

## ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*Стаття присвячена дослідженню особливостей формування культури саморегуляції майбутніх вчителів фізичного виховання. Показано, що у більшості студентів спостерігається середній чи низький рівень сформованості культури саморегуляції. Доведено, що майбутні педагоги усвідомлюють необхідність формування культури саморегуляції своїх психічних станів і поведінки. У роботі висвітлені об'єктивні і суб'єктивні труднощі, які обумовлюють процес формування культури саморегуляції у майбутніх вчителів фізичного виховання.*

**Ключові слова:** майбутні вчителі фізичної культури, саморегуляція, культура саморегуляції.

**Постановка проблеми.** Нові соціально-економічні умови, орієнтація сучасного українського суспільства на його гуманізацію та демократизацію зумовлюють необхідність у забезпеченні сталого розвитку всіх суспільних структур, у тому числі освітнього простору. Тому суспільству необхідний вчитель високої культури, який здатен до саморозвитку своїх професійно важливих якостей, серед яких чільне місце займає здатність до рефлексії, що забезпечується оволодінням технологіями саморегуляції [8, с.74; 9, с. 191]. Між тим, у масовій практиці підготовки майбутніх вчителів відсутня скільки-небудь цілісна система формування культури саморегуляції. Через це випускники педагогічних вишів, опинившись в умовах шкільного освітнього закладу, нерідко відчують труднощі, пов'язані з адаптацією, самореалізацією у професійній діяльності, які багато в чому викликані відсутністю вмінь і навичок саморегуляції, що негативно позначається як на педагогічній діяльності, так і на стані здоров'я. Специфіка роботи вчителя фізичної культури полягає у наявності психічної напруги, котру викликають умови, в яких проходять уроки, гамір учнів, необхідність перемикання з однієї вікової групи на іншу, навантаження на мовний апарат і відповідальність за життя і здоров'я учнів (є високий ступінь ризику отримання травм) [3, с.187-190; 4, с. 83-87].

Крім того, вчитель фізичної культури постійно випробовує на собі фізичне навантаження, оскільки повинен здійснювати фізичні дії спільно з учнями, показувати фізичні вправи, страхувати учнів, які виконують вправи. На педагога діють також чинники зовнішнього середовища – погодні умови при заняттях на відкритому повітрі, санітарно-гігієнічний стан спортивних класів, зал. У зв'язку з цим дуже важливою складовою структури діяльності вчителя фізичного виховання стає культура саморегуляції.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Різні аспекти проблеми становлення та розвитку механізмів саморегуляції в процесі професійної підготовки вчителя розглядалися багатьма вітчизняними та зарубіжними фахівцями (В.П. Бех, М.Й. Боришевський, Н.М. Вознюк, С.В. Гаркуша, М.С. Гончаренко, М.В. Гриньова, Л.В. Долинська, А.О. Жиденко, Т.В. Кириченко, О.О. Конопкін, С.Д. Максименко, В.О. Моляко, М.О. Носко, В.Г. Панок, Н.І. Пов'якель, М.В. Савчин, Н.В. Чепелева, М.В. Яцюк та ін.). Дослідження вказаних авторів доводять, що характер професійного становлення вчителя значною мірою визначається рівнем розвитку саморегуляції довольної активності [1, с. 24; 2, с. 5-12]. Теоретичний аналіз робіт з проблеми саморегуляції у вітчизняній і зарубіжній педагогіці показав, що питання цілісного процесу саморегуляції педагогічної діяльності, його компоненти та механізми, взаємозв'язок емоційного, вольового і тілесного феноменів особистості, формування культури саморегуляції, яка визначає поведінку педагога в професійній діяльності, залишаються актуальними [5, с. 220-222].

**Постановка мети.** Метою статті є виклад результатів власного дослідження особливостей формування культури саморегуляції у студентів факультету фізичного виховання.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** З метою вивчення розуміння студентами наявних у них проблем щодо готовності та здатності здійснювати ефективне управління власною поведінкою та необхідності формування культури саморегуляції було проведено емпіричне дослідження студентів третього курсу факультету фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка.

Насамперед нас цікавило, з якими асоціаціями у студентів пов'язане поняття "культура саморегуляції". З цією метою було проведено інтерв'ювання. Серед відповідей найбільш часто зустрічаються такі:

- вміння себе контролювати;
- вміння благополучно для себе і для інших усунути або запобігти конфлікту, прибирати внутрішню напруженість;
- вміння "тримати себе в руках";

- культура зовнішньої і внутрішньої поведінки людини;
- вміння не реагувати на дрібниці;
- вміння контролювати свої дії і вчинки і відповідати за них;
- вміння урівноважувати свій психічний стан, "не виходячи за рамки дозволеного";
- здатність керувати собою і т.п.

Таким чином, загальне розуміння поняття "культура саморегуляції" у студентів більш-менш вірне, однак визначається воно різними словами. Очевидним є бажання студентів охарактеризувати культуру саморегуляції через здатність до самоуправління.

Але самоуправління потрібно відрізнити від саморегуляції, тому що самоуправління, на нашу думку, – це процес творчий, який пов'язаний з незвичайною ситуацією або протиріччям, необхідністю постановки нових цілей, пошуком нових рішень і засобів їх досягнення. Саморегуляція теж передбачає зміни, але цей процес здійснюється в рамках діючих правил, норм, стереотипів. Функція саморегуляції інша – зберегти те, що набуто в процесі самоуправління. Таким чином, саморегуляція і самоуправління – це не два різних процеси, а дві сторони активності особистості, діалектичне поєднання мінливого та сталого у безперервному розвитку суб'єктивного світу людини [8, с. 53].

Із метою вивчення проблеми необхідності формування культури саморегуляції, яка проявляється у готовності та здатності здійснювати ефективне управління власною психікою й поведінкою, було проведено анкетування студентів 3 курсу факультету фізичного виховання.

Насамперед зазначимо, що дослідження виявило, що переважна більшість студентів відмічають наявність стресових чинників у своєму студентському житті (табл. 1).

Таблиця 1

**Результати самооцінки студентів своєї поведінки у стресових ситуаціях  
(у % від кількості респондентів)**

Запитання	Характер відповіді		
	так	ні	важко сказати
Чи часто Ви відчуваєте стрес?	68,4	17,7	13,9
Як Ви вважаєте, чи правильно реагуєте на стресові ситуації?	24,4	33,9	41,7
Як Ви вважаєте, чи можна навчитися "правильно" реагувати на стрес?	59,2	16,2	24,6

Результати анкетування свідчать, що більшість студентів схильні до стресу (68,4%). Причому, як вони самі зазначають, їхня реакція на стрес не завжди буває адекватною (41,7%). Більшість визнають, що можна навчитися протистояти стресу, але для цього необхідно спеціальне навчання. (59,2%).

Нами вивчалася самооцінка студентів власної здатності до саморегуляції, що відображені в таблиці 2.

Таблиця 2

**Результати самооцінки студентів своєї поведінки у стресових ситуаціях  
(у % від кількості респондентів)**

Запитання	Характер відповіді		
	так	ні	важко сказати
Чи можна Вашу поведінку назвати впевненою?	23,6	28,7	47,7
Чи розвиваєте Ви в собі навички впевненої поведінки в проблемних і напружених життєвих ситуаціях?	35,4	38,2	26,4
Чи розвиваєте Ви в собі вміння відчувати і розуміти свій стан і керувати ним?	20,3	32,8	44,9
Чи аналізуєте Ви свою поведінку?	39,7	24,5	35,8
Чи використовуєте Ви навички саморегуляції: самонавіювання, самопереконання, самонаказ, самозаспокоєння, самопідбадьорювання і т. ін.?	17,6	31,3	51,1
Як Ви вважаєте, чи необхідно спеціально вчитися саморегуляції, щоб краще володіти своїм внутрішнім станом?	58,1	19,6	22,3
Хотіли б Ви пройти спеціальний спецкурс з оволодіння навичками саморегуляції?	61,3	11,3	27,4

Як видно з результатів анкетування, лише незначна частина студентів (23,6%) відчувають впевненість у собі. При цьому 39,7% студентів спеціально намагаються змінити свою поведінку, аналізують її. Володіють навичками саморегуляції і застосовують їх у житті лише 17,6% студентів. Більшість студентів (61,3%) хотіли б навчитися цим навичкам. Досить великий відсоток студентів (27,5%), які не замислювалися про це.

Цікавими виявились результати стосовно самооцінки студентів своїх знань щодо процесу саморегуляції (табл. 3).

Таблиця 3

**Результати самооцінки студентів своїх знань щодо процесу саморегуляції  
(у % від кількості респондентів)**

Запитання	Характер відповіді		
	так	ні	важко сказати
Чи знаєте Ви сучасні засоби саморегуляції?	18,1	28,2	53,7
Чи вважає Ви, що в процесі вивчення курсу основ медичних знань, валеології, психовалеології, психофізіології необхідно вивчати основи саморегуляції?	48,5	23,4	28,1
Чи вважаєте Ви, що знання і вміння із саморегуляції допоможуть Вам краще оволодіти професією?	40,6	22,9	36,5
Чи вважаєте Ви, що вправи із саморегуляції допоможуть Вам краще регулювати власний психічний і фізичний стан?	47,1	13,3	39,6

Аналіз відповідей показує, що ступінь обізнаності студентів 3 курсу факультету фізичного виховання щодо сучасних засобів саморегуляції невисока – 18,1%. Однак значна частина студентів хотіла б оволодіти основами знань у цій області в процесі вивчення валеологічних дисциплін – з метою стабілізації свого психічного і фізичного стану – 47,1%, а також для вдосконалення своїх професійних якостей – 40,6%.

Таким чином, результати нашого опитування дозволяють відзначити наступне:

– у цілому студенти розуміють необхідність формування культури саморегуляції – здатності до управління своїм психічним і фізичним станом та поведінкою;

– безсумнівно, позитивним є й те, що студенти не тільки усвідомлюють необхідність формування культури саморегуляції, але й певною мірою вбачають основні шляхи і засоби її формування. А це створює передумову для планомірної і спеціально організованої роботи з формування культури саморегуляції майбутнього фахівця фізичного виховання;

– дослідження самооцінки студентів також вказує на наявність певних труднощів в управлінні своєю поведінкою, наявність у деякого з них зниженого контролю над собою.

Отже, процес формування культури саморегуляції у майбутніх вчителів фізичного виховання обумовлює дві групи труднощів: об'єктивні (тобто труднощі, які визначаються об'єктивно існуючими умовами) і суб'єктивні (труднощі, що виникають з "вини" самого студента).

До об'єктивних труднощів, які перешкоджають процесу формування культури саморегуляції, можна віднести наступне:

- відсутність спеціальних програм, в яких зверталася б увага на цю проблему;
- відсутність компетентних фахівців з цієї проблеми серед педагогів;
- чимала завантаженість студентів аудиторними заняттями й самостійною роботою. Саме тому молодій людині не лише ніколи зайнятися саморегуляцією і вивченням її основ і правил, але і відпочити інколи не буває часу.

Друга група труднощів – суб'єктивні. Це, перш за все, ті труднощі, які створюють собі самі студенти. Серед них можна виділити наступні:

- небажання студентів перенавантажувати себе "зайвою", на їх погляд, інформацією і додатковою роботою;
- невміння організувати свою роботу так, щоб одна діяльність не зашкоджувала іншій;
- нерозуміння всієї значущості пропонованого їм експерименту;
- життя за принципом "моя хата з краю" та ін.

Цей список можна продовжувати, оскільки у кожного студента знайдеться чимало "своїх" причин ухилятися від занять і будь-якого виду нецікавої, на їх погляд, діяльності.

Окреслені нами групи труднощів не однозначні за своїм розв'язанням. Якщо вирішення труднощів першої групи складне і не завжди можливо, то вирішення труднощів другої групи залежить, насамперед, тільки від студентів, їх подальшим реальним ставленням до власного життя і здоров'я та життя і здоров'я оточуючих.

Висновки. Вивчивши особливості культури саморегуляції у майбутніх учителів фізичного виховання, ми можемо відзначити наступне:

- 1) студенти розуміють необхідність формування культури саморегуляції;
- 2) студенти не тільки усвідомлюють необхідність формування культури саморегуляції, але й уявляють (у якійсь мірі) основні шляхи і засоби її формування, що створює передумову для включення їх у процес самовиховання;
- 3) разом з тим дослідження засвідчило наявність у студентів певних труднощів в управлінні своєю поведінкою, зниженого контролю над собою і ця ситуація має бути змінена шляхом цілеспрямованого формування культури саморегуляції.

## Використані джерела

1. Долинська Л.В. Комунікативна саморегуляція майбутнього вчителя : Навчально-методичний посібник / Л.В. Долинська, О.С. Ніколаєнко. – К. : НПУ, 2007. – 88 с.
2. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) / О.А. Конопкин // *Вопр. психологии.* – 1995. – №1. – С. 5-12.
3. Молл Е.Г. О психологических условиях, обеспечивающих формирование эмоциональной устойчивости учителей и руководителей / Е.Г. Молл // *Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности : Тезисы Всесоюз. конф. молодых ученых.* – Симферополь, 1983. – С. 187-190.
4. Моргун В.Ф. Опыт перестройки психологической подготовки учителей / В.Ф. Моргун // *Вопросы психологии.* – 1988. – № 2. – С. 83-87.
5. Носко М.О. Концепція вдосконалення підготовки викладачів для здійснення особистісно зорієнтованого фізичного виховання / М.О. Носко, С.І. Белих // *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету.* Вип. 109. / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – С. 220-222.
6. Носко М.О. Формування здорового способу життя: навчальний посібник / Носко М.О., Грищенко С.В., Носко Ю.М. – К.: МП Леся, 2013. – 160 с.
7. Носко М.О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні / Носко М.О., Гаркуша С.В., Воеділова О.М. : Монографія. – К. : СПД Чалчинська Н.В., 2014. – 300 с.
8. Пейсахов Н.М. Саморегуляция и типологические свойства нервной системы / Н.М. Пейсахов. – Казань : Изд-во Казан, ун-та, 1974. – 208 с.

Kudin S.

### FORMING OF SELF-DIRECTION CULTURE TO FUTURE PHYSICAL TRAINING TEACHERS

*Article represents the investigation results on the problem of future physical training teachers' self-direction. Peculiarities of physical training teachers' work are described, namely psychological tension caused by the conditions of physical training classes.*

*The author shows necessity to differentiate the terms of self-management and self-direction where self-management requires new goals, searching for new solutions and the means to achieve those goals. Self-direction function presupposes to save the results received in self-management process. Thus, self-direction and self-management are two aspects of personal activity, combination of variable and constant in continuing development of human world. According to research results majority students admit stress-proneness and inadequate reaction to stress factor whereas only one third of students are self-assured. 17,6 % of students are aware of self-direction techniques and are able to apply those whenever needed. Future teachers are proved to have a necessity of self-direction techniques forming in psychic as well as behavior states.*

*Objective and subjective difficulties which influence forming of self-direction culture to future physical training teachers are described.*

*According to the author the objective difficulties are those that prevent forming of self-direction process, namely lack of special programs where the problem would be discussed; absence of qualified specialists on the mentioned problem; amount of class hours and self-study that causes lack of free time for training students' self-direction and learning its basics.*

*Among subjective difficulties are students' unwillingness to get extra information and work; failure to organize their work in a proper and logical way; lack of understanding of self-direction's necessity in future teaching practice.*

**Key words:** *future physical training teachers, self-direction, self-direction culture.*

*Стаття надійшла до редакції 10.09.2015*