

УДК371.015.3+378.015.3

**МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ И СТАНОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ СИЛ
ЧЕЛОВЕКА В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕЙ И ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ**

**METHODS OF HEALTH IMPROVEMENT AND DEVELOPMENT OF PERSONAL
POWERS UNDER CONDITIONS OF SCHOOL AND UNIVERSITY**

А. Х. Ермолаев, В. Б. Горский

A. Kh. Ermolaev, V. B. Gorsky

*ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный университет
имени И. Н. Ульянова», Чебоксары*

Аннотация. Для решения актуальной проблемы воспитания культуры здорового образа жизни и становления личностных сил человека в средней и высшей школе нами проведен поиск и отбор ключевых элементов из практики известных методов, таких как йога, медитация, аутогенная тренировка и ее модификации, техника быстрого чтения, суггестопедагогика, психодрама, педагогика параллельного действия по А. С. Макаренко. Мы пришли к выводу, что все ключевые элементы этих методов, сливаясь в одно взаимосвязанное целое, присутствуют и реально проявляются как совершенство в борьбе за победу в спорте высших достижений. В результате был разработан спортивный вариант «метода семи элементов», предназначенный, помимо области собственно спорта, для оптимизации подготовки к различным видам профессиональной деятельности.

Abstract. To solve the actual problem of formation of healthy lifestyle culture and in the development of personal powers at school and university the authors selected the key elements from the practice of such known techniques as yoga, meditation, autogenic training and its modifications, the technique of speed reading, suggestopedagogics, psychodrama, pedagogics of parallel action by A. S. Makarenko and came to the conclusion that all the key elements of these methods, merging into an interdependent whole, exist and truly manifest as perfection in the struggle for victory in sport. As a result the authors developed a sport variant of «method of seven elements». This method is valid not only for sport, but also for preparation for various kinds of professional activity.

Ключевые слова: *спорт, самовоспитание, борьба за победу, «метод семи элементов».*

Keywords: *sport, self-education, struggle for victory, «method of seven elements».*

Актуальность исследуемой проблемы. С 2010 года по настоящее время не реализована окончательно инициатива Президента России тех лет Д. А. Медведева «Наша новая школа». При этом необходимость ее реализации сохраняется, и в этот процесс, «так или иначе, оказались включенными почти все школьные педагоги и руководители образования всех уровней» [1, 17]. При этом особую тревогу и призыв к личной ответственности за качество профессиональной деятельности у специалистов физической культуры, работающих в средней и высшей школе, должны были бы вызвать следующие слова Д. А. Медведева: «Именно в школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь. Сегодняшняя статистика здоровья школьников просто ужасающая» [9, 12].

Профессор Психологического института РАО В. Э. Чудновский 26 сентября 2014 года на вопрос интервью о проблеме современной школы «Кто виноват?» отвечает: «В современном процессе образования все отчетливее выступает тенденция “промахиваться мимо человека”» [14, 171].

В критических замечаниях М. В. Богуславского о трехлетнем (2005–2008 гг.) опыте реализации «приоритетного национального проекта “Образование”, ориентированного, прежде всего, на поддержку лучших учителей и лучших школ России» [1, 17], и об учителе как центральной фигуре «грядущих преобразований» [1, 19] нам следует увидеть причину нерешенности этой проблемы. Ее суть – в недооценке стремления и потенциальных возможностей взрослеющих школьников к самостоятельности и волевому самовоспитанию.

Задолго до прямого участия в деле «воспитания новой личности в школе» Д. А. Медведева [10, 11] ведущие ученые России (А. Б. Орлов, А. Н. Поддьяков, М. А. Степанова, Э. Д. Днепров, В. Э. Чудновский, Л. Б. Шнейдер и др.) акцентировали внимание на признаках падения уровня образования.

Академики РАО М. М. Поташник, А. В. Соложнин и В. П. Беспалько, характеризуя Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС), нелегкие условия работы учителей массовых региональных школ и новый закон об образовании (2013 г.), честно, ответственно и убедительно показывают, что далеко не все зависит от учителя. Но в 2010 году Д. А. Медведев, обращаясь к педагогическому сообществу, имел убедительные основания утверждать: «Измениться должны мы сами. Необходимо преодолеть широко распространенные представления о том, что все существующие проблемы должно решить государство или кто-то еще, но только не каждый из нас на своем месте» [10, 11]. Д. А. Медведев показывает и направление желаемых изменений: «Решающую роль в формировании нового поколения профессиональных кадров должно сыграть возрождение российской образовательной системы» [9, 11].

В этой связи приведем известный афоризм К. Д. Ушинского (1824–1870), русского педагога, основоположника научной педагогики в России: «Самостоятельность головы учащегося – единственное прочное основание всякого плодотворного учения». В этом суть завета К. Д. Ушинского. Он утверждает: «Следует передать ученику не только те или другие познания, но и развить в нем желание и способность самостоятельно, без учителя, приобретать новые познания» [2].

Требование нового ФГОС, предполагающее содействие в школьном воспитании «компетентности обновления компетенций» (А. Г. Асмолов и др.), мы определяем как формирование мотивации к становлению новых сил. Это то, что будет прямо обеспечивать успех в различных видах деятельности.

Материал и методика исследований. На основе пяти направлений «Нашей новой школы», предложенных Д. А. Медведевым, нами проводилась разработка и апробация спортивного варианта «метода семи элементов» в условиях средних общеобразовательных школ г. Чебоксары и Чувашского государственного университета имени И. Н. Ульянова.

Результаты исследований и их обсуждение. Наше исследование нацелено на организацию специальных условий реализации главной задачи современной школы, утвержденной Д. А. Медведевым в 2010 году: «Раскрытие способностей каждого ученика <...> школьное обучение должно способствовать личностному росту так, чтобы выпускники могли самостоятельно ставить и достигать серьезные цели» [10, 11–12]. Слово «раскрытие» уже предполагает изначальное присутствие способностей, т. е. центральным самостоятельно действующим субъектом, активно стремящимся к личному и профессиональному самоопределению, должен становится сам школьник и студент. Поскольку акцент в

словах Д. А. Медведева и В. В. Путина сделан на здоровье, решение проблемы следует искать в содержании уроков физической культуры. Преподаватели всех других учебных дисциплин школы и вуза не имеют ни специальной профессиональной подготовки, ни времени заниматься «оздоровительными видами гимнастики». В то время как учителя физической культуры обязаны иметь соответствующую профессиональную подготовку, главное назначение которой и «состоит в том, чтобы укреплять здоровье человека, поддерживать на высоком уровне его физическую и умственную работоспособность в учебе, труде...» [4, 9]. Кроме того, они имеют специально установленное вполне достаточное время: три еженедельных урока в течение 11 лет обучения в школе и две пары еженедельных занятий по физической культуре в продолжение трех лет учебы в вузе.

Возможности для роста личностных сил человека всегда имелись у физической культуры; они наиболее полно реализуются в спорте высших достижений.

Вполне понимая роль личностной силы, семикратный чемпион Олимпийских игр по спортивной гимнастике (1956–1964) Б. А. Шахлин отмечает: «Я представляю себе будущее спорта в противоборстве интеллектов <...>, в острых конфликтах характера и ума» [13, 33]. Путь же к совершенству в спорте начинается со школьной физкультуры. Так, и содержание учебника 2002 года «Гимнастика» в разделе «Основы методического мастерства учителя физической культуры» предполагает убеждение учеников «в безграничных возможностях средств и методов гимнастики в укреплении здоровья, в повышении физической и умственной работоспособности» [4, 422].

Физкультура и спорт изначально были прямо (или косвенно) связаны с подготовкой к ответственным и сложным видам профессиональной деятельности.

Великий русский полководец А. В. Суворов в сложнейшей профессии, военном деле, специально нацеленной на «противоборство», придавал особое значение умной физической культуре. «Впервые в войсках была введена утренняя физическая и боевая тренировка. К офицерам предъявлялись следующие требования: забота о здоровье солдат; непрерывность тренировки; обучение рассказом, личным показом, без торопливости и жестокости; последовательность обучения» [4, 37].

Рассматривая явление сверхкомпенсации (А. Адлер) как силы, раскрывающей «волю к здоровью» [3, 41] и ведущей к развитию способностей, Л. С. Выготский передает нам веру в «безграничные» собственные силы природы организма взрослеющего человека: «Организм <...> действует в минуты опасности как единое целое, мобилизуя скрытые запасы накопленных сил <...>. Таким путем организм не только компенсирует причиненный ему вред, но всегда вырабатывает излишек, перевес над опасностью, приводящий его в более высокое состояние защищенности, чем то, которое у него было до возникновения опасности» [3, 35]. Для реализации цели исследования проведен поиск ключевых элементов в практике известных методов, таких как йога, медитация, аутогенная тренировка, техника быстрого чтения, суггестопедагогика, психодрама, педагогика параллельного действия по А. С. Макаренко [6, 36–37].

Так, «Согласно йоге человек <...> с помощью специальных гимнастических упражнений сформирует в себе <...> не только физическое совершенство тела, но и совершенство ума и духа человека <...>. Ее рекомендации используются в спортивной педагогике, психологии, медицине в системе психорегулирующей тренировки» [4, 21–22].

Наиболее ярко направление на телесное обеспечение оптимальной самореализации (раскрытия) интеллектуальных возможностей человека проявляется в бесконечно древней конкретной практике, называемой медитацией: «При всех видах медитации достигается этап, который описывается как прозрение, экстаз, просветление, прорыв за пределы обыч-

ного сознания, ума <...>. М. преследовала цель выработать такой уровень сознания, который называется мудростью <...>. На пути к этой цели добиваются промежуточных результатов: контроль и управление умом, что приводит к улучшению памяти, внимания; приобретение чувства глубинного спокойствия, психической *релаксации*, улучшение психического функционирования, что ведет к улучшению соматического состояния, излечению от болезней» [11, 246–247]. Продолжая исследование учебно-воспитательного процесса спорта, основой которого, как правило, является личная самостоятельность и высокая результативность, мы пришли к признанию того, что все ключевые элементы этих методов, сливаясь в одно взаимосвязанное целое, проявляются как совершенство в борьбе за победу в спорте высших достижений. Юрий Власов, чемпион Олимпийских игр (1960) в тяжелой атлетике, неоднократный чемпион мира, Европы и СССР (1959–1964), передает нам особенности этого совершенства, описывая свои переживания: «В момент колоссального победного усилия, когда кровь гулко пульсирует в твоей голове, вдруг неожиданно наступает полный внутренний покой. Все кажется яснее и светлее, чем до сих пор, словно мощный поток света устремился на тебя. В этот момент начинает казаться, что ты вобрал в себя все силы земные, что ты все можешь, что у тебя выросли крылья» [13, 15]. Американский исследователь Майкл Мерфи собрал сотни таких свидетельств, отмечая, что очень многие из тех, чьи имена стали гордостью мирового спорта, могли бы поведать об особенном настроении и самочувствии в минуты своей непобедимости [13, 15].

Особенности практики волевого самовоспитания спортсмена рассматривались в трудах А. С. Романа, А. Т. Филатова, А. В. Алексеева, Л. Д. Гиссена, А. Л. Гройсмана, Ю. П. Власова. Известные с прошлого века явления идеомоторных актов [2] применяются в спорте как специальная идеомоторная тренировка, использующая положительную силу «упорной волевой мысли» (Ю. П. Власов) и слова (К. И. Платонов), особенно надежные силой преднамеренного (волевого) самовнушения [13].

Высота результатов современного российского спорта, использующего своевременную раннюю специализацию, в свою очередь является прямым фактом высокого качества здоровья наших спортсменов.

Если «способность когнитивных стимулов» порождать мотивы эффективного учения применительно к условиям средней школы «изучена еще недостаточно» и остается открытым вопрос «о психологических механизмах преобразований в мотивационной сфере под влиянием внутренних факторов, изменяющих отношение учащихся к школе и учению» [8, 16], то в спорте таких проблем нет. В спорте высших достижений «влияние внутренних факторов», воплощенных в методах внутреннего волевого самоопределения, определенно содержат в себе совершенство.

Нас интересует, почему высочайшие достижения современного спорта создаются на раскрытии потенциальных возможностей подросткового возраста, а в массовой школе, напротив, имеет место «тенденция “промахиваться мимо природных сил взрослеющего человека”». Следовательно, цель нашего исследования – формирование в содержании учебных занятий по физической культуре волевого спортивного типа (характера) учащегося и нового тренерского типа (характера) учителя.

Гипотезы исследования:

1. Если в условиях школы и вуза невозможно превратить физкультуру в спорт высших достижений, то вполне выполнимо постепенное и последовательное включение в учебный процесс ключевых элементов волевого и интеллектуального самовоспитания спорта высших достижений.

2. В настоящих условиях школы явно недостаточно используются потенциальные возможности физической культуры. Необходимо признание более высокого статуса и роли физической культуры прежде всего в сознании и умах самих школьников и студентов.

Формирующий эксперимент предполагал следующие методы и технологии: сверхкомпенсация (Л. С. Выготский, А. Адлер), техника быстрого чтения, элементы суггестопедагогика (Г. Лозанов), оздоровительная гимнастика с элементами йога-терапии, элементы аутогенной тренировки (И. Шульц, А. С. Ромен, А. В. Алексеев, Л. Д. Гиссен, А. Л. Гройсман, А. Т. Филатов), психодрамы (Я. Морено) и педагогики параллельного действия (А. С. Макаренко); групповые и индивидуальные беседы, наблюдение и самонаблюдение.

Задачи: 1. Разработка и применение специального метода на занятиях по физической культуре в средней и высшей школе. 2. Апробация спортивного варианта «метода семи элементов». 3. Оценка и обсуждение результатов исследования.

Процесс разработки специального варианта волевого самовоспитания, основанного на многих методах и технологиях, и перенос (включение) его в содержание учебного процесса средней и высшей школы только на первый взгляд кажется очень объемным, сложным и трудным. Простоту понимания этого процесса излагают ведущие российские ученые М. Б. Зыков и Н. Р. Сабанина: «Развивает то воспитание, которое пробуждает активность детей, инициативу, самостоятельность, обеспечивает “самодвижение” каждой растущей личности... Подобно тому как дерево растет “изнутри” (а садовник может только оптимизировать условия для этого роста), личность человека тоже растет только “изнутри”» [7, 69]. Это именно так, поскольку все ключевые элементы, необходимые для оптимального личностного роста, «самодвижения изнутри», уже изначально от рождения присутствуют в природе человека. Эти элементы-свойства человека особенно близки к раскрытию, впрочем, и ожидают своего раскрытия именно в периодах быстрого взросления [5, 16–28, 87–101], [6, 33–34]. Наиболее полно объективно измеряемые природные силы человека раскрываются в практике спорта. Д. А. Медведев в 2009 году вполне обоснованно утверждает: «Мы получим реальную отдачу, если <...> (школа) станет центром не только обязательного образования, но и самоподготовки, занятий творчеством и спортом» [9, 12].

В наши дни особенно значимы для нас слова Президента России В. В. Путина: «Школа, как осажденная крепость, продолжала, да и продолжает до сих пор вести круговую оборону с необъявленной войной против детских душ» [12, 11]. Профессор В. Э. Чудновский помогает нам лучше понимать и принимать к сведению ее (необъявленной войны) особенности: «Информационные войны имеют совершенно определенную цель – изменение сознания человека, придание ему определенной направленности <...> дезинформация тоже совершенствуется, становится все более «тонкой», все более замаскированной под истину» [14, 167]. Это значит, что в условиях войны (информационной) «против детских душ» крепкое здоровье, силы ума, воли и характера личностного роста необходимы прежде всего самим школьникам. Особенно ценным в спорте для переноса в школу следует считать подлинно настоящую увлеченность (стихийная медитация) спортсменов многолетней подготовкой и стремлением к «противоборству» в борьбе за победу. Поэтому нами предлагается спортивный вариант «метода семи элементов»:

1. Свой убежденно осознанный выбор и свое искренне самостоятельное решение, нацеленное на становление личностных сил и способностей. Как утверждается в древней восточной мудрости, желание быть сильным – уже сила.

2. Следует признать и использовать природную предрасположенность возраста юности к усвоению техники быстрого чтения. Это обусловлено природой мышления человека – мгновенно понимать и успешно действовать в сложнейших обстоятельствах. Это свойство человека, кроме быстрого чтения, давно и успешно используется в спортивных играх и единоборствах. Поэтому представляется желательным (необходимым) включить в содержание занятий по физкультуре как активный отдых и специальный тренинг восприятия мгновенное (от доли секунды) понимание смыслов небольшой части страницы и углубленное (до минуты) понимание целой страницы неизвестного учебного текста.

3. Волевое стремление к абсолютной осознаваемой пассивности, предоставление права своему интеллекту и памяти работать самостоятельно (концертная псевдопассивность по Г. Лозанову). Всякие усилия сознательного старания должны быть исключены. Эта свобода действий интеллекта и памяти, являясь ключевым фактором известной техники быстрого чтения, естественно от рождения присутствует и в первые три года в процессе овладения речью и раскрывается как природное свойство человека.

4. Раскрытие волевых способностей человека через систематическую тренировку выполнения рациональных (все семь элементов) учебных упражнений в школе и дома.

5. Аутогенная тренировка с элементами медитации. Научиться (то есть фактически восстановить, раскрыть свои собственные природные способности) и многократно, доводя до приятной привычки, на учебных занятиях и дома в процессе учебных действий принимать на период от нескольких секунд до нескольких десятков минут совсем спокойное удобное, комфортное, устойчиво-неподвижное (до приятного оцепенения) положение тела. Это будет обеспечивать оптимальное психологическое состояние для раскрытия способностей интеллекта и памяти, являясь в то же время оздоровительной процедурой.

6. Ролевая игра. Каждый человек на 4-м году жизни для самого себя совершенно самостоятельно начинает с искренним удовольствием играть в сюжетно-ролевые игры, «быть как взрослый». Совершенство такой детской игры отмечено К. С. Станиславским. Характер и элементы естественной детской ролевой игры используют в образовании (Г. Лозанов и др.), для лечения взрослых (Я. Морено и др.) и как видоизменения мысленного моделирования поведения в психотехнических играх для подготовки к условиям ответственного спортивного противоборства [13].

7. Здравый смысл активного школьника и студента вполне может признать то, что каждое учебное занятие должно быть подготовкой к борьбе не только в спорте, но за качество своей настоящей и будущей профессиональной деятельности.

«Метод семи элементов» был апробирован в условиях средней общеобразовательной школы. Первые пробы датированы 2009 годом [6, 33–41]. Получены следующие результаты: а) из 61 школьника 49 уверенно подтверждают личное желание, специально тренируя свои личностные силы в самостоятельном освоении новых учебных текстов и ставя самому себе оценку до последующей оценки учителя; б) 45 школьников оценивали себя в соответствии с оценкой учителя, 14 школьников – строже учителя на 1 балл, 2 человека – на 1 балл мягче отметки учителя; 51 школьник оценил своих сверстников в соответствии с оценкой учителя; 7 человек – строже учителя на 1 балл; 3 человека – мягче учителя на 1 балл; в) результаты качества самостоятельного усвоения нового учебного содержания к третьей пробе по оценкам учителя и экспертной комиссии: 4 школьника повысили свою текущую успеваемость по данному предмету на 2 балла; 33 – на 1 балл; у 20 школьников осталась прежняя успеваемость; г) на учебных занятиях значительно

возросли объем и интенсивность волевого поведения и активного общения учащихся между собой и делового сотрудничества с учителем; д) с точки зрения межличностных отношений в классе самостоятельность освоения учебного содержания без помощи учителя и допустимое право помощи создают подлинный авторитет лучшим учащимся. В связи с этим фактом получен эффект снижения авторитета отстающих (по учебе) учащихся (по результатам экспертных оценок) [6, 39–40].

В 2010–2011 гг. в пробах вовлечения школьников в активное самостоятельное учение, нацеленное на волевое самоопределение, участвовали 18 классов общеобразовательных школ г. Чебоксары в общем количестве 450 школьников и 8 учителей (природоведения, географии, истории, русского языка и литературы). В процессе проводимого исследования и его распространения на другие классы и школы естественно определились следующие конкретные факторы, обладающие оптимальной положительной силой: 1) потенциальная творческая сила природы юных взрослеющих школьников, которая, раскрываясь, способна создавать собственные личностные силы человека; именно эта творческая сила давно и успешно используется в спорте; 2) тревожное время как фактор, способствующий становлению (раскрытию) личностных сил человека; 3) учение как подготовка к борьбе за качество настоящей и будущей взрослой жизни. Известно, что подростки по природе своего возраста стремятся к волевому самоопределению. Поэтому школьник, который, владея методами волевой саморегуляции, специально развивая личностные силы, учится самостоятельно и для своей дальнейшей цели, выходя за границы школьной программы, вероятно, будет привлекательным примером в глазах своих сверстников; 4) при оптимальном представлении и обсуждении предложение специального развития личностной силы воспринималось школьниками как действительно необходимое.

Это исследование, проводимое на классных уроках в условиях общеобразовательной школы, требующее определенной переориентации характера работы учителей школы, фактически не имеющих свободного времени в течение урока, осталось требующим продолжения в других условиях:

1. Эти экспериментальные пробы без непосредственного использования оздоровительной гимнастики не содержали в себе прямого решения проблемы в деле формирования здорового образа жизни.

2. Освоение спортивного варианта «метода семи элементов» целесообразно проводить на занятиях по физической культуре для последующего самостоятельного применения на аудиторных уроках и дома.

С октября 2013 по март 2015 года проведено исследование специального самовоспитания по спортивному варианту «метода семи элементов» и оздоровительной гимнастики с включением упражнений йога-терапии (по С. Шивананда) в содержание занятий по физической культуре в трех подгруппах (36 человек) 1, 2 и 3 курсов медицинского факультета.

Получены следующие результаты: 1) студент, самостоятельно последовательно и систематически выполняя упражнения на гибкость, силу, координацию, умелость, на быстроту и качество понимания нового учебного текста, имеет возможность сам оценивать и фиксировать в конкретных цифрах и по самочувствию их результативность в отношении влияния на становление физических и личностных сил и на здоровье; 2) для оптимизации эмоционального состояния студента на учебных аудиторных занятиях всех учебных дисциплин вполне оправдано применение элементов аутогенной тренировки и медитации, т. е. научиться всегда быть спокойно сосредоточенным на понимании смыс-

лового содержания учебного занятия и в то же время приятно неподвижным; 3) студент, осваивая любую будущую профессию, даже будучи на первом курсе, получая конкретные данные (включая собственные оценки) динамики положительных изменений своего здоровья и роста личностных сил, сам создает веру в самого себя. Впрочем, эта вера, признанная мировой психотерапией именно лечебной силой, по законам внутреннего мира человека может передаваться от одного человека к другому.

Резюме. В настоящее время для каждого из нас через бесплатные электронные библиотеки доступны все разновидности литературы (от энциклопедий до учебных и научных периодических изданий). Мы намеренно стремились создать активным учащимся условия для волевого учебного самоопределения, суть которых заключалась в простой правде оптимального учения А. С. Макаренко: «Книги – это переплетенные люди». Это значит, что самостоятельное личное общение по собственному выбору с великими книгами – это общение с великими людьми, т. е. это возможность учиться непосредственно у лучших из лучших (учителей) специалистов своего дела. Общая итоговая цель нашего исследования-эксперимента заключалась в попытке приравнять или противопоставить элитному образованию, предоставляемому в лучших лицеях и престижных вузах, другое, волевое самообразование, но тоже претендующее на элитное. Активный школьник или студент, продолжая учиться в обычной общеобразовательной школе или в региональном вузе, при любой квалификации преподавателей, осваивая учение по книгам великих учителей мира, будет раскрывать свои способности, прямо наследовать врожденные «элитные» свойства своей собственной природы.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Богуславский М. В.* Документ, которого ждали // Народное образование. – 2010. – № 1. – С. 17–23.
2. *Большая советская энциклопедия* [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://bse.sci-lib.com>.
3. *Выготский Л. С.* Собр. соч. : в 6 т. Т. 5. – М. : Педагогика, 1983. – 369 с.
4. *Гимнастика* : учебник для высших учебных заведений / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Миньшикова. – 2-е издание. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 448 с.
5. *Горский В. Б.* Пути личностной психологической подготовки студента педагогического университета. Время учения : учеб. пособие. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2007. – 109 с.
6. *Горский В. Б., Гаврилова Л. И., Пенькова Г. А.* За качество школьной жизни подростка: учебная психотехника развития личностной силы человека // Сборник научных трудов молодых ученых и специалистов. – Чебоксары : Изд-во Чуваш. ун-та, 2011. – 236 с.
7. *Зыков М. Б., Сабанина Н. Р.* Современная школа и человеческий капитал // Народное образование. – 2012. – № 4. – С. 64–69.
8. *Локалова Н. П., Дрегнина А. М.* Влияние когнитивного развития на формирование внутреннего мотива учебной деятельности // Вопросы психологии. – 2014. – № 5. – С. 15–33.
9. *Медведев Д. А.* Образовательная политика // Народное образование. – 2009. – № 1. – С. 11–12.
10. *Медведев Д. А.* Образовательная политика // Народное образование. – 2010. – № 1. – С. 11–13.
11. *Психотерапевтическая энциклопедия* / под ред. В. Д. Карвасарского. – СПб. : Питер Кон, 1998. – 752 с.
12. *Путин В. В.* Качество воспитания наших детей: что ответим на этот вопрос? // Народное образование. – 2012. – № 4. – С. 10–12.
13. *Цзен Н. В., Пахомов Ю. В.* Психотехнические игры в спорте. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 162 с.
14. *Чудновский В. Э.* К 90-летию В. Э. Чудновского // Вопросы психологии. – 2014. – № 5. – С. 166–173.