

## МОДЕЛЮВАННЯ ПРОЦЕСУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

**Голенкова Ю.В.**

Харківський національний педагогічний  
університет імені Г.С.Сковороди

**Вступ.** Вивчення особистісних особливостей студентів педагогічних вузів і особливо факультетів фізичного виховання, показало, що для більшості з них характерна недостатня усвідомленість власного 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 є актуальними для діяльності вчителя фізкультури 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.

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

**Завдання дослідження.** Розробити технологію навчання прийомом саморегуляції майбутніх учителів фізичної культури. 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 і активні групові методи навчання.

Навчання складалося з трьох взаємопов'язаних методичних блоків: оволодіння прийомами 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 уміннями і навичками.

З метою діагностики змін психічного стану досліджуваних, що відбулися під впливом використання прийомів саморегуляції ми використовували тест самовідношення. На початку тестування всі досліджувані були поділені на три групи з високим, середнім та низьким рівнем саморегуляції. Тестування самовідношення проводилося в кожній групі до початку навчання способом саморегуляції і після його закінчення.

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.

Найбільш виражена динаміка зростання показника «самокерівництво» 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» (на 2,9%, 11,5% та 17,5%).

Одним із найбільших в експериментальній групі виявилось зростання балів за шкалою «самоцінність» у підгрупі з середнім рівнем самоактуалізації на 11,5%. 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» (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).

Аналіз балів отриманих досліджуваними експериментальної групи за шкалою «самозвинувачення» показав збільшення даних в кожній підгрупі: з високим рівнем — на 2,6%; з середнім — на 22,2%; з низьким — на 29%.

На відміну від експериментальної групи контрольна група продемонструвала дещо іншу динаміку показників самовідношення. Так, у досліджуваних всіх 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%). Щодо динаміки показників інших шкал тесту самовідношення, то у випробовуваних контрольної групи з різним рівнем самоактуалізації вона проявлялась по-різному.

**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, підвищує впевненість досліджуваних у собі і своїй діяльності, відчуття цінності власної особистості та зумовлює більш адекватне самосприйняття.