. Оренбург**

Использование интегративного подхода в определении содержания и сущностных характеристик самосознания личности с использованием общенаучных и конкретно-психологических методов исследования, позволило рассматривать данную концепцию на уровне многомерной системы воспроизводства внутренней биосоциальной природы личности. Размытость методологического осмысления данного процесса, в обосновании таких понятий как «Я - концепция», «образ Я», «самосознание», «Я схема», не позволяют приписать конкретный онтологический или гносеологический статус в становлении и развитии биопсихических компонентов личности на институализированном уровне, включая и учебную деятельность в вузе. При этом на факультетах технической направленности в высших учебных заведениях роль самосознания студентов достаточно велика, так как они больше соприкасаются с математическими и предметно-вещественными моделями, и нередко происходит отторжение разумного технического, от внутреннего тонкого личностно-психологического на фоне становления социальных компонентов личностного воспроизводства.

В методологическом обосновании самосознание может рассматриваться как множественность собственного Я и его спонтанное разнообразие, с одной стороны, с другой – как конкретная структура личности, как Я - концепция. Самосознание есть не только психическое образование, но и биопсихическое, социальное в многомерном рассмотрении личности, ее эмоционального компонента, когнитивного, волевого, социально-поведенческого[1;4].

Учебная деятельность студентов так же связана с конъюнкцией данных компонентов, последовательно складывающихся и формирующих психосоциальную область в сфере образования для целенаправленного влияния на личность в становлении ее самосознания. В воспитательном процессе очень важно научить студентов рассматривать себя со стороны субъекта деятельности и общения, как проектировщика своей будущей действительности через осмысление мотивов, целей, прошлого опыта. Процесс перехода в проекцию будущего, через осмысление настоящего и прошлого и есть процесс целесообразного становления самосознания личности. Ведь осознание низкого уровня своего самосознания, не приведет к действенным механизмам саморазвития, полюбить себя как низшее приведет лишь к деградации личности и всякого рода пристрастиям. Самосознание должно привести к качественному скачку развития личности, что и описывает В. С. Агапов с позиций

управленческой деятельности руководителей [1; 2; 4].

В свою очередь, образовательная среда, через рассмотренные закономерности проявления самосознания, обладает большим потенциалом в становлении студента как личности-профессионала, через упорядоченную систему работы с целями, мотивами, моделирование поведения, содержания своей учебной и повседневной жизни и деятельности, что и отражает некоторые механизмы осознания себя как множественного, разного, способного преобразовываться, адаптироваться и изменяться. Самосознание это отражение себя как целого, в некоторых случаях из мнения других (как один из механизмов его формирования), в некоторых случаях по результатам деятельности, статусу, отношению людей и в некоторых проявлениях и через свое физическое, т.е. осознание своей телесности, ее социально-культурного предназначения [3, с.47-49].

И мы методологически приходим к тому, что самосознание формируется и через соматический, телесный, физический компонент личности. Порядок и последовательность компонентов совсем не случаен, соматический компонент проявляется как характеристика индивида, телесное как чувственное отношение к своему телу и проявление личностного отношения, физическое как некое системное в организации биологических начал, относящееся к проявлению всего разнообразия ценностей физической культуры и нетрадиционных видов физкультурно-спортивной деятельности. И пусковым механизмом всей этой корреляции является самосознание, лежащее в призме анализа психических констант, моделирования личного поведения и уровня существования, психомоторного сопровождения и физического воплощения целей и их альтернатив (в динамике личностно и социально значимых потребностей, их проектировочное решение с запуском мотивационных и психомоторных механизмов).

И все эти процессы с успехом и воспитательным прагматизмом могут реализовываться в учебной деятельности студентов вузов. И именно в технических вузах студент испытывает значительную напряженность и нуждается в организованной двигательной активности для рекреации и развития своих двигательных кондиций для эффективного самосознания себя целостного. Таким образом, физическая культура в вузе может и должна решать столь тонкие задачи в становлении личности и целенаправленно организовывать процесс самопознания через свое телесное, что и приведет к неким константным показателям оценки себя в действительности в определенный промежуток времени, опять же для развития внутреннего Я, для становления Я – концепции.

Перейдем к дидактической и методической стороне решения вопроса, учитывая вопросы за счет каких средств, методов и форм организации мы будем достигать искомое состояние, через телесные компоненты развития личности студента, формирующие в последующем уже конкретное психическое образование - самосознание.

В данной систематике, нам не избежать уровня интегративного, психофизического воздействия на личность студента. В этой связи, мы

предлагаем вариативно использовать как ценности физической культуры, так и нетрадиционные виды физкультурно-спортивной деятельности, включая элементы психофизического тренинга. А именно: соматотерапию (психологическая ориентация) и кинезтерапию (терапевтическое направление), внушения в бодрствующем и гипносуггестивном состоянии (многоуровневые методики воздействия на сознание, подсознание) простейшие методы психорегуляции (приказы, самоприказы, психотропные типы дыхания, самомассаж биоактивных точек и пр.), идеомоторные методы воздействия, аппаратурные (контактные, бесконтактные). А так же сенсорные методы воздействия (ароматерапию, цветотерапию и пр.), смешанные и комбинированные (например, аппаратурные контактные с комплексом внушений) [3, с.48].

Данные внедрения в практику физического воспитания студентов вузов не нарушат логику базового построения образовательного процесса в этой сфере, напротив позволит обеспечить и междисциплинарную взаимосвязь в организации, например таких форм, как физкультминутка, физкультпауза с элементами психофизического тренинга. Базовая часть может быть оптимизирована в рамках использования элементов психофизического тренинга в период отдыха и в заключительной части занятий по физической культуре. Во внеаудиторной работе, учебно-тренировочной, возможно внедрение сеанса по психофизическому тренингу и развитию самосознания. Участниками данного процесса могут стать: преподаватель по физической культуре, куратор, преподаватель по дисциплине (предметник), психолог (на базе профилирующих учреждений), заместитель руководителя по воспитательной работе.

Понимание процесса развития самосознания студентов вузов, через многокомпонентное видение его целостности, в нашем случае через физический компонент структуры личности, позволит оптимизировать систему психофизических воздействий на студентов с целью их личностного и профессионального становления и развития базовой культуры. Данная импликация в реализации дидактической направленности целостного процесса воспитания личности может быть успешно достигнута вариативным использованием ценностей физической культуры и элементов психофизического тренинга в системе физического воспитания студентов.

Список литературы

- 1. Агапов, В. С. Я-концепция в структуре управленческой деятельности руководителя / В. С. Агапов. – М.: Изд-во ГУУ, 1999.- 154 с.*
- 2. Агапов, В. С. Сущностная характеристика Я-концепции / В. С. Агапов // Психология Я - концепции: методология, теория, структура: хрестоматия. – М.: БГСА, 2002. – 230 с.*
- 3. Архипов, А. А. Саморазвитие личности студента в образовательной практике вуза с использованием ценностей физической культуры / А. А. Архипов, М. Р. Валетов, А. М. Кузьмин // Современное образовательное*

пространство: риски и безопасность: сборник статей. – Оренбург: ОГПУ, 2014. – С.47-49.

4. Иващенко, А. В. Проблемы Я-концепция личности в отечественной психологии: монография / А. В. Иващенко, В. С. Агапов, И. В. Барышникова. – М.: МГСА, 2000. – 155 с.