

УДК 373.24

ГРНТИ 14.07.05

А.А. Баринова

Педагог по дисциплинам педагогика и психология

ОГАПОУ "ТГККИ", Томский Губернаторский

колледж культуры и искусств г. Томск, Россия

САМОРЕГУЛЯЦИЯ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА В ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

***Аннотация.** В статье актуализирована проблема саморегуляции детей подросткового возраста в двигательной деятельности. Раскрыто понятие саморегуляция, обоснована необходимость внедрения методических разработок в программы образовательных учреждений среднего профессионального образования по саморегуляции подростков. В исследованиях обобщены итоги анализа по проблеме формирования саморегуляции детей подросткового возраста в двигательной деятельности. Установлен уровень овладения подростками саморегуляции на констатирующем этапе экспериментального исследования.*

***Ключевые слова:** саморегуляция, воля, самоконтроль, старший школьный возраст, подросток.*

***Annotation.** The article updates the problem of self-regulation of adolescent children in motor activity. The concept of self-regulation is revealed, the need to introduce methodological developments into the programs of educational institutions of secondary vocational education on self-regulation of adolescents is substantiated. The studies summarize the results of the analysis on the problem of the formation of self-regulation of adolescent children in motor activity. The level of adolescents' mastery of self-regulation at the ascertaining stage of the experimental study has been established.*

Keywords: *self-regulation, will, self-control, high school age, teenager.*

Место и роль саморегуляции в жизни человека огромна, принимая во внимание, что практически вся его жизнь есть бесконечное множество форм деятельности, поступков, актов общения и других видов целенаправленной активности. Именно целенаправленная произвольная деятельность, реализующая все множество действенных отношений с реальным миром в тандеме с саморегуляцией, позволяет разрешать конфликты, развиваться человеку как личности, проявлять или сдерживать эмоции.

С введением Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) более актуальна стала проблема сопровождения саморегуляции подростков.

Так, одним из приоритетных требований (ФГОС СПО) к результатам освоения программы подготовки специалистов среднего звена является: Планировать и реализация собственного профессионального и личностного развития [1]. Реализация этого требований не возможна без психического здоровья подростков, в том числе их эмоционального благополучия.

В разделе структуры программы подготовки специалистов среднего звена базовой подготовки педагогов, обозначены необходимые умения: «Владеть способами бесконфликтного общения, и саморегуляция в повседневной деятельности и экстремальных условиях». Из этого следует важность развития социального и эмоционально интеллекта, эмоциональной отзывчивости, становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий.

Навыки саморегуляции в широком смысле определяются, как способность управлять эмоциями, фокусировать внимание и подавлять некоторые виды поведения, одновременно активизируя другие в соответствии с социальными ожиданиями, и являются установленным показателем академической успешности.

Согласно В. П. Бояринцеву, саморегуляция – это механизм обеспечения внутренней психической активности человека различными средствами, где активность и саморегуляция выступают двумя взаимодополняющими сторонами – активность выражает изменчивость и движение, а саморегуляция обеспечивает устойчивость и стабильность этой активности [2, с. 86].

С.Л. Рубинштейн, так же, как и Н.А. Бернштейн, П.К. Анохин и др., ассоциирует саморегуляцию с ограничением избыточных степеней свободы. «Сила воли заключается не только в умении осуществлять свои желания, но и в умении подавлять некоторые из них» [3, с.140].

В свою очередь, Б.В. Зейгарник [4, с. 28] рассматривает саморегуляцию как сознательный процесс, направленный на руководство своим поведением.

С точки зрения О. А. Конопкина, В. И. Моросановой, А. К. Осницкого и др., развитие способности к саморегуляции является содержательным психологическим критерием и необходимым внутренним механизмом субъектного развития человека, где становление происходит в ходе освоения новых разнообразных видов деятельности, социальных контактов, поведения при установлении субъектно-деятельностных отношений с осваиваемой действительностью [5, 6, 7].

На сегодняшний день, исследование методического материала, нормативных документов регулирующих профессиональную деятельность подростков показал, что вопросу саморегуляции старших школьников (подростков) в двигательной деятельности не уделено должного внимания. Современные ученики средних профессиональных учреждений зачастую имеют проблемы в обучении, у них отсутствует адекватный эмоциональный отклик на сложную или проблемную ситуацию, и т.д из-за несформированной саморегуляции.

Именно пробел в вопросе развития саморегуляции подростков и в вопросе овладения ими двигательной саморегуляции послужил основой экспериментального исследования, которое проводилось на базе ОГАПОУ

"ТГККИ", Томского Губернаторского колледжа культуры и искусств в г. Томске.

В качестве критериев саморегуляции были определены следующие: умение субъекта работать в рамках инструкции (умения контролировать себя в деятельности, проявление волевых качеств (самостоятельность, выдержка, дисциплинированность), соблюдение определенных правил.

Для диагностирования данных критериев использовались разные диагностические методики. Цель 1. методики заключается в определение умения субъекта работать в рамках инструкции (умения контролировать себя в деятельности) [8].

Методика 2 «Метод наблюдения для оценки волевых качеств» [9]

Цель методики является: оценка волевых качеств таких как: самостоятельность, выдержка, дисциплинированность, проявляемых в двигательной деятельности. Полную характеристику волевой активности субъекта можно получить, наблюдая за его решительностью, настойчивостью, инициативностью, выдержкой, самостоятельностью, организованностью и дисциплинированностью, проявляемых в двигательной деятельности.

Методика 3 «Изучение уровня саморегуляции». Цель методики: определение уровня сформированности саморегуляции в интеллектуальной деятельности у студентов колледжа, по тому, как подростки выполняют задание с соблюдением определенных правил.

Выборка состояла из 36 студентов средний возраст исследуемых ($M_{\text{возраст}} = 15 \pm 6,5$ мес) были рандомизированы на ($n = 18$) контрольная группа ($n = 18$) экспериментальная группа.

Проведя определение умения субъекта работать в рамках инструкции, были получены следующие результаты:

Низкий уровень сформированности навыков саморегуляции выявлен у 25% студентов экспериментальной группы и 20% студентов контрольной группы. Средний уровень сформированности навыков саморегуляции

диагностирован у 40% подростков экспериментальной группы и 35% студентов контрольной группы. Высокий уровень сформированности навыков саморегуляции у 35% студентов экспериментальной группы и 45 % студентов контрольной группы.

Таким образом, по результатам диагностики начального этапа работы можно констатировать, что навыки саморегуляции в данной группе студентов сформированы на среднем уровне, но стоит обратить внимание, что, несмотря на достаточно взрослый возраст, присутствуют подростки с низким уровнем саморегуляции.

Результаты исследования по «методике наблюдения для оценки волевых качеств», отражают полную характеристику волевой активности испытуемых проявляемых в двигательной деятельности

На констатирующем этапе исследования в контрольной группе были получены следующие результаты высокий уровень сформированности волевых качеств имеет 45 % студентов, средний уровень –35% и низкий уровень был получен только у 20% студентов, в экспериментальной группе, результаты были близки к контролю и показали следующие результаты, так низкий уровень наблюдался у 20% студентов, средний уровень волевой активности у 30%, а высокий у 50 % испытуемых соответственно.

Результат диагностики волевых качеств, как в контрольной, так и в экспериментальной группе находятся на среднем уровне.

Анализ результатов исследования третьей методики, а именно, изучение «уровня саморегуляции» показал следующие результаты.

В ходе диагностики на начальном этапе исследования был выявлен низкий уровень умения регулировать собственные действия у 25% студентов экспериментальной группы и 20% студентов контрольной группы. Испытуемые не способны адекватно принять задание, не хотят прислушиваться к поставленной задаче.

15% испытуемых как экспериментальной, так и контрольной группы продемонстрировали в ходе диагностики уровень умения регулировать собственные действия ниже среднего. В достижении результата не заинтересованы. 35% испытуемых экспериментальной и 25% студентов контрольной группы продемонстрировав в процессе диагностики средний уровень саморегуляции. В достижении результата не заинтересованы 10% студентов экспериментальной и контрольной группы – продемонстрировав в ходе диагностики уровень умения регулировать собственные действия выше среднего.

Присутствует общее стремление достигнуть хорошего результата у 40% испытуемых экспериментальной группы и контрольной группы показав в ходе диагностики высокий уровень умения регулировать собственные действия.

Как свидетельствуют полученные данные, уровень саморегуляции в двигательной деятельности как в контрольной, так и в экспериментальной группе соответствует возрастным закономерностям развития подростка, однако имеются низкие и доминируют средние показатели исследуемого явления, что свидетельствует о необходимости целенаправленной и систематической работы с студентами в данном направлении.

Для решения проблемы повышения уровня овладения студентами колледжа саморегуляции была разработана специальная модель построения воспитательного процесса, способствующая развитию саморегуляции подростков. С учетом результатов диагностического этапа исследования были определены направления дальнейшей работы, которые, отображены в таблице 1.

Таблица 1 - Комплекс мероприятий, способствующий развитию саморегуляции подростков

№	Суть работы	Мероприятия
---	-------------	-------------

1	<p>Сопровождение саморегуляции подростков в двигательной деятельности начинается с создания подходящей среды, которая способствует их развитию.</p>	<p>Важно обеспечить подросткам доступ к различным физическим мероприятиям и занятиям, которые могут помочь им развивать навыки саморегуляции</p> <p>Спортивные тренировки, групповые занятия, танцы, йога, аэробика и другие виды физической активности.</p>
2	<p>Создание структурированного обучающего окружения, где подростки могут получить необходимые знания и навыки для саморегуляции двигательной деятельности</p>	<p>Сюда можно включать обучение основам анатомии и физиологии, развитие координации и гибкости, а также тренировку на разных уровнях сложности</p>
3	<p>Поддержка со стороны взрослых</p>	<p>Родители, учителя и тренеры могут играть роли наставников и наставлять подростков посредством обратной связи и похвалы за достижения. Конструктивная критика и поддержка помогут им развивать навыки саморегуляции и стимулировать их личностный рост</p>
4	<p>Учет их индивидуальные</p>	<p>Каждый подросток уникален, и поэтому важно предоставить разнообразные возможности для физического развития,</p>

	потребностей и интересов	такие как различные виды спорта, танцы или другие формы физической активности
--	--------------------------	---

Таким образом, полученные результаты указывают на значимость проблемы развития саморегуляции у подростков в двигательной деятельности.

Комплексные подходы к организации работы со студентами колледжа с учетом саморегуляции в образовательной организации позволят повысить уровень овладения студентами способностями управлять своими эмоциями, поведением, подчинять их правилам и нормам, принятым в коллективе и обществе в целом.

В заключение, эффективное сопровождение саморегуляции подростков в двигательной деятельности требует создания подходящей среды, структурированного обучающего окружения, поддержки со стороны взрослых и учета индивидуальных потребностей подростков. Только таким образом можно обеспечить развитие навыков саморегуляции и помочь им стать физически и психологически здоровыми, и успешными.

Список литературы

1. Российская Федерация. Министерство образования и науки. Федеральный государственный образовательный стандарт СПО // Собрание законодательства РФ. 2023. - №552-
2. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии. / С. Л. Рубинштейн – Санкт - Петербург : Лотос, 2020 – 301 с.
3. Зейгарник, Б. В. Патопсихология / Б. В. Зейгарник. – Москва: Издательство МГУ, 1976. – 270 с.
4. Конопкин, О. А . Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития // Вопросы психологии. - 2019 .- № 2 .- С . 127–135 .

5. Моросанова, В. И. Стилевая саморегуляция поведения человека / В. И. Моросанова, Е. М Коноз // Вопросы психологии. – 2019. – № 3. – С. 211.
6. Осницкий, А. К. Особенности эмоциональных проявлений в системе осознанной саморегуляции деятельности / А. К. Осницкий, Е. В. Филиппова // Психологические исследования – 2014. – № 6(14). – С. 43
7. Ульenkova, У. В. Субъектность ребенка старшего школьного возраста как фактор его саморазвития // Проблемы развития личности в современных условиях: возрастной и профессиональный аспект: коллективная монография / Т. Н. Князева – Нижний Новгород: НГПУ, ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2010. – С. 11-29.
8. Сборник психодиагностических тестов для подростков [Электронный ресурс]. URL:<https://znanio.ru/media/sbornik-psihodiagnosticheskikh-testov-dlya-podrostkov-2670868>
9. Тесты для подростков по психологии [Электронный ресурс]. URL:<https://ped-kopilka.ru/psihologija/testy-dlja-podrostkov-po-psihologi-s-interpretaciei-rezultatov.html>