

кой культуры: Тезисы XVI метод. конф. — Челябинск: ИЦ «Уральская академия», 2006. — С. 121—124.

6. *Репин, М.С.* Значение студенческого социума в учебно-воспитательном процессе [Текст] / М.С. Репин // Модернизация образования: проблемы и перспективы: материалы регион. науч.-практ. конф. — Ч. 2. — Магнитогорск: МаГУ, 2005. — С. 163—164.

7. *Уфимцев, В.Н.* Сущность педагогической культуры студентов [Текст] / В.Н. Уфимцев // Наука XXI века: проблемы и перспективы: Материалы XXIV препод. и XXII студенческой науч.-практ. конф. — Барнаул: БГПУ, 2008. — С. 67—73.

*Романова Н.Н.*

### **АРТ-ТЕХНОЛОГИИ В РАЗВИТИИ РЕФЛЕКСИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Актуальность проблемы исследования обусловлена наличием противоречия между необходимостью повышения эффективности деятельности будущих специалистов физической культуры на основе развития рефлексии эмоциональных состояний в процессе образования и недостаточной разработанностью этой проблемы в педагогической науке. В настоящее время запрос общества — компетентный специалист, направленный на поиск бесконфликтного, конструктивного взаимодействия с воспитанниками.

Как отмечалось в нашем исследовании, система физического воспитания, как категория образовательного процесса, должна быть многогранной. Педагогу необходимо наряду с решением образовательных, воспитательных и оздоровительных задач, уделять внимание чрезвычайно важным вопросам эффективно-го осуществления процесса общения и взаимодействия с обучаемыми [10, с. 177].

Важное значение для специалиста социально направленной профессии, имеет способность понимать различные модели собственного поведения и поведения воспитанников, умение объяснять латентные причины данного поведения, связанные со спецификой психологического типа личности, проявлять интерес к эмоциональным состояниям, как своим, так и воспитанников,

поскольку данные способности составляют основу продуктивного взаимодействия [9, с. 207].

Проявление педагогом инициативы, умение нести ответственность за принятые решения, направленность на осознанный поиск и выбор эффективных моделей поведения в ситуациях неопределенности, а также конструктивная позиция в конфликтной ситуации являются одними из основных ценностей в образовательном процессе.

Как отмечает Н.В. Прусова, ряд профессий предъявляет человеку требование умения управлять своими эмоциями и адекватно определять выразительные движения окружающих. Понимание реакций людей в условиях совместной деятельности — неотъемлемая часть успешности в профессии. Неспособность договориться, понять другого человека, поставить себя на его место может привести к полной профессиональной некомпетентности [8, с. 274].

Активность субъекта всегда сопровождается проявлением эмоций, которые служат одним из главных механизмов внутренней регуляции психической деятельности и поведения [12, с. 466].

Соответственно, для педагога физической культуры важно иметь развитые рефлексивные способности, позволяющие быть уравновешенным, эмоционально устойчивым, активным, сензитивным, лабильным, творчески подходить к решению сложных вопросов и конфликтных ситуаций, поскольку это во многом определяет качество профессиональной деятельности.

В современной науке рефлексия рассматривается как универсальный способ анализа самого сознания, его возможностей в познании и в объективной оценке предметов и явлений действительности [11, с. 14], мыслительный, рациональный процесс, направленный на анализ, понимание, осознание себя: собственных действий, поведения, речи, опыта, чувств, состояний, способностей, характера, отношений с другими и к другим, своих задач, назначения и т. д. Понятийно, процессуально и функционально рефлексия связана с самонаблюдением, интроспекцией, ретроспекцией, самосознанием [12, с. 355].

В группе психологических определений рефлексия рассматривают как размышление о своем психическом состоянии, склонность анализировать свои переживания, внутренние психические акты и состояния [7, с. 69].

Анализ научной литературы (М.О. Бабуцидзе, Н.В. Баженова, Т.Н. Казанкова, А.А. Найн, А.Я. Найн, Т.Н. Савинкова, Г.Г. Эрнст и др.) позволил установить, что, несмотря на признание важности рефлексии как личностной характеристики специалиста, она недостаточно проявляется в профессиональной деятельности в процессе взаимодействия с обучаемыми [9, с. 208].

Следовательно, специалисту по физической культуре необходимо наряду с профессиональными качествами обладать развитой рефлексией эмоциональных состояний, являющейся одной из важнейших характеристик его деятельности [9, с. 208].

Несмотря на это, в современной научной литературе данная проблема недостаточно разработана. Это выражается в отсутствии практических методических рекомендаций по развитию рефлексии эмоциональных состояний будущих специалистов физической культуры [10, с. 178].

Как показало наше исследование, одним из результативных методов развития рефлексивных способностей являются арт-технологии. Они имеют творческое начало, способствуют социальной адаптации, являются простыми и безопасными для применения в работе с различными возрастными группами. Далее нами был проведен ретроспективный анализ научно-методической литературы с целью выявления возможностей арт-технологий в процессе развития рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры.

А.И. Копытин и Е.Е. Свистовская определяют арт-терапию как совокупность психологических методов воздействия, применяемых в контексте изобразительной деятельности клиента и психотерапевтических отношений, используемых с целью лечения, психокоррекции, психопрофилактики, реабилитации и тренинга лиц с различными физическими недостатками, эмоциональными и психическими расстройствами, а также представителей групп риска. Несмотря на тесную связь с лечебной практикой, арт-терапия во многих случаях имеет преимущественно психопрофилактическую, социализирующую и развивающую направленность, благодаря чему она может стать ценным инструментом в деятельности образовательных учреждений, реабилитационных проектах и социальной работе. Также внедрение методов арт-терапии в данные области должно осуществляться на основе понимания того, что составляет основное содержание арт-терапевтической практики, ее цель, задачи и не должно при-

водить к их искажению и подмене другими, не свойственными ей формами околопрофессиональной деятельности [4, с. 12].

Терапия искусством представлена четырьмя основными направлениями: арт-терапией, драматерапией, музыкальной и танцевально-двигательной терапией. Каждое из этих направлений основано на вовлечении человека в различные виды творческой деятельности. В арт-терапии такой деятельностью является изобразительное творчество, в музыкальной терапии — самовыражение посредством музыки, в драматерпии — сценическая игра, а в танцевальной терапии — творческое самовыражение посредством движения и танца [3, с. 9].

В своей работе А.И. Копытин, Е.Е. Свистовская отмечают, что различные виды творческой активности, в русле данных направлений, могут оказывать важный психопрофилактический и развивающий эффект. Инновационные подходы к образованию могут и должны опираться на проявление творческого потенциала личности и использование факторов, направленных на сбережение здоровья. Для разделения терапевтических и образовательных компонентов, необходимо заменить понятия «арт-терапия» и «арт-терапевтический» (метод, прием, подход) на «арт-метод», «арт-технологии», «методы, основанные на творческой активности», «методы творческого самовыражения» и иные близкие им по содержанию определения [4, с. 13].

В исследованиях Л.Д. Лебедевой выделяется педагогическое направление в арт-терапии, имеющее неклиническую направленность, рассчитанное на потенциально здоровую личность. Словосочетание «арт-терапия» в научно-педагогической интерпретации понимается как забота об эмоциональном самочувствии и психологическом здоровье личности, группы, коллектива средствами художественной деятельности [5, с. 16].

Арт-технологии позволяют создать положительный эмоциональный настрой в группе, обратиться к существующим сложностям, которые по каким-либо причинам обучающемуся затруднительно обсуждать вербально, дать возможность на символическом уровне экспериментировать с различными эмоциональными состояниями, исследовать и выражать их в социально приемлемой форме, повысить эффективность адаптационных способностей человека к повседневной жизни, снизить влияние негативных эмоциональных состояний и их проявления в процессе обучения и деятельности [5, с. 26].

В основе всех видов творчества прослеживается психологический принцип проекции: субъект отражает, проецирует на творческий продукт свои неосознаваемые или скрываемые потребности, комплексы, вытеснения, переживания, мотивы. В целом в любом человеке, как подготовленном, так и неподготовленном, заложена способность к проецированию своих внутренних состояний в визуальной форме. Проекция является основным механизмом творческой деятельности [6, с. 9].

В процессе взаимодействия люди изучают друг друга одновременно. Познание другого начинается с наблюдения за его внешними проявлениями в деятельности, в поведении и общении. Психологические особенности личности, содержание ее внутреннего мира — взгляды, социальные установки, отношения, ценности, эмоциональность, характер и др. всегда проявляются или прямо, или в разнообразных косвенных формах: в действиях, поступках, в общей линии поведения [2, с. 18].

В своей работе Л.Д. Лебедева ставит акцент на том, что арт-технологии — это динамическая система взаимодействия между участником, продуктом его творческой деятельности и педагогом, а также отмечает, что данная технология способствует сохранению здоровья [5, с. 18].

В соответствии с определением всемирной организации здравоохранения (1948), здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов [12, с. 5].

Здоровье имеет две составляющие: физиологическую и психическую. Под физиологическим здоровьем понимается организованное функционирование и целостность систем органов, отвечающих условиям окружающей среды и обеспечивающих оптимальную жизнеспособность организма, отсутствие заболеваний или каких-либо расстройств. Под психическим здоровьем понимается адекватность личностных проявлений окружающей среде, критичность и возможность принимать нормы и правила социума, пластичность в отношении изменяющихся обстоятельств [12, с. 125].

В.М. Карлышев раскрывает существование взаимосвязи между эмоциями, характером и мировоззрением человека, а также отмечает, что медицина всегда исходила из признания единства соматического и психического. Исследователь обосновывает, что для достижения здоровья необходимо знать собственный

внутренний мир, понимать себя и быть собой, уметь управлять собой, владеть технологиями самосовершенствования [1, с. 10].

Следовательно, можно отметить, что в основе психического здоровья отмечается важность осознания внутренних психических характеристик личности, осмысления личностных особенностей, отсутствия психических заболеваний, обеспечивающих адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности.

Таким образом, рефлексия эмоциональных состояний является важнейшей структурной единицей психического здоровья личности, поскольку работать с эмоциональными состояниями представляется возможным только после их выведения на уровень осознания. Также следует отметить, что психическое здоровье, в свою очередь, является первоосновой для физического.

В свою очередь, арт-технологии помимо развития творческих способностей, снижения негативных воздействий социума, направлены также на сохранение здоровья личности обучаемого посредством регуляции эмоциональных состояний.

Соответственно, процесс развития рефлексии эмоциональных состояний будущих специалистов физической культуры будет более успешным при условии включения в содержание образовательного процесса теоретических аспектов арт-технологий, поскольку в настоящее время данные технологии обеспечивают необходимый развивающий эффект, направлены на сохранение здоровья личности, а также предполагают отработку теоретических блоков на практике в тренинговой форме. Данная форма обучения способствует более осмысленному восприятию и усвоению учебного материала, позволяет проработать предлагаемые техники на практике каждым студентом лично. В тренингах, построенных на основе арт-технологий, предоставляется возможность понять принцип их действия, более наглядно представить теоретические аспекты.

#### Литература

1. *Карлышев, В.М.* Студенту о психическом здоровье [Текст]: учеб. пособие. — 2-е изд. доп. и перераб./ В.М. Карлышев. — Челябинск: Изд-во УралГУФК, 2007. — 132 с.
2. *Кокоренко, В.Л.* Арт-технологии в подготовке специалистов помогающих профессий [Текст] / В.Л. Кокоренко. — СПб.: Речь, 2005. — 101 с.
3. *Копытин, А.И.* Тренинг коммуникации: Арт-терапия [Текст]: учеб. пособие / А.И. Копытин. — М.: Изд-во Института психотерапии, 2006. — 96 с.

4. *Копытин, А.И.* Арт-терапия детей и подростков [Текст] / А.И. Копытин, Е.Е. Свистовская. — М.: Когито-центр, 2007. — 197 с.
5. *Лебедева, Л.Д.* Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий [Текст] / Л.Д. Лебедева. — СПб.: Речь, 2007. — 256 с.
6. *Лебедева, Л.Д.* Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии [Текст] / Л.Д. Лебедева, Ю.В. Никонорова, Н.А. Тараканова. — СПб.: Речь, 2006. — 336 с.
7. *Найн, А.А.* Теоретические основы рефлексивного управления образовательным процессом студентов физкультурного вуза [Текст]: монография / А.А. Найн. — Челябинск: УралГАФК, 1999. — 180 с.
8. *Прусова, Н.В.* Общая психология [Текст]: учеб. пособие для вузов / Н.В. Прусова, И.А. Пивоварова, Т.В. Ножкина. — М.: Изд-во «Экзамен», 2007. — 384 с.
9. *Романова, Н.Н.* Развитие рефлексии эмоциональных состояний у будущих специалистов физической культуры и спорта в образовательном процессе вуза [Текст] / Н.Н. Романова // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях физической культуры: материалы XVIII регион. науч.-метод. конф. — Челябинск: УралГУФК, 2008. — С. 207—209.
10. *Романова, Н.Н.* Развитие рефлексии эмоциональных состояний у будущих специалистов физической культуры и спорта как аспект гуманизации образовательного процесса вуза [Текст] / Н.Н. Романова // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, восстановительной медицины и экономических аспектов: сб. науч. тр. молодых ученых УралГУФК. — Вып. 7. — Челябинск: УралГУФК, 2008. — С. 177—178.
11. *Савинкова, Т.Н.* Рефлексия как средство преодоления профессиональных затруднений педагога инновационного образовательного учреждения [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. Наук / Т.Н. Савинкова. — Челябинск: УралГАФК, 1999. — 22 с.
12. *Современный психологический словарь* [Текст] / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. — СПб.: ПРАЙМ — ЕВРОЗНАК, 2007. — 490.