

# Формирование культуры саморегуляции студентов факультета физического воспитания

Кудин С.Ф.

Черниговский национальный педагогический университет имени Т.Г. Шевченко

## Аннотации:

**Цель:** экспериментально обосновать эффективность педагогических условий формирования культуры саморегуляции будущих учителей физической культуры. **Материал:** в исследовании приняли участие 110 студентов третьего курса факультета физического воспитания. Было проведено анкетирование студентов. Оценивался уровень тревожности студентов. **Результаты:** Внедрение авторского курса в учебный процесс способствует формированию у студентов умений и навыков саморегуляции, повышает уверенность и самооценку, оказывает положительное влияние на функциональное состояние. Установлено, что студенты овладевают способностью осознанно наблюдать за собственными вербальными конструктами негативного мышления и создавать положительные альтернативы. **Выводы:** Подготовка будущего учителя физической культуры предусматривает его готовность эффективно выполнять профессиональную деятельность в аспекте здоровьесбережения. Необходимыми условиями формирования культуры саморегуляции является формирование у студентов ценностно-смыслового отношения к индивидуальному здоровью и здоровью окружающих.

## Ключевые слова:

физическая культура, профессиональная подготовка, саморегуляция, культура саморегуляции.

**Кудин С.Ф. Формування культури саморегуляції студентів факультету фізичного виховання.** **Мета:** експериментально обґрунтувати ефективність педагогічних умов формування культури саморегуляції майбутніх учителів фізичної культури. **Матеріал:** в дослідженні взяли участь 110 студентів третього курсу факультету фізичного виховання. Було проведено анкетування студентів. Оцінювався рівень тривожності студентів. **Результати:** Впровадження авторського курсу в навчальний процес сприяє формуванню у студентів умінь і навичок саморегуляції, підвищує впевненість і самооцінку, робить позитивний вплив на функціональний стан. Встановлено, що студенти опановують здатність усвідомлено спостерігати за власними вербальними конструктами негативного мислення і створювати позитивні альтернативи. **Висновки:** Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури передбачає його готовність ефективно виконувати професійну діяльність в аспекті здоров'язбереження. Необхідними умовами формування культури саморегуляції є формування у студентів ціннісно-смыслового ставлення до індивідуального здоров'я та здоров'я оточуючих.

фізична культура, професійна підготовка, саморегуляція, культура саморегуляції.

**Kudin S.F. Formation of self-regulation culture of physical education faculty.** **Purpose:** to experimentally substantiate effectiveness of pedagogic conditions of self-regulation culture formation of future physical culture teachers. **Material:** in the research 110 3<sup>rd</sup> year students of physical education faculty participated. The students were questioned. The level of students' anxiety was assessed. **Results:** Implementation of the author's course in educational process facilitated formation of students' self-regulation skills and abilities; raises confidence and self estimation; influences positively on functional state. It was found that students acquire ability to consciously observe their own verbal constructs of negative thinking and create positive alternatives. **Conclusions:** preparing of future physical culture teachers stipulates his (her) ability to effectively fulfill professional functioning in the aspect of health preservation. The necessary conditions of self-regulation culture formation are formation of students' holistic value-meaningful attitude to individual health and health of surrounding people.

physical culture, professional training, self-regulation, self-regulation culture.

## Введение

Сохранение и укрепление здоровья детей и молодежи является одним из главных заданий социальной программы многих стран. На современном этапе развития украинского общества вопрос сохранения здоровья молодого поколения остаётся достаточно острым. Показатели и тенденции продолжают оставаться неудовлетворительными [15]. Реализацию государственной политики здоровьесбережения также нельзя считать образцовой. Это подтверждается многочисленными научными исследованиями [13, 14, 18, 20]. Школа призвана создавать все условия для здоровьесбережения своих воспитанников. Одновременно сама школа является специфическим фактором риска возникновения заболеваний учащихся [1, 12]. Постоянные физические, интеллектуальные, эмоциональные перегрузки, стрессовые ситуации приводят к появлению психологического дискомфорта у школьников и учителей [9].

Здоровье по своей сути должно быть самой первой потребностью человека. Но удовлетворение этой потребности имеет сложный и противоречивый, опосредованный характер. Это не всегда приводит к необходимому результату. Такая ситуация обусловлена многими обстоятельствами. В частности – культура

здоровья как система управления здоровьем (система саморегуляции) ещё не заняла важного места в иерархии потребностей и ценностей учащейся молодежи [2, 4, 6, 7, 13, 15, 17, 19, 21–24].

Анализ литературных источников и многолетний опыт работы автора в системе высшего педагогического образования даёт основание утверждать об актуальности указанной проблемы. Эта проблема обусловлена противоречием между потребностью общества в учителях физической культуры и недостаточной разработанностью научно-обоснованных подходов к формированию культуры саморегуляции школьников, студентов, учителей [3, 5, 8, 11].

## Цель, задачи работы, материал и методы

**Цель работы** состоит в экспериментальной проверке эффективности педагогических условий формирования культуры саморегуляции студентов факультета физического воспитания.

Задача работы заключается в апробации авторского учебно-методического комплекса для студентов. Комплекс включает: рабочую программу, учебное пособие, методические указания по изучению спецкурса «Психовалеология», задания для самостоятельной подготовки, автоматизированную систему тестирования «SamomileNet» для итогового контроля знаний [9, 10]. Логика построения учебной работы состоит в постепенном овладении студентами: теоретическими

положениями, касающихся здоровья человека и саморегуляции; методиками оценки индивидуального состояния здоровья; практическими навыками саморегуляции, которые будущие учителя физкультуры могут использовать в своей профессиональной деятельности и повседневной жизни. Важной составляющей данного курса является разработанная автором методика изучения теоретических основ саморегуляции и практических средств её применения [10]. При формировании навыков саморегуляции особый акцент ставился на обучении студентов осознанному наблюдению за собственными вербальными конструктами негативного мышления и техниках конструирования положительных альтернатив.

В исследовании принимали участие студенты третьего курса факультета физического воспитания Черниговского национального педагогического университета им. Т.Г.Шевченко в количестве 110 человек (82 юноши и 28 девушек). В эксперименте использовались методы наблюдения, беседа, анкетирование; психодиагностическое тестирование тревожности студентов по методике самооценки тревожности Спилберга Ч.Д. и Ханина Ю.Л.; экспертная оценка и самооценка эмоционального самочувствия, по разработанной автором шкале [9]; статистические методы. Достоверность результатов оценивалась по t-критерию Стьюдента.

#### Результаты исследования

С целью определения эффективности педагогических условий формирования культуры саморегуляции было проведено анкетирование студентов экспериментальной группы. Анализ результатов анкетирования (табл.1) показал, что степень осведомлённости

студентов относительно современных средств саморегуляции невысокая (18,1%). Однако значительная часть студентов хотела бы обрести знания в этой области с целью стабилизации индивидуального психоэмоционального состояния (47,1%). Студенты считают это важной составляющей своих профессиональных качеств (40,6%).

Об эффективности нашей методики свидетельствуют результаты диагностики состояния тревожности студентов на контрольном этапе исследования (табл.2). В экспериментальной группе достоверных различий между показателем тревожности не обнаружено (2,76%,  $p < 0,05$ ); в контрольной группе показатель тревожности увеличился на 24,86%, с высокой достоверности ( $p < 0,001$ ).

Снижение показателей тревожности в экспериментальной группе мы объясняем умением студентов осознанно использовать средства саморегуляции. В контрольной группе показатель тревожности был выше. Это может быть связано с тем, что окончание учебного семестра и начало экзаменационной сессии являются для студентов ситуацией повышенных интеллектуальных и эмоциональных перегрузок. При этом студенты (не владеющие средствами саморегуляции) не всегда могут противостоять таким перегрузкам. На контрольном этапе эксперимента была проведена диагностика уровня самочувствия студентов экспериментальной и контрольной групп до и после спецкурса «Психовалеология». Сравнительные результаты представлены в таблице 3.

Показатели самочувствия студентов экспериментальной группы после изучения спецкурса на контрольном этапе дали позитивную динамику: улуч-

**Таблица 1.** Результаты анкетирования, %

Вопросы	Характер ответов		
	да	нет	затрудняюсь ответить
Знаете ли Вы современные средства саморегуляции?	18,1	28,2	53,7
Считаете ли Вы, что в процессе изучения курса основ медицинских знаний, валеологии, психовалеологии, психофизиологии необходимо изучать основы саморегуляции?	48,5	23,4	28,1
Считаете ли Вы, что владение методами саморегуляции поможет Вам в будущей профессии?	40,6	22,9	36,5
Считаете ли Вы, что техники саморегуляции помогут Вам лучше регулировать собственное психическое и физическое состояние в повседневной жизни?	47,1	13,3	39,6

**Таблица 2.** Показатели тревожности студентов

Группа	Констатирующий этап	Контрольный этап	Различия		
	$M \pm m$		Абсолютные	%	p
Экспериментальная группа	33,49±0,76	34,48±0,574	-0,99	2,76	>0,05
Контрольная группа	33,52±0,653	42,29±1,217	-8,76	24,86	<0,001

*Примечание:* М – средняя арифметическая величина; m – средняя ошибка среднего арифметического; p – коэффициент достоверности различий.

шились на 17,3% ( $p < 0,001$ ). Оценки находились в диапазоне «самочувствие лучше, чем обычно» и «хорошее самочувствие». Это подтверждает эффективность нашей методики. В контрольной группе показатели самочувствия улучшились всего на 4,1%. Оценка самочувствия находилась в диапазоне между «усталость» и «хорошее самочувствие». Это также свидетельствует об эффективности нашей методики. Таким образом, приобретение навыков саморегуляции способствовало улучшению эмоционального и общего состояния студентов.

Индикаторами уровня сформированности культуры саморегуляции являются способность управлять своим психоэмоциональным состоянием и осознанная готовность применять для этого необходимые способы. Мы определяли индикаторы по показателям самооценки сформированности теоретических знаний, практических и профессиональных умений студентов. Индикаторы также определяли по экспертной оценке теоретических знаний, практических и профессиональных умений студентов по применению средств саморегуляции. Сравнительный анализ представлен в таблице 4.

По критерию теоретической готовности самооценка студентов повысилась на 70,0%, экспертная оценка повысилась на 40,8%. По критерию практической готовности (характеризует степень сформированности умения студентов применять комплекс средств саморегуляции для стабилизации собственного психоэмоционального состояния) самооценка повысилась на

31,6%. Экспертная оценка увеличилась на 52,1% и оказалась выше, чем самооценки студентов.

### Дискуссия

Профессиональная подготовка будущих учителей физической культуры в современных условиях предполагает подготовку специалиста, способного к выполнению определенной социальной роли и его готовность формировать у своих воспитанников культуру управления индивидуальным здоровьем. Это мы называем культурой саморегуляции. В этой важной деятельности нельзя достигнуть хорошего результата за счёт применения какого-то одного или нескольких методов [3, 11, 16]. В процессе формирования и укрепления здоровья важно помнить о принципе комплексности подхода [15].

Мы полностью поддерживаем научные подходы специалистов, занимающихся поиском педагогических путей внедрения здоровьесберегающих технологий в системе образования. Авторы рассматривают этот процесс в широком культурологическом измерении [4, 14]. Наш подход заключается в том, что при определении педагогических условий внедрения здоровьесберегающих технологий акцент следует ставить на формировании у студентов осознанного, ценностно-смыслового отношения к своему здоровью и здоровью окружающих [13, 14, 15]. При таком подходе мы создаём условия для сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Также и для возможного решения будущими поколениями важной социально значимой проблемы – преодоление кризи-

**Таблица 3.** Показатели самочувствия студентов

Группа	Этапы	Самочувствие (балл)		Различия			
		М±m до экспери- мента	после экс- перимента	Абсолют- ные	%	t	p
Экспериментальная	констатирующий	3,28 ± 0,123	3,36 ± 0,114	0,08	2,4	0,47	>0,05
	контрольный	3,96 ± 0,108	4,68 ± 0,095	0,72	18,2	5,00	<0,001
Контрольная	констатирующий	3,40 ± 0,115	3,68 ± 0,125	0,28	8,2	1,64	<0,05
	контрольный	3,76 ± 0,133	3,60 ± 0,115	0,16	44,3	0,91	>0,05

*Примечание:* М – средняя арифметическая величина; m – средняя ошибка среднего арифметического; t – средняя ошибка разности; p – коэффициент достоверности различий.

**Таблица 4.** Готовность студентов применять средства саморегуляции (балл)

Вид готовности	Оценка го- товности	констатирую- щий этап	контрольный этап	Абсо- лют- ные	%	t	p
		М ± m	М ± m				
Теоретическая.	самооценка	1,30±0,093	2,25±0,093	-0,95	70,0	6,73	<0,001
	экспертная	1,33±0,095	1,90±0,123	-0,57	40,8	3,50	<0,001
Практическая.	самооценка	1,45±0,09	1,90±0,123	-0,46	30,1	2,78	<0,001
	экспертная	1,41±0,097	2,18±0,088	-0,77	52,1	5,39	<0,001
Профессиональная	самооценка	1,30±0,09	2,13±0,100	-0,83	61,6	5,81	<0,001
	экспертная	1,33±0,09	2,29±0,095	-0,95	68,0	6,73	<0,001

*Примечание:* М – средняя арифметическая величина; m – средняя ошибка среднего арифметического; t – средняя ошибка разности; p – коэффициент достоверности различий.

са культури.

#### Выводы.

1. Подготовка будущего учителя физической культуры предусматривает его готовность эффективно выполнять профессиональную деятельность в аспекте здоровьесбережения. Поэтому формирование культуры саморегуляции является неотъемлемым элементом его профессиональной компетентности.
2. Необходимыми условиями формирования культуры саморегуляции является формирование у студентов ценностно-смыслового отношения к индивидуальному здоровью и здоровью окружающих.
3. Проведённое нами экспериментальное исследование

показало, что внедрение специального курса «Психовалеология» в практику подготовки учителей физической культуры даёт положительный здоровьесберегающий эффект.

#### Благодарности.

Исследование выполнено по теме Черниговского национального педагогического университета имени Т.Г. Шевченко «Методические принципы профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры по формированию здорового образа жизни современной молодежи» (№0110U000020 от 29 января 2010 года).

#### Конфликт интересов.

Автор заявляет, что не существует никакого конфликта интересов.

#### Литература:

1. Балакірева О.М. Стан та чинники здоров'я українських підлітків: моногр. / О. М. Балакірева, Т. В. Бондар, О. Р. Артюх та ін.; [наук. ред. О. М. Балакірева]. – К.: ЮІСЦФ, Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка. – К.: «К.І.С.», 2011. – 172 с.
2. Башавець Н.А. Теоретико-методичні засади формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації студентів вищих економічних навчальних закладів: дис. ... доктора пед. наук: 13.00.04 / Башавець Наталія Андріївна. – Одеса, 2012. – 554 с.
3. Голенкова Ю. В. Саморегуляція як фактор формування майбутніх вчителів фізичної культури: автор. ... канд. пед. наук: 24.00.02 / Ю.В. Голенкова – Харків, 2011. – 22 с.
4. Горашук В. П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук: спец. 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / Горашук Валерій Павлович. – Х., 2004. – 40 с.
5. Гриньова М. В. Теоретичні основи дослідження змісту саморегуляції діяльності людини / М. В. Гриньова // Витоки педагогічної майстерності: збірник наукових праць. – 2010. – Вип.7. – С. 73–77.
6. Джури́нський П.Б. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної професійної діяльності: дис. ... доктора пед. наук: 13.00.04 / Джури́нський Петро Борисович. – Одеса, 2013. – 462 с.
7. Єжова О. О. Здоров'язберігаюча діяльність в освітніх закладах / О. О. Єжова // Педагогічні науки. Освітні інновації: філософія, психологія, педагогіка: [зб. наук. праць]. – Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2007. – Ч. 1. – С. 61–66.
8. Кудін С.Ф. Досвід роботи з формування валеологічного світогляду майбутніх педагогів / С.Ф. Кудін, О.В. Савонова та ін. // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка, Серія: педагогічні науки. – Чернігів: ЧДПУ, 2005. – № 28. – С.15–19.
9. Кудін С.Ф. Основи психовалеології: Навчальний посібник / С.Ф. Кудін – Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка, 2005. – 186 с.
10. Кудін С.Ф. Психовалеологія (програма, методичні розробки занять). Навчальний посібник для викладачів вищих навчальних закладів, студентів та вчителів / Л.М. Кузьомко, С.Ф. Кудін, О.В. Савонова – Чернігів:

#### References:

1. Balakirieva OM, Bondar TV, Artiukh OR. *Stan ta chinniki zdorov'ia ukrains'kikh pidlitkiv* [Condition and factors of Ukrainian adolescents' health], Kiev: KIS; 2011. (in Ukrainian)
2. Bashavec' NA. *Teoretiko-metodichni zasadi formuvannia kul'turi zdorov'iazberezhennia iak svitogliadnoi oriantacii studentiv vishchikh ekonomichnikh navchal'nikh zakladiv. Dokt. Diss.* [Theoretical-methodic principles of formation of health protection culture as world vision orientation of higher economic educational establishments' students. Dokt. Diss.], Odessa; 2012. (in Ukrainian)
3. Golenkova IuV. *Samoreguliaciia iak faktor formuvannia majbutnikh vchiteliv fizichnoi kul'turi. Cand. Diss.* [Self-regulation as factor of formation of future physical culture teachers. Cand. Diss.], Kharkiv; 2011. (in Ukrainian)
4. Gorashchuk VP. *Teoretichni i metodologichni zasadi formuvannia kul'turi zdorov'ia shkolariv. Dokt. Diss.* [Theoretical and methodological principles of formation of pupils' health culture. Dokt. Diss.], Kharkiv; 2004. (in Ukrainian)
5. Grin'ova MV. *Teoretichni osnovi doslidzhennia zmistu samoreguliacii diial'nosti liudini* [Theoretical principles of research of human self-regulation content]. *Vitoki pedagogichnoi majsternosti*, 2010;7:73–77. (in Ukrainian)
6. Dzhurins'kij PB. *Teoretichni i metodichni zasadi pidgotovki majbutnikh uchiteliv fizichnoi kul'turi do zdorov'iazberizhuval'noi profesijnoi diial'nosti. Dokt. Diss.* [Theoretical and methodic principles of future physical culture training to health protective professional functioning. Dokt. Diss.], Odessa; 2013. (in Ukrainian)
7. Iezhova OO. *Zdorov'iazberigaiucha diial'nist' v osvitnikh zakladakh* [Health related functioning in educational establishments]. *Osvitni innovacii*, 2007;1:61–66. (in Ukrainian)
8. Kudin SF, Savonova OV. *Dosvid roboti z formuvannia valeologichnogo svitogliadu majbutnikh pedagogiv* [Practical experience in formation of valueologic world vision of future pedagogues]. *Visnik Chernigivs'kogo derzhavnogo pedagogichnogo universitetu*, 2005;28:15–19. (in Ukrainian)
9. Kudin SF. *Osnovi psikhovaleologii* [Principles of psycho-valueology], Chernihiv: CSPU Publ.; 2005. (in Ukrainian)
10. Kuz'omko LM, Kudin SF, Savonova OV. *Psikhovaleologiiia* [Psycho-valueology], Chernihiv: CSPU Publ.; 2007. (in Ukrainian)
11. Lisenko-Gelemb'iuk KM. *Samoreguliaciia iak chinnik rozv'iazuvannia mizhosobistisnikh konfliktiv students'koi*

- Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка, 2007. – 152 с.
- 11.Лисенко-Гелемб'юк К.М. Саморегуляція як чинник розв'язування міжособистісних конфліктів студентської молоді: автореф. дис ... канд. психол. наук / К. М. Лисенко-Гелемб'юк. – Київ: Б.в., 2011. – 19 с.
  - 12.Носко М.О. Вища педагогічна освіта і наука України: історія, сьогодення та перспективи розвитку. Чернігівська область / Носко М.О., Бойко Д.О., Дятлов В.О. / ред. рада вид.: В.Г. Кремень (гол.) [та ін.]; редкол. тому: М.О. Носко (гол.) [та ін.]. – К.: Знання України, 2012. – 419 с.
  - 13.Носко М.О. Формування здорового способу життя: навчальний посібник / М.О. Носко, С.В. Грищенко, Ю.М. Носко. – К.: «МП Леся», 2013. – 160 с.
  - 14.Носко М.О. Теоретико-методичні аспекти зміцнення фізичного здоров'я учнівської та студентської молоді / Носко М.О., Єрмаков С.С., Гаркуша С.В. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Чернігів, 2010. Випуск 76. – С. 243–247.
  - 15.Носко М.О., Гаркуша С.В., Воєділова О.М. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні. Монографія. – К.: СПД Чалчинська Н.В., 2014. – 300 с.
  - 16.Титаренко Е. В. Профессиональная подготовка будущих специалистов физической культуры на основе комплекса средств психорегуляции: дис. ... канд. пед. наук:13.02.08 / Е.В. Титаренко. – Ставрополь, 2006. – 195 с.
  - 17.Iermakova T.S. Education of children in Polish family in a context of forming health culture. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2014, vol.11, pp. 17–22. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2014.1104>
  - 18.Iermakova T.S., Development of the idea of forming health culture of a person in the world educational thought. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2014, vol.4, pp. 8–12. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.950949>
  - 19.Iermakova T.S., The peculiarities of work of the European network of health promoting schools (comparative analysis). *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2013, vol.10, pp. 93–96. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.775339>
  - 20.Ivashchenko O.V., Yermakova T.S., Assessment of functional, coordination and power fitness of 7–8 form boys. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2015; 9: 20–25. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0903>
  - 21.Ivashchenko O.V., Yermakova T.S., Cieslicka M., Muszkieta R. Discriminant analysis as method of pedagogic control of 9–11 forms girls' functional and motor fitness. *Journal of Physical Education and Sport* 15 (3), 576–581.
  - 22.Ivashchenko O.V., Yermakova T.S., Structural model of in-group dynamic of 6–10 years old boys' motor fitness. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2015; 10: 24–32. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.1004>
  - 23.Yermakova T.S., Individualization of forming health culture in schoolchildren of Polish schools. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2015, vol. 1, pp. 29–33. [10.15561/18189172.2015.0106](http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0106)
  - 24.Żukowska Hanna, Szark-Eckardt Mirosława, Muszkieta Radosław, Iermakova T.S. Characteristics of body posture in the sagittal plane and fitness of first-form pupils from rural areas. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2014, vol.7, pp. 50–60. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.1015583>
  - molodi. Cand. Diss.* [Self-regulation as factor of solution of students' inter-personal conflicts. *Cand. Diss.*], Kiev; 2011. (in Ukrainian)
  - 12.Nosko MO, Bojko DO, Diatlov VO. *Vishcha pedagogichna osvita i nauka Ukraini* [Higher pedagogic education and science in Ukraine], Kiev: Knowledge of Ukraine; 2012. (in Ukrainian)
  - 13.Nosko MO, Grishchenko SV, Nosko IuM. *Formuvannia zdorovogo sposobu zhittia* [Formation of healthy life style], Kiev: MP Lesya; 2013. (in Ukrainian)
  - 14.Nosko MO, Iermakov SS, Garkusha SV. Teoretiko-metodichni aspekti zmicnennia fizichnogo zdorov'ia uchniv'skoi ta student's'koi molodi [Theoretical-methodic aspects of strengthening of pupils' and students' physical health]. *Visnik Chernigivs'kogo nacional'nogo pedagogichnogo universitetu*, 2010;76:243–247. (in Ukrainian)
  - 15.Nosko MO, Garkusha SV, Voiedilova OM. *Zdorov'iazberezhuvai'ni tekhnologii u fizichnomu vikhovanni* [Health related technologies in physical education]. Kiev: SPD Savchinska N.V.; 2014. (in Ukrainian)
  - 16.Titarenko EV. *Professional'naia podgotovka budushchikh specialistov fizicheskoi kul'tury na osnovе kompleksa sredstv psikhoreguliacii. Cand. Diss.* [Professional training of future physical culture specialists on the base of complex of psycho-regulation means. *Cand. Diss.*], Stavropol; 2006. (in Russian)
  - 17.Iermakova TS. Education of children in Polish family in a context of forming health culture. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2014;11:17–22. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2014.1104>
  - 18.Iermakova TS. Development of the idea of forming health culture of a person in the world educational thought. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2014;4:8–12. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.950949>
  - 19.Iermakova TS. The peculiarities of work of the European network of health promoting schools (comparative analysis). *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2013;10:93–96. [doi:10.6084/m9.figshare.775339](http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.775339)
  - 20.Ivashchenko OV, Yermakova TS. Assessment of functional, coordination and power fitness of 7–8 form boys. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2015;9:20–25. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0903>
  - 21.Ivashchenko OV, Yermakova TS, Cieslicka M, Muszkieta R. Discriminant analysis as method of pedagogic control of 9–11 forms girls' functional and motor fitness. *Journal of Physical Education and Sport*, 2015;15(3):576–581.
  - 22.Ivashchenko OV, Yermakova TS. Structural model of in-group dynamic of 6–10 years old boys' motor fitness. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2015;10:24–32. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.1004>
  - 23.Yermakova TS. Individualization of forming health culture in schoolchildren of Polish schools. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2015;1:29–33. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0106>
  - 24.Żukowska Hanna, Szark-Eckardt Mirosława, Muszkieta Radosław, Iermakova TS. Characteristics of body posture in the sagittal plane and fitness of first-form pupils from rural areas. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2014;7:50–60. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.1015583>

**Информация об авторе:**

**Кудин Сергей Фёдорович;** <http://orcid.org/0000-0002-9800-5525>; [kudyn@mail.ru](mailto:kudyn@mail.ru); Черниговский национальный педагогический университет имени Т.Г. Шевченко; ул. Гетьмана Полуботка, 53, г. Чернигов, 14013, Украина.

**Цитируйте эту статью как:** Кудин С.Ф. Формирование культуры саморегуляции студентов факультета физического воспитания // Физическое воспитание студентов. – 2016. – № 1. – С. 49–54. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2016.0107>

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedu.org.ua/html/arhive.html>

Эта статья Открытого Доступа распространяется под термином Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 03.01.2016

Принята: 12.01.2016; Опубликовано: 25.02.2016

**Information about the author:**

**Kudin S.F.;** <http://orcid.org/0000-0002-9800-5525>; [kudyn@mail.ru](mailto:kudyn@mail.ru); Chernigov National Pedagogical University; Getman Polubotka str. 53, Chernigov, 14013, Ukraine.

**Cite this article as:** Kudin S.F. Formation of self-regulation culture of physical education faculty. *Physical education of students*, 2016;1:49–54. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2016.0107>

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedu.org.ua/html/arhive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.en>).

Received: 03.01.2016

Accepted: 12.01.2016; Published: 25.02.2016