

Яковлева Ирина Владимировна

Кандидат философских наук, доцент кафедры физического воспитания, Новосибирский государственный педагогический университет, ihova2005@mail.ru, Новосибирск

Федорова Надежда Константиновна

Доцент кафедры физического воспитания, Новосибирский государственный педагогический университет, fedorova.n.k@gmail.com, Новосибирск

Маргарян Сион Левонович

Доцент кафедры физического воспитания, Новосибирский государственный педагогический университет, sion@nsru.net, Новосибирск

Струкова Светлана Анатольевна

Ст. преподаватель кафедры физического воспитания, Новосибирский государственный педагогический университет, swetl.struckova@yandex.ru, Новосибирск

**ВОЗМОЖНОСТИ ИНТЕГРАТИВНОГО МЕТОДА ИССЛЕДОВАНИЯ
ВОЛЕВОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТОВ**

Аннотация. В статье рассматриваются возможности интегративного анализа исследований волевой саморегуляции студентов специальных медицинских групп. Основной проблемой, по мнению авторов, является отсутствие устойчивых внутренних побудителей активности, потребностной мотивации и, в целом, направленности индивида быть здоровым в классическом представлении. Были исследованы: терпеливость студентов в связи с особенностями преодолеваемых трудностей; особенность силы и длительность волевого усилия при преодолении утомления; волевая оценка в условиях мышечного напряжения и волевая саморегуляция, обусловленная ценностно-мотивационным содержанием.

Ключевые слова: волевая саморегуляция, стантовая сила, нейродинамическая характеристика, ценностно-смысловое содержание сознания, модификационный метод свободных ассоциаций.

Студенты, относящиеся по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, имеют ряд ментальных особенностей, важных для организации физического воспитания. Принято считать, что у них, как правило, заниженная самооценка своих физических возможностей, отсутствует положительный опыт занятий физической культурой и низкий порог волевых проявлений. Анализ волевой активности и ценностной направленности студентов специальных медицинских групп [8; 9; 11] подтверждает тревожный показатель динамики нездоровья студентов, и пополнение специальных медицинских групп (СМГ) прогрессирует год от года. На 2-м и 3-м курсах показатели заболеваемости постоянно увеличиваются, их трудно фиксировать, т. к. именно эти студенты часто болеют, неустойчивы в выборе профессии, и, как правило, слабо учатся.

Данные положения побудили нас к исследованию волевой сферы студентов СМГ, а также возможности выявить устойчивые внутренние побудители активности и, в целом направленность индивида быть здоро-

вым в классическом представлении. Известно, что «пощупать» волю, зафиксировать ее проявление труднее, чем другие психические явления, поэтому анализ наших исследований имел интегрированный характер (психолого-педагогический, физиологический и нейродинамический). Были исследованы: терпеливость студентов в связи с особенностями преодолеваемых трудностей; особенность силы и длительность волевого усилия при преодолении утомления; волевая оценка в условиях мышечного напряжения и волевая саморегуляция, обусловленная ценностно-мотивационным содержанием.

Принимая во внимание, что у большинства наших студентов отсутствует положительный опыт занятий физической культурой, в своих исследованиях мы ожидали низкий порог волевых усилий. И, тем не менее, нам удалось обнаружить скрытые закономерности и механизмы преодоления студентами внешних и внутренних препятствий и трудностей, а также наличие конфликтных тенденций между конкурирующими мотивами (желаемое и действитель-

ное), целеустремленностью и реальными возможностями испытуемых.

Проблему воли как механизм сознательного целесообразного поведения, как сложную работу сознания исследовали Ю. И. Евсеев [2], Е. П. Ильин [3], В. А. Степанов [6] и др. Известно, что сила волевых процессов является показателем активности и работоспособности нервных клеток, способности к самопринуждению, самомобилизации и самостимуляции. Принято считать, что сильная нервная система выдерживает большую по величине и длительности нагрузку, чем слабая. Обсуждая такие волевые качества, как сосредоточенность, терпеливость и упорство, приходим к выводу, что они тесно связаны с типологическими особенностями свойств нервной системы (силой, подвижностью и уравновешенностью нервных процессов). На основании наших исследований предполагалось сделать вывод о выраженности у наших студентов названных волевых качеств. В исследовании приняли участие студенты 2-го курса факультета ИФМИЭО НГПУ, специальной медицинской группы в количестве 20 человек, в возрасте 18–19 лет (9 юношей и 11 девушек).

Современные исследования в сфере волевой саморегуляции, основанные на работах И. М. Сеченова и И. П. Павлова и продолженные в работах Б. М. Теплова, В. С. Мерлина, В. Д. Небылицына, Е. П. Ильина, опираются, как правило, на психофизиологические методы [7]. До сих пор взгляды ученых расходятся даже по самым узловым вопросам, связанным с данной темой. Учи-

тая, что поведение человека обусловлено различными физиологическими, психологическими, интеллектуальными и социальными механизмами, мы приходим к выводу, что обсуждать волевую саморегуляцию представляется возможным только интегративно, сопоставляя выводы из разнонаправленных исследований.

За основу нашего исследования мы взяли экспресс-методику Е. П. Ильина, которая для нас представляет интерес тем, что она обращена к произвольной мотивации и трактует волю как механизм сознательного целесообразного поведения, как сложную работу сознания, т. к. за волевыми установками стоят мотивы и потребности как установки к действию (К. Н. Корнилов, Н. Н. Ланге, Л. С. Выготский, К. Л. Рубинштейн, Д. Н. Узнадзе). В частности, методика Е. П. Ильина «Определение коэффициента функциональной асимметрии и свойств нервной системы по психомоторным показателям» [3], имеет целью разделить группу студентов на пять типов, соответствующих свойствам нервной системы: сильный, среднесильный, стабильный, среднеслабый, слабый. Определение работоспособности по правой/левой руке показало, что слабый тип в нейродинамической характеристике и юношей, и девушек является определяющим. Это значит, что максимальный темп работоспособности снижается уже со второго 5-секундного отрезка и остается на сниженном уровне в течение всей работы, что свидетельствует о слабости нервной системы испытуемых (табл.).

Таблица

Нейродинамическое определение работоспособности студентов СМГ

Типы НС	Процентное отношение по левой/правой руке у юношей	Процентное отношение по левой/правой руке у девушек
Сильный	12	8,5
Среднесильный	1	1,5
Стабильный	11	10,5
Слабый	67	67
Среднеслабый	9	12,5

Данный анализ создает возможность планирования работы в развитии стабильных нейродинамических проявлений студентов, характеризующихся возможностями максимально удерживать рабочий ритм примерно на одном уровне в течение всего времени

работы. Можно предположить, что подбор и реализация специальных психофизиологических методик повлияет на расширение стабильной зоны и как результат увеличение сильных и среднесильных показателей.

В сознании большинства людей самы-

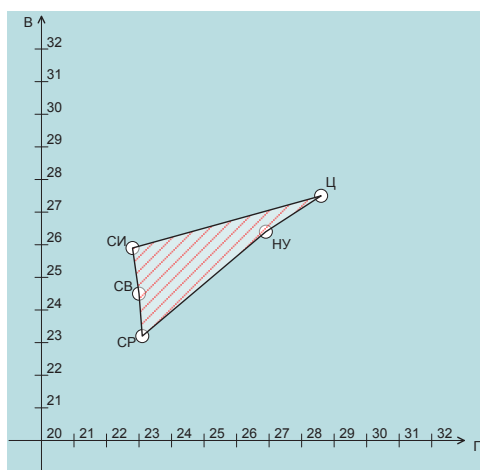
ми ценными волевыми качествами принято считать целеустремленность, смелость и решительность, настойчивость и упорство, самостоятельность и инициативность, самообладание и выдержку. Перечисленные свойства психики проявляются в активной саморегуляции человеком своей деятельности и поведении вопреки внешним и внутренним препятствиям, поэтому методика В. А. Степанова по самооценке волевых качеств имела целью выявить уровень развития собственных волевых качеств у той же группы студентов по параметрам выраженности и генерализированности [6]. Под выраженностью качества понимается наличие и устойчивость проявления основных его признаков, под генерализованностью – универсальность качества, т. е. широта его проявлений в различных жизненных ситуациях и видах деятельности.

Самооценка волевых качеств по параметрам выраженности и генерализированности у юношей показала достаточно высокую целеустремленность (Ц), причем по обоим параметрам, с точки зрения ожидаемых результатов (рис. 1). Единственное, что настораживает, это относительно низкие (чуть ниже среднего) показатели смелости и решительности (СР), настойчивости и упорства (НУ), самостоятельности и инициативности (СИ), самообладания и выдерж-

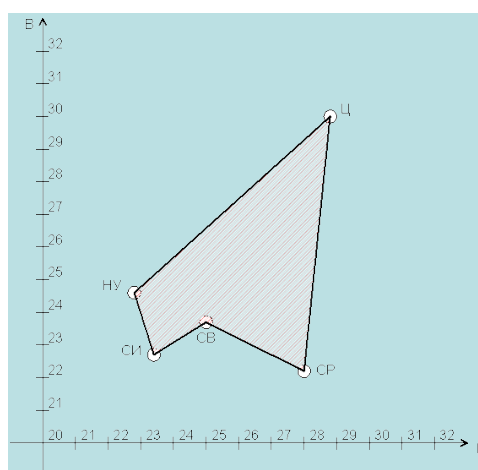
ки (СВ). Похоже, волевые характеристики целеустремленности, регулирующие активность сознания, у юношей осуществляются за счет перечисленных характеристик. Девушки в исследовании демонстрируют преимущественно средние показатели по всем характеристикам и параметрам. Главное, что следует отметить в данном исследовании, что потенциально «безвольных» студентов незначительный процент (2 студента из 20).

Важно отметить, что показатели самооценки волевых качеств у юношей и девушек на графике располагаются почти одинаково в правом верхнем сегменте. Это означает, что положительные показатели преобладают над отрицательными. В целом, студенты демонстрируют позитивный волевой фон. Анализ дает основание предположить, что большинство наших респондентов не имеют опыта переживания волевых усилий и в жизни им не приходилось преодолевать трудности, требующие больших физических, психологических и интеллектуальных усилий.

С этой же группой студентов были проведены так называемые тесты-испытания с использованием станового динамометра. Методика становой силы – это наблюдение за испытуемыми в конкретной деятельности, для которой характерно проявление определенных специфических волевых качеств. В отечественной психологии 1950–1980-х гг.



Девушки



Юноши

Рис. 1. Уровень самооценки собственных волевых качеств по параметрам выраженности и генерализированности у юношей и девушек

она разрабатывалась в рамках спортивной психологии. С помощью прибора «Станового динамометра» измеряется сила мышц – разгибателей спины. Становой прибор похож внешне на ножной эспандер. Его составные части – это рукоятка, подставка под ноги, трос, оснащенный датчиком измерительный прибор и отсчитывающее устройство. Для измерения мышечной силы человеку нужно: встать обеими ногами на подножку прибора; наклонить корпус вперед, сгибаясь в пояснице; взяться на рукоять динамометра обеими руками, ноги в коленях при этом не сгибать; затем рукоятку прибора нужно потянуть вверх на себя изо всех сил.

Наше исследование состояло из трех подходов к становому динамометру, в течение которого студенты прилагали усилия произвольно. Для испытаний выбрали 20 студентов (9 юношей и 11 девушек), не имеющих проблем и болей в пояснице, поврежденных мышц живота и спины, у девушек исключены период менструаций и беременности. Нозологические характеристики испытуемых составили: хронический тонзиллит, гайморит, плоскостопие, травмы колена и голеностопа (более 5–10 лет) и чистый диагноз ВСД (без дополнительных заболеваний). При тестировании фиксировалось одноразовое максимальное приложение усилий, выраженное в килограммах, независимо от времени, задание выполняется в 3 подхода, затем определяется средний показатель. После выполнения задания осуществляется рефлексия: анализируется педагогом под протокол самоактуализация волевых проявлений студента, оценка собственных усилий, возможностей, характерных особенностей собственного здоровья, самочувствия и т. п. Данное тестирование проводилось со студентами в течение полутора лет три раза: в декабре 2014 г., в сентябре 2015 г. и в декабре 2015 г. В период с сентября по декабрь 2015 г. со студентами проводилась работа с применением специально разработанных методик по укреплению мышц спины, ног, плечевого пояса. Результаты тестов фиксировались.

По результатам первого эксперимента на становом динамометре в декабре 2014 г. мы разделили студентов на четыре группы, основываясь на методике Р. Ассаджиоли [3]. Группа студентов с «сильными» волевыми

усилиями, где сила воли может быть достигнута при постоянной тренировке с помощью конкретных техник, составила – 20 %; «умелые», т. е. способные добиваться результата с минимальными затратами, где волевое действие должно непременно осуществляться по нравственной мотивации, т. е. их цель должна быть «хорошей» или отвечать требованиям общепринятой морали – 20 %; со «слабыми» волевыми усилиями – 50 %; и «неопределенная» воля – 10 %. По нашему мнению, наиболее ярко приложение волевых усилий демонстрируют такие высказывания студентов, как: «не хотелось быть последним», «выполнял усилия с чувством долга и ответственности», «была вера, что это не предел», «я такой человек – не могу бросить начатое на полпути», «постоянно хотелось достичь большего», «на третьей попытке пришел опыт, как пользоваться своими данными», «... напрягался изо всех сил, чтобы не было оснований себя ругать», «на второй попытке появилось ощущение, что могу больше». Оценивая высказывания студентов как некую побудительную силу, которая рассматривается наряду с такими понятиями, как мотив и потребность, можно говорить о смыслообразующих ценностях, которые, формируясь на протяжении всей жизни человека, остаются неизменными и в аспекте формирования волевых качеств также являются определяющими.

Второй анализ эксперимента на становом динамометре в сентябре 2015 г. показал незначительный прирост мышечных усилий у юношей, а у большинства девушек показатели уменьшились. После анализа преподавателями было принято решение разработать специальные методические рекомендации для студентов СМГ по укреплению мышц спины, ног и кистей рук. Данная методика использовалась целенаправленно в течение первого семестра второго курса. В ходе тренировок со студентами постоянно проводилась воспитательно-образовательная работа по совершенствованию волевых качеств и возможности дальнейшего использования приобретенных навыков в профессиональной деятельности. Каждый месяц отслеживали массу тела. Проводили испытания с ручным эспандером, с удержанием грифа (юноши – 5 кг, девушки – 3 кг) на вытянутых руках в полуприседе и т. д. Постоянное

методическое сопровождение, регистрация результатов, сравнительный анализ, обсуждение режима дня, питания – все это, на наш взгляд, усиливало интерес студентов к собственному психофизиологическому состоянию, стимулировало к самореализации и приложению волевых усилий.

Третий этап эксперимента на становом динамометре проводился в декабре 2015 г. (в конце семестра). Параметрические сравнения абсолютных показателей выборок по методике Стьюдента показали небольшой прирост мышечной массы тела студентов (рис. 2). В целом анализ представленной методики расчета достоверности различий по «t-критерию Стьюдента» [5], на основании которой допустимая поправка на критерий достоверности составляет 2,2, можно сказать, что система достоверности для нашего исследования не актуальна, прежде всего, за счет большого различия физических данных студентов. Например, при анализе показателей становой силы у девушек заметны очень слабые показатели, во многом зависящие от весовых особенностей. У юношей общий анализ также не выявил существенных различий динамики показателей становой силы на начало и конец эксперимента, что свидетельствует об общем слабом мышечном тоне.

Тем не менее в целом по ходу воспитательно-образовательной деятельности за данный период наблюдалось улучшение психологи-

ческого статуса студентов СМГ. Например, на индивидуальном уровне можно отметить тенденции к повышению уровня мотивации и появлению потребности к самостоятельным занятиям. Наибольший интерес для проводимого нами исследования составили протоколы рефлексии о состоянии наивысшего напряжения, т. е. трехкратного приложения усилий на становой силе. Протоколы рефлексии заключительного тестирования показали значительный прогресс волевой самоактуализации. Практически во всех индивидуальных вариантах есть эпизод, в котором ответы имели более четкий осознанный характер, более половины студентов смогли сформулировать реальные цели, охарактеризовать свое самочувствие. На основании протоколов от декабря 2015 г. студентов с «сильной» волей – 25 %, «умелой» – 50 %, «слабой» волей – 25 %. Студентов с неопределенными волевыми усилиями не обнаружилось. Примеры ответов из протокола: «Чувствую, что силы на пределе, но вдруг открылось второе дыхание», «Желание достичь цели сильнее слабеющего тела», «Я просто раньше не знала себя....», «Понял, что необходимо перетерпеть первые мгновения дискомфорта, а затем появляется возможность удержать напряжение».

Несмотря на довольно незначительный прогресс в мышечных усилиях наших студентов (значительный прогресс определился

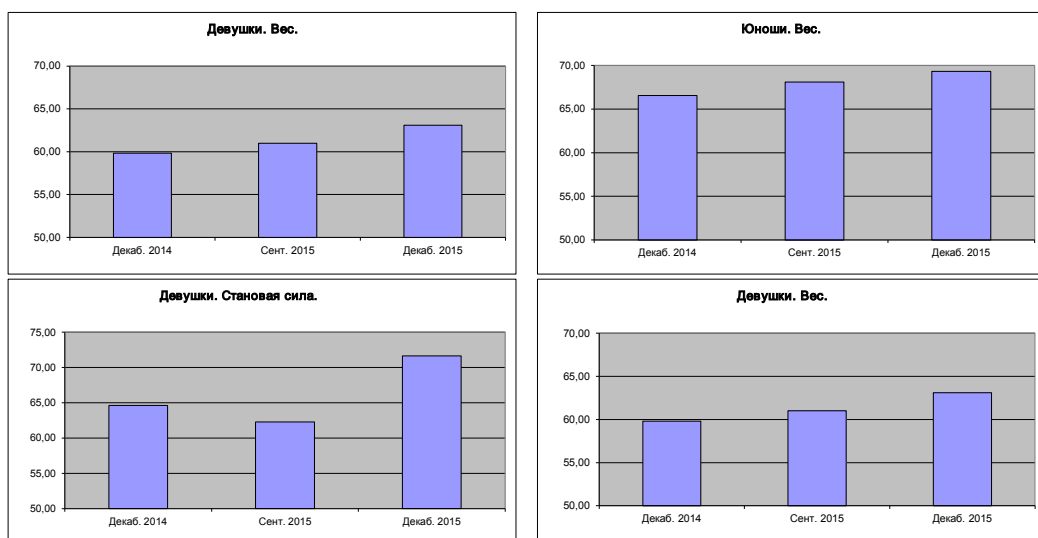


Рис. 2. Параметрические сравнения абсолютных показателей выборок по методике Стьюдента

на индивидуальном уровне), тем не менее, с помощью станового динамометра мы смогли протестировать не только статическую силу и выносливость мышц, сгибающих и разгибающих корпус, а также способности студентов к волевым усилиям. Можно с уверенностью сказать, что сразу получить прогресс в волевых усилиях, т. е. из категории «слабых» перейти в категорию «сильных», не представляется возможным (это дело времени и целенаправленных тренировок). Но возможность пополнения категории «умелых», т. е. способных приспосабливаться к возникшим трудностям, реальная задача даже в такой короткий срок, как один учебный семестр.

Использование адаптивной проективной методики, основанной на модификационном методе свободных ассоциаций А. Пейна, позволило нам проанализировать своеобразие и иерархию потребностно-мотивационной и ценностной ориентации тех же студентов. Проективная методика исследования ценностного отношения к занятиям физкультурой «Завершение предложения» включает в себе ценностное содержание мотивов, таких как познавательные (знания, представления, суждения, убеждения, мышление), психофизиологические (здоровье, психическое и физическое развитие, физическая подготовленность, двигательные умения и навыки, интересы, мотивы, потребности, свойства и качества личности), психоэмоционального состояния (положительные переживания в физкультурно-спортивной деятельности, традиции, психологический комфорт, саморегуляция, самоуправление), социокультурные установки (самоутверждение, самовыражение, чувство собственного достоинства, общение, авторитет, взаимодействие, творчество) и смыслообразующий мотив. Данные критерии разработаны на основе положений социокультурного развития личности студента в образовательном процессе [1]. Среди перечисленных ценностей отдельно мы выделяем смыслообразующий мотив, который движет деятельностью, побуждает к проявлению активности, т. к. в нем заложено понимание индивидом того социального смысла деятельности, ради которого она была предпринята. Смыслообразующий мотив в отличие от вышеперечисленных – это достаточно устойчивое сознательное

побуждение к деятельности. Относительное постоянство – его важнейший признак, как правило, этот мотив более чем другие реализуется в потребность.

Учитывая, что мотивация учебно-физкультурной деятельности обусловлена, как правило, различными ценностями, которые демонстрируют отношение индивида к предмету деятельности, к самой деятельности и ее результатам, студентам было предложено 15 незаконченных предложений с просьбой закончить их. Тематика предложений касалась физкультурно-оздоровительного процесса как в жизнедеятельности, так и в рамках вуза. Оценка каждого законченного предложения осуществлялась согласно ценностных критериев. Далее подсчитывается количество оценок по каждому критерию, затем суммируется общее количество оценок по критериям, рассчитывается процентное отношение каждой критериальной выборки в общей выборке и на основании данных строится диаграмма. В наших исследованиях психофизиологические состояния составили наибольший процент – 30 %, познавательные ценности – 26 %, психоэмоциональные – 20 %, социокультурные установки – 20,4 %. Следует отметить, что волевые качества индивида в рамках ценностно-смыслового подхода, который учитывает содержательную сторону волевого действия и задается индивидуальным уровнем – мотивами, ценностями и целями или смыслообразующими мотивами, которые в среднем на группу составили 3,6 % (в сравнении с мониторингом 2013 г. [8] в этом аспекте намечился прогресс). Принято считать, что смыслообразующий мотив лежит в основе волевой саморегуляции и побуждает к проявлению активности, т. к. в нем заложено понимание индивидом того субъективного и социального смысла деятельности, ради которого она была предпринята. Возможность его формирования в рамках высшей школы зависит от многих факторов. Определенно можно сказать, что обнаружить смыслообразующий мотив можно только в условиях физического, эмоционального и психологического напряжения, а также рефлексии над ним. В этом аспекте проективная методика А. Пейна, основанная на методе свободных ассоциаций, коррелирует с испытаниями на становом динамометре. Чтобы подойти

к адекватной оценке волевых свойств индивида, необходимо одновременно ответить на два взаимосвязанных вопроса:

1) какое мотивационно-потребностное содержание представляют волевые свойства;

2) в какой динамической смыслообразующей форме они это содержание отражают?

Общий анализ перечисленных методик позволяет высказать суждение, что на уровне нейродинамических процессов (рациональный компонент, или «действительное») наши студенты являются обладателями слабых нейродинамических волевых проявлений. Методики самодиагностики указывают на средне-высокий уровень притязаний студентов (иррациональный компонент, или «желаемое»), т. е. позитивная самооценка волевых качеств превалирует над реально слабыми физическими и психологическими данными. Подобная конфликтная тенденция между реальными возможностями и ценностно-мотивационной сферой указывает на

возможность обнаружения механизмов для развития волевых способностей не только в физиологической сфере, но и в психологической, интеллектуальной и духовной.

Интегративный анализ параллелей по данным методики становой силы, нейродинамической характеристике и результатам исследований ценностно-смыслового сознания студентов СМГ дает основание полагать, что мотивационно-потребностная сфера и ценностный мир студентов хотя и индивидуально представлен, тем не менее демонстрирует довольно гармоничное состояние. Отмеченный прогресс в приложении усилий на становой силе, по нашему мнению, стал возможен за счет наличия и появления смыслообразующего мотива. Необходимость влияния на него с целью совершенствования волевой саморегуляции – одна из основных задач воспитательно-образовательной деятельности педагогов кафедры физического воспитания.

Библиографический список

1. Виленский М. Я. Социально-педагогические детерминанты гуманитарной сущности дисциплины «физическая культура» в государственных образовательных стандартах высшего профессионального образования третьего поколения // Педагогическое образование и наука. – 2007. – № 1. – С. 47–51.

2. Евсеев Ю. И. Физическая культура. – Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 444 с.

3. Ильин Е. П. Психология воли. – СПб.: Питер, 2011. – 368 с.

4. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата. – М.: Юрайт, 2014. – 424 с.

5. Руководство к практическим занятиям по социальной гигиене и организации здравоохранения. – М.: Медицина, 1975. – 336 с.

6. Степанов В. А. Методы исследования эмоций и воли (практикум по психологии): учебное пособие. – Челябинск: Изд-во УрГУ, 2003. – 136 с.

7. Физическая культура: учебник. – М.: КНОРУС, 2012. – 424 с.

8. Яковлева И. В. Социально-психологическое содержание учебно-физкультурной деятельности студентов НГПУ // Сибирский педагогический

журнал. – 2014. – № 3. – С. 168–174.

9. Яковлева И. В., Кониболоцкая Е. И., Колосова Т. И., Шигаева С. А. Исследование самоорганизации здорового образа жизни студентов вуза в ходе фитнес-тренировок // Сибирский педагогический журнал. – 2015. – № 3. – С. 165–170.

10. Яковлева И. В. Анализ волевой активности и ценностной направленности студентов специальной медицинской группы педагогического вуза // Двигательная активность в формировании образа жизни и профессионального становления специалиста в области физической культуры и спорта: сборник материалов региональной научно-практической конференции, посвященной 80-летию Новосибирского государственного педагогического университета (г. Новосибирск, 4 декабря 2015 г.). – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2015. – С. 144–148.

11. Яковлева И. В., Федорова Н. К., Маргарян С. Л., Струкова С. А. О проблемах волевой саморегуляции студентов на занятиях физкультурой в вузе (ценностно-образовательный аспект) // Философия образования. – 2015. – № 2 (59). – С. 201–210.

12. Rehabilitation Medicine / ed. J. Goodgold. – Mosby Company, 1988. – 438 p.

Поступила в редакцию 22.02.2016

Yakovleva Irina Vladimirovna

Cand. Sci. (Philosoph.), Assoc. Prof. of the Department of Physical Education, Novosibirsk State Pedagogical University, uhova2005@mail.ru, Novosibirsk

Fedorova Nadezhda Konstantinovna

Assist. Prof. of the Department of Physical Education, Novosibirsk State Pedagogical University, fedorova.n.k@gmail.com, Novosibirsk

Margaryan Sion Levonovich

Assist. Prof. of the Department of Physical Education, Novosibirsk State Pedagogical University, sion@nspu.net, Novosibirsk

Strukova Svetlana Anatolievna

Senior teacher of the Department of Physical Education, Novosibirsk State Pedagogical University, swetl.strukova@yandex.ru, Novosibirsk

INTEGRATION ANALYSIS POTENTIALITIES IN STUDYING VOLITIONAL SELF-REGULATION OF STUDENTS

Abstract. The article dwells upon the integration analysis potentialities in studying volitional self-regulation that students in special medical groups at the Novosibirsk State Pedagogical University possess. The main problem, as the authors see it, is the absence of firm inner incentives and motivation to be active physically, and, generally, not being oriented to be healthy in classical terms. The aspects under analysis include: the students' patience in overcoming certain difficulties; the strength and duration of volitional effort to overcome fatigue; volitional assessment in case of muscle tension, and volitional self-regulation conditioned by value-motivation content.

Keywords: volitional self-regulation, back-bone power, neuro-dynamic characteristic, value-sense content of mind, modification method of free associations.

References

1. Vilenskiy, M. Ya., 2007. Sotsialno-pedagogicheskie determinanty gumanitarnoj suschnosti distsipliny "fizicheskaja kultura" v gosudarstvennyh obrazovatelnyh standartah vysshego professionalnogo obrazovanija tretiego pokolenija [Social and pedagogical determinants of the humanitarian essence of the subject of Physical Culture in state educational standards of higher professional education, the 3d level]. *Pedagogicheskoe obrazovanie i nauka* [Pedagogical Education and Science], 1, pp. 42–48 (in Russ., abstr. in Eng.).
2. Evseev, Yu. I., 2011. *Fizicheskaja kultura* [Physical Culture]. Rostov-on-Don: Feniks, 444 p. (in Russ.).
3. Ilin, E. P., 2011. *Psihologija voli* [Psychology of volition]. St. Petersburg: Piter, 368 p. (in Russ.).
4. Muller, A. B., 2014. *Fizicheskaja kultura: uchebnik i praktikum dlja prikladnogo bakalavriata* [Physical Culture: theory and practice for applied baccalaureate]. Moscow: Yurayt, 424 p. (in Russ.).
5. *Rukovodstvo k prakticheskim zanyatijam po sotsialnoj gigiene i organizatsii zdravoohraneniya Meditsina* [Guide to practical lessons on social hygiene and medical service management]. Moscow: Meditsina, 1975, 336 p. (in Russ.).
6. Stepanov, V. A., 2003. *Metody i issledovanija emotsij i voli (praktikum po psihologii): uchebnoe posobie* [Methods of researching emotions and volition (practical work on psychology): teaching aid]. Chelyabinsk: SUSU, 136 p. (in Russ.).
7. *Fizicheskaja kultura: uchebnik* [Physical Culture: textbook]. Moscow: KNORUS, 2012, 424 p. (in Russ.).
8. Yakovleva, I. V., 2014. Sotsialno-psihologicheskoe sodержanie uchebno-fizkulturnoj dejatel'nosti studentov NGPU [Social and pedagogical content of NSPU students' educational and physical activities]. *Sibirskij pedagogicheskij zhurnal* [Siberian Pedagogical Journal], 3, pp. 168–174 (in Russ., abstr. in Eng.).
9. Yakovleva, I. V., Konibolotskaya, E. I., Kolesova, T. I., Shigaeva, S. A., 2015. Issledovanie samoorganizatsii zdorovogo obraza zhizni studentov vuza v hode fitness trenirovok [Research on healthy lifestyle self-organization of students of higher educational institutions during fitness training]. *Sibirskij pedagogicheskij zhurnal* [Siberian Pedagogical Journal], 3, pp. 165–170 (in Russ., abstr. in Eng.).
10. Yakovleva, I. V., 2015. Analiz volevoj aktivnosti i tsennostnoj napravlenosti studentov spetsialnoj meditsinskoj gruppy pedagogicheskogo vuza [Analysis of volitional activity and value orientation of the students in a special medical group at pedagogical institutions]. *Dvigatel'naja aktivnost v formirovanii obraza zhizni i professionalnogo stanovlenija*

spetsialista v oblasti fizicheskoj kultury i sporta [Motion activity in forming lifestyle and professional growth of a specialist in the sphere of physical culture and sport: 80th anniversary of NSPU. Regional Sci. and prac. conf.]. Novosibirsk: NSPU Publ., pp. 144–148 (in Russ.).

11. Yakovleva, I. V., Fedorova, N. K., Margaryan, S. L., Strukova, S. A.. 2015. O problemah volevoj

samoreguljatsii studentov na zanyatijah fizkulturoj v vuze (tsennostno-obrazovatelnyj aspekt) [On the problems of students' volitional self-regulation at lessons of Physical Training in higher educational institutions]. Filosofija obrazovanija [Philosophy of Education], 2 (59), pp. 201–210 (in Russ.).

12. Goodgold J., ed., 1988. Rehabilitation Medicine. Mosby Company, 438 p.

Submitted 22.02.2016