

УДК 796.011.3

## **МОДЕЛЮВАННЯ ПРОЦЕСУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Голенкова Ю.В.**

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди

**Анотація.** У статті обґрунтовано необхідність моделювання процесу саморегуляції для студентів факультету фізичної культури. Розроблено модель комплексної технології навчання прийомам саморегуляції з урахуванням специфіки професійної діяльності вчителя фізичної культури. Представлено результати впливу прийомів саморегуляції на регулятивну сферу особистості.

**Ключові слова:** студенти, факультет фізичної культури, процес саморегуляції, моделювання.

**Вступ.** Успішність професійної діяльності вчителя фізичної культури, насамперед, залежить від професійної підготовленості людини [3]. Тому перед студентами факультету фізичної культури стоїть завдання оволодіти усіма напрямками професійної діяльності, до складу яких входять методи та засоби навчання, виховання, педагогічного спілкування, засоби самореалізації своєї особистості та інші.

Сучасні умови проведення уроків, навантаження вчителя фізичної культури, емоційне напруження при проведенні занять, зовнішні фактори — все це потребує від педагога вміння керувати своїм психічним станом. Аналіз професійної діяльності педагогів-початківців показує, що у своїй більшості вони реалізують не досвід педагогічної діяльності, засвоєний у вузі, а повторюють свого шкільного вчителя [4]. Часто молодий фахівець не володіє оптимальними способами реагування на ситуацію, типову для викладання, що приводить до зростання психічної і емоційної напруженості, зниження мотивації до педагогічної діяльності і ускладнює виконання професійних обов'язків вчителя.

Автори сучасних досліджень, присвячених вивченню причин низької ефективності педагогічної діяльності, виділяють конкретні особливості регулятивних утворень особистості, розвиненість яких є вирішальною для формування певного функціонального стану. Це, зокрема, рівень розвитку процесів рефлексій, ступінь сформованості й адекватності уявлень про себе, про тих, що оточують, про свою професійну діяльність, особливості самовідношення, спрямованість особистості й ін. [3,5]. У той же час, вивчення особистісних особливостей студентів педагогічних вузів і особливо факультетів фізичного виховання, що ведеться протягом ряду років, показало, що для більшості з них характерна недостатня усвідомленість власно-

го життєвого психологічного досвіду, дискретність і схематичність уявлень про себе і майбутню професійну діяльність, що зумовлено, можливо, недостатнім розвитком механізмів рефлексій.

У світлі цих досліджень проблема профілактики несприятливих функціональних станів і свідомого формування оптимальних для педагогічної діяльності станів розглядається в основному як проблема розвитку особистості. Вирішенням цієї проблеми, на нашу думку, має стати моделювання процесу і механізмів особистісної саморегуляції з використанням комплексної методики навчання саморегулятивним діям, які актуальні для діяльності вчителя фізичної культури.

Таким чином, психічні стани відіграють велику роль у виконанні і продуктивності професійної діяльності вчителя фізичної культури. Оптимізація психічного стану, його саморегуляція є необхідною умовою професійного розвитку вчителя і його особистісного самовдосконалення.

Робота виконана за планом НДР кафедри музично-ритмічного виховання та єдиноборств Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди.

**Мета** дослідження — моделювання комплексної технології навчання прийомам саморегуляції з урахуванням специфіки професійної діяльності вчителя фізичної культури.

**Завдання** дослідження:

1. Розробити технологію навчання прийомам саморегуляції майбутніх учителів фізичної культури.
2. Виявити вплив прийомів саморегуляції на регулятивну сферу особистості студентів факультету фізичної культури.

**Методи** дослідження: аналіз наукової та спеціальної літератури з проблеми дослідження, спостереження, бесіди, анкетування, психодіагностичне тестування, методи математичної статистики.

### Результати дослідження.

Аналіз теоретичних уявлень про етапи розвитку процесів особистісної саморегуляції і функціональних елементів її структури при урахуванні особливості професійної діяльності вчителя фізичної культури дозволив нам створити технологію навчання прийомам саморегуляції.

У процесі моделювання технології навчання методичною базою були спеціальні методи психічної саморегуляції [4, 6] і активні групові методи навчання [1].

Навчання складалося з трьох взаємопов'язаних методичних блоків:

- оволодіння приемами саморегуляції станів,
- навчання саморегулятивним діям, що забезпечують ефективне спілкування,
- засвоєння способів саморегуляції особистісних властивостей.

Кожен блок включав теоретичний матеріал, що забезпечує необхідну орієнтовну основу та набір індивідуальних завдань і групових вправ, спрямованих на оволодіння відповідними вміннями і навичками.

Перший блок припускав оволодіння вміннями саморегуляції психофізіологічного стану. Він вимагає розуміння терміну «функціональний стан», а також знання основних чинників, що впливають на його формування і методів, що дозволяють його коректувати. У ході навчання формується вміння виконувати основні вправи аутогенного тренування; з'являються навички входження в аутогенний стан і виходу з нього, диференціювання компонентів стану, управління функціональним станом. Систематичне виконання цих вправ веде до пониження емоційної напруженості, тривожності, коректує відповідні особистісні риси.

Другий блок навчання, присвячений діям саморегуляції педагогічного спілкування, включав загальні теоретичні відомості про специфіку педагогічної взаємодії. В ході виконання тренінгових групових вправ відбувається усвідомлення невербальних і вербальних особливостей власної комунікативної поведінки, коректуються уявлення про себе як про суб'єкта спілкування. У результаті має сформуватися уміння доволно регулювати різні аспекти самопрезентації.

Засвоєння вправ на переформулювання висловів, роліві ігри дозволяє сформувати важливі навички ефективного педагогічного спілкування, зокрема, навик «підтримки», активного слухання.

Третій блок навчання містить загальні теоретичні уявлення про особистість, її структуру, функцію, вплив індивідуальних особистісних особливостей на здійснення педагогічної діяльності. Тут приводяться відомості про деякі психотерапевтичні прийоми як способи саморегуляції в ситуації особистісної кризи або конфлікту.

Групові вправи дозволяють тим, хто навчається отримати зворотний зв'язок з тими, що оточують, об'єктивізувати уявлення про свої найбільш характерні особистісні якості (цьому ж сприяло психологічне тестування), дозволяють формувати навичку самопідтримки.

На початку засвоєння прийомів саморегуляції досліджувані експериментальної та контрольної груп були поділені на підгрупи з високим, середнім і низьким рівнями показника за «Самоактуалізаційним тестом». За результатами цього тесту в експериментальній групі з високим рівнем самоактуалізації — 19 осіб (23,17%), а в контрольній групі — 18 осіб (22%). З середнім рівнем самоактуалізації в експериментальній групі виявилась 51 особа (62,2%), а в контрольній — 54

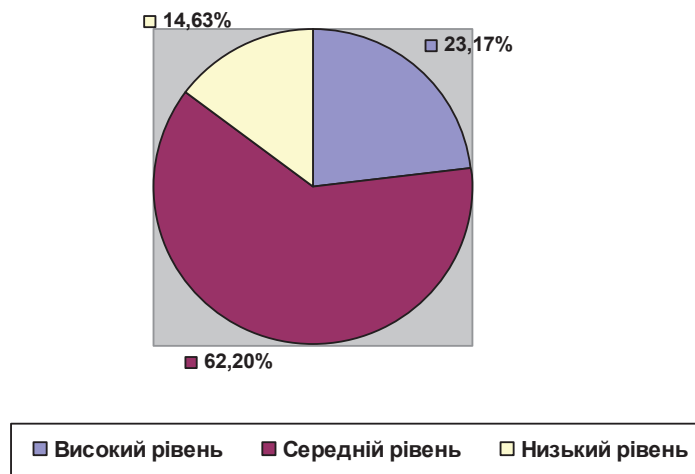
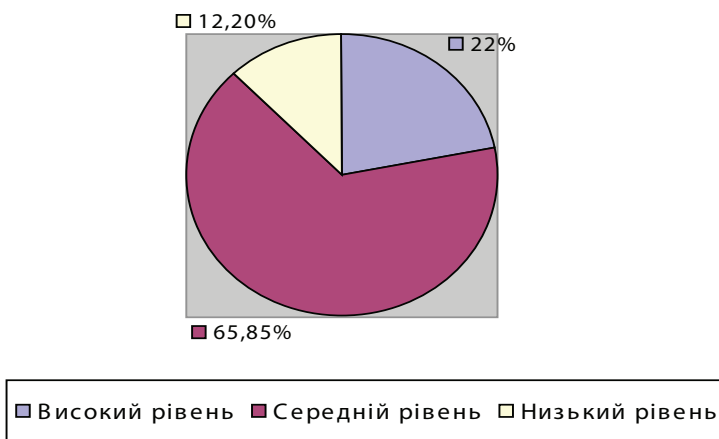


Рис.1. Співвідношення рівнів показників «Самоактуалізаційного тесту» в експериментальній групі



**Рис. 2.** Співвідношення рівнів показників «Самоактуалізаційного тесту» в контрольній групі

Таблиця 1

Дані опитування показників самовідношення випробовуваних експериментальної групи в підгрупах з високим та середнім рівнем самоактуалізації до і після навчання (у балах)

№	Шкали опитувальника «Самовідношення»	Рівні самоактуалізації							
		Високий (n=19)				Середній (n=51)			
		до	після	t	p	до	після	t	p
1.	Відвертість	6,8±0,23	6,9±0,17	0,33	p>0,05	5,4±1,2	4,8±0,13	3,3	p<0,002
2.	Самовпевненість	6,1±0,21	6,4±0,13	1,5	p>0,05	5,9±0,23	6,5±0,22	2,0	p<0,05
3.	Самокерівництво	6,4±0,09	6,9±0,23	1,3	p>0,05	6,3±0,24	7,1±0,21	2,5	p<0,02
4.	Відображене самовідношення	6,8±0,02	7,0±0,13	2,0	p<0,1	6,1±0,15	6,8±0,23	2,3	p<0,05
5.	Самоцінність	7,1±0,14	7,6±0,17	2,5	p<0,05	6,7±0,23	7,5±0,17	2,7	p<0,01
6.	Самосприйняття	6,0±0,12	6,5±0,17	2,5	p<0,05	6,2±0,13	5,7±0,21	2,5	p<0,02
7.	Самоприхильність	5,4±0,06	5,8±0,13	2,9	p<0,01	5,2±0,18	5,9±0,12	3,2	p<0,005
8.	Внутрішня конфліктність	5,0±0,09	5,4±0,13	2,5	p<0,05	4,5±0,13	5,3±0,18	3,6	p<0,001
9.	Самозвинувачення	3,9±0,17	5,3±0,11	3,0	p<0,01	4,5±0,24	5,5±0,21	3,1	p<0,005

особи (65,85%). Кількість за низьким рівнем показника в експериментальній та контрольній групі склала відповідно 12 і 10 осіб (14,63% і 12,2%). Результати первинного обстеження показали однорідність експериментальної і контрольної груп, а відмінності в кінетиці показників між ними з'явилися в ході навчання.

Аналіз результатів діагностики особливостей самовідношення проводився відповідно до виділених вище трьох підгруп випробовуваних. Відсоткове відношення рівнів показників в експериментальній групі і контрольній представлено на рисунках 1,2.

Динаміка показників виявилася в змінах усереднених профілів тестових шкал, отриманих за наслідками тестування проведеного після навчання в підгрупах з різними рівнями самоактуалізації (Таблиці 1,2).

Так, аналіз показників тесту «Самовідношення» досліджуваних експериментальної групи за шкалою «відвертість» показав їх незначне ( $p>0,05$ ) зростання в підгрупі з високим рівнем самоактуалізації, вірогідне зниження у підгрупі з середнім рівнем самоактуалізації та невелике зниження у підгрупі з низьким рівнем самоактуалізації ( $p>0,05$ ).

Засвоєння та використання прийомів саморегуляції у ході навчання сприяло підвищенню самовпевненості досліджуваних експериментальної групи. Цей показник у підгрупі з високим рівнем самоактуалізації зріс на 4,9%, у підгрупі з середнім рівнем самоактуалізації — на 10,2%, а у підгрупі з низьким рівнем самоактуалізації — на 9,4% ( $p<0,05$ ). Це свідчить про підвищення у випробовуваних впевненості у собі, віри в себе як у особистість.

Подібним чином засвоєння прийомів саморегуляції вплинуло й на показники

Дані опитування показників самовідношення випробовуваних експериментальної групи в підгрупах з низьким рівнем самоактуалізації до і після навчання (у балах)

№	Шкали опитувальника «Самовідношення»	Рівні самоактуалізації			
		Низький (n=12)			
		до	після	t	p
1.	Відвертість	5,9±0,13	5,6±0,14	1,5	p<0,2
2	Самовпевненість	5,3±0,11	5,8±0,19	2,5	p<0,05
3	Самокерівництво	5,3±0,27	6,9±0,28	4,0	p<0,002
4	Відображене самовідношення	5,7±0,23	6,7±0,27	2,5	p<0,05
5	Самоцінність	5,2±0,14	5,4±0,08	1,25	p>0,05
6	Самосприйняття	6,1±0,06	6,3±0,07	2,2	p<0,05
7	Самоприхильність	6,2±0,18	6,7±0,13	2,5	p<0,05
8	Внутрішня конфліктність	3,7±0,15	4,7±0,28	3,1	p<0,01
9	Самозвинувачення	3,1±0,24	4,0±0,25	2,6	p<0,05

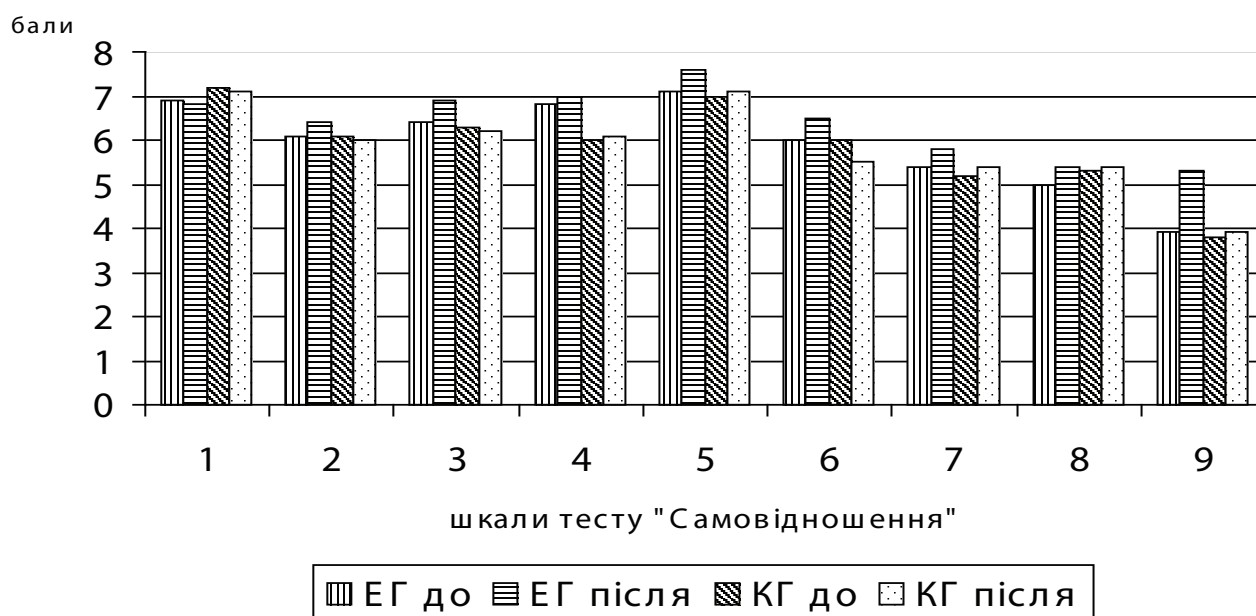


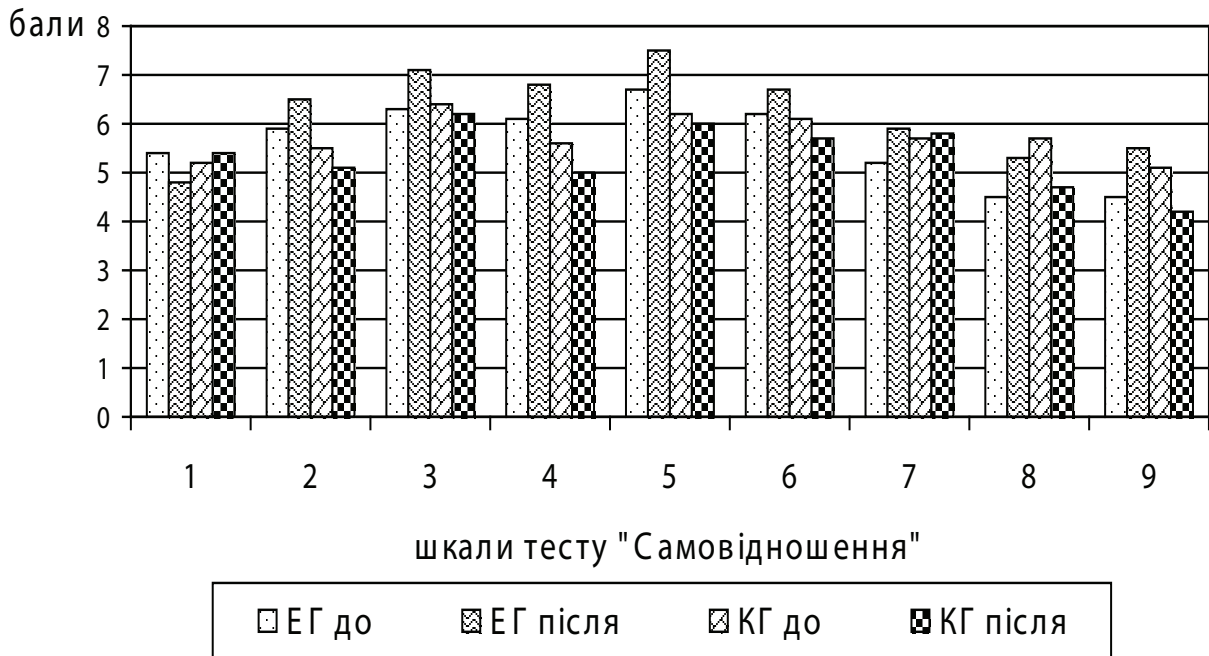
Рис. 3. Динаміка показників тесту «Самовідношення» в основній та контрольній групі досліджуваних з високим рівнем самоактуалізації

досліджуваних експериментальної групи за шкалою опитувальника «Самовідношення» - «самокерівництво». Найбільш виражена динаміка зростання цього показника простежується у підгрупі з середнім (на 10,2%) та низьким рівнем (на 30,2%).

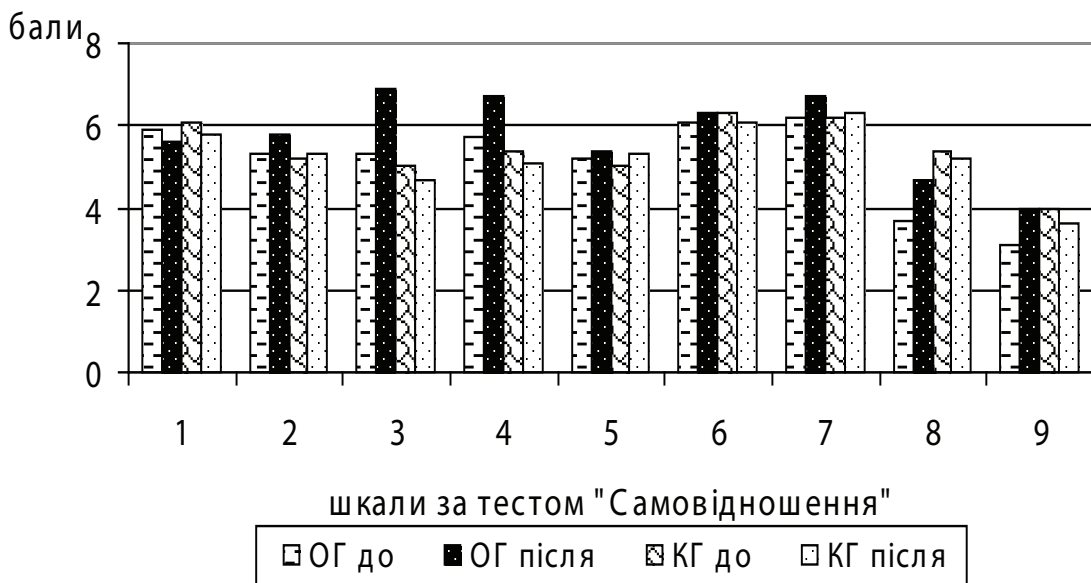
У ході дослідження в експериментальній групі відбулося збільшення балів за шкалою «відображене самовідношення». Причому в усіх трьох підгрупах це збільшення виявилось вірогідним і у відсотковому відношенні дорівнювало 2,9%, 11,5% та 17,5%.

Одним із найбільших в експериментальній групі виявилось зростання балів за шкалою «самоцінність». Даний показник у підгрупі з середнім рівнем самоактуалізації збільшився на 11,5% та наблизився до показника підгрупи з високим рівнем самоактуалізації. Що відображає підвищення зацікавленості у власному «Я», відчуття цінності своєї особистості.

Значне зростання у досліджуваних експериментальної групи ми спостерігали і за шкалами «самосприйняття» й «самоприхильність»



**Рис. 4.** Динаміка показників тесту «Самовідношення» в основній та контрольній групі досліджуваних з середнім рівнем самоактуалізації.



**Рис. 4.** Динаміка показників тесту «Самовідношення» в експериментальній та контрольній групі досліджуваних з низьким рівнем самоактуалізації.

(у підгрупі з високим рівнем — на 8,3% і 7,4%; з середнім рівнем — на 8% і 13,5%; з низьким рівнем — на 3,3% і 8,1% відповідно).

Показники за шкалою «внутрішня конфліктність» у експериментальній групі про-

тягом експерименту наблизились до середніх. Це свідчить про глибоке проникнення у себе, усвідомлення своїх труднощів.

Аналіз балів отриманих досліджуваними експериментальної групи за шкалою «самозвинувач-

чення» показав збільшення даних в кожній підгрупі: з високим рівнем — на 2,6%; з середнім — на 22,2%; з низьким — на 29% (Рис.1-3). Збільшення цього показника свідчить про адекватне відношення до своїх недоліків.

На відміну від експериментальної групи контрольна група продемонструвала дещо іншу динаміку показників самовідношення. Так, у досліджуваних всіх трьох підгруп відбулося зниження балів за шкалами «самокерівництво» (в групі з високим рівнем самоактуалізації на 1,6%, з середнім рівнем на 3,1%, з низьким рівнем на 6%), «самосприйняття» (з високим рівнем на 8,4%, з середнім рівнем на 6,6%, з низьким на 3,2%), «внутрішня конфліктність» (з високим рівнем на 1,9%, з середнім — на 17,5%, з низьким — на 3,7%).

Відмітилось зростання показника за шкалою «самоприхильність» в контрольній групі з різними рівнями самоактуалізації. В підгрупі з високим рівнем самоактуалізації «самоприхильність» зростає на 3,8%, з середнім рівнем — на 1,8%, з низьким рівнем — на 1,6%.

Щодо динаміки показників інших шкал тесту самовідношення, то у випробовуваних контрольної групи з різним рівнем самоактуалізації вона і проявлялась по-різному. У підгрупах з високим та низьким рівнем самоактуалізації знизилась показники за шкалою «відвертість» на 1,4% та 16,4% відповідно, а в підгрупі з середнім рівнем вони збільшились на 3,8%.

В той час показник «самовпевненість» знизився в підгрупах з високим та середнім рівнем самоактуалізації на 1,6% та 7,3% відповідно, а в підгрупі з низьким рівнем збільшився на 1,9%.

Показники «відображене самовідношення», «самоцінність» та «самозвинувачення» піднялись на 1,7%, 1,4% та 2,6% відповідно у підгрупі з високим рівнем, а в підгрупі з середнім рівнем вони знизилась на 10,7%, 3,2% та на 17,6% відповідно.

Випробовувані підгрупи з низьким рівнем показали зниження показників шкал «відображене самовідношення» на 5,6% та «самозвинувачення»

на 10%, але при цьому спостерігалось підвищення показника за шкалою «самоцінність» на 6%.

Висновки. У результаті дослідження нами було:

1. Розроблено технологію навчання студентів факультету фізичної культури прийомам саморегуляції з урахуванням специфіки праці.

2. Доведено, що засвоєння й використання прийомів саморегуляції позитивно впливає на відношення досліджуваних експериментальної групи до себе. Відмічено підвищення впевненості досліджуваних у собі і своїй діяльності, відчуття цінності власної особистості та більш адекватне самосприйняття.

### Список літератури

1. Емельянов Ю.Н. Активное социально-психологическое обучение [Текст] / Ю.Н. Емельянов — Л.: ЛГУ, 1985. — 168 с.
2. Ильин Е.П. Удовлетворенность деятельностью как социально-психологический феномен [Текст] / Е.П. Ильин // Психосоциологическое изучение учебной и спортивной деятельности. — Л., 1981. — С. 4-13.
3. Карченкова, М.В. Структура профессиональных способностей студентов факультета физического воспитания [Текст] / М.В. Карченкова // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — Харків — Донецьк, 2004. — № 18. — С. 270-276.
4. Леонова А.Б. Психопрофилактика неблагоприятных функциональных состояний человека [Текст] / А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова. — М.: Изд. Моск-го ун-та, 1987. — 104 с.
5. Митина Л.М. Учитель как личность и профессионал: психологические проблемы. [Текст] / Л.М. Митина. — М.: Дело, 1994. — 215 с.
6. Пантилеев С.Р. Методика исследования самоотношения. [Текст] / С.Р. Пантилеев. — М.: Смысл, 1993. — 32 с.

*Надійшла до редакції 25.02.2011 р.*

**Голенкова Юлиа.** Моделирование процесса саморегуляции студентов факультета физической культуры. В статье обоснована необходимость моделирования процесса саморегуляции студентов факультета физической культуры. Разработана модель комплексной технологии обучения приемам саморегуляции с учетом специфики профессиональной деятельности учителя физической культуры. Представлены результаты влияния приемов саморегуляции на регулятивную сферу личности.

**Ключевые слова:** студенты, факультет физической культуры, процесс саморегуляции, моделирование.

**Golenkova Julia.** Modelling of process of self-control of students of faculty of physical training. In article necessity of modelling of process of self-control of students of faculty of physical training is proved. The model of complex technology of training to receptions of self-control taking into account specificity of professional work of the teacher of physical training is developed. Results of influence of receptions of self-control on regulation sphere of the person are presented.

**Keywords:** students, physical training faculty, self-control process, modelling.