

## ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ МОДЕЛІ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН

*У статті розглядається проблема формування культури саморегуляції майбутніх учителів фізичного виховання. Науково обґрунтовано модель формування культури саморегуляції. Здійснено аналіз рівня культури саморегуляції після опанування авторського курсу "Психовалеологія". Окреслено підходи вдосконалення системи валеологічної освіти студентів. Доведено необхідність упровадження курсу психовалеології в практику психолого-педагогічної підготовки майбутніх учителів із метою розвитку професійно важливих якостей педагога.*

**Ключові слова:** вчитель фізичного виховання, професійна підготовка, саморегуляція, культура саморегуляції, модель формування культури саморегуляції.

**Постановка проблеми.** Нові соціально-економічні умови, орієнтація сучасного українського суспільства на його гуманізацію та демократизацію зумовлюють необхідність забезпечення сталого розвитку всіх суспільних структур, у тому числі й освітнього простору. Освітнім установам необхідний вчитель високої культури, який здатний до постійного особистісно-професійного самовдосконалення, що розвиває індивідуальні потенціали як своїх вихованців, так і власний. Тому сучасна професійна підготовка вчителя, і особливо вчителя фізичного виховання, спрямовується на набуття майбутніми педагогами здоров'язберігаючої компетентності, щоб при будь-якій зміні професійно-педагогічних ситуацій і проблем вчитель був зданий до їх самостійного розв'язання, що великою мірою забезпечується володінням культури саморегуляції [2, 4, 5].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема саморегуляції, її механізми, шляхи формування здатності до саморегуляції у процесі професійної підготовки вчителя, висвітлювалася багатьма вітчизняними та зарубіжними вченими як у психологічній, так і педагогічній науці. Так, у дослідженнях К. О. Абульханової-Славської, М. Й. Боришевського, М. В. Гриньової, А. О. Жиденко, О. М. Носка, П. Д. Плахтія, Н. І. Пов'якель, Л. О. Попової, І. В. Поташнюка, М. К. Смирнова, С. В. Страшка доведена значимість сформованої саморегуляції для оволодіння здоров'язберігаючою компетентністю. Стильові аспекти саморегуляції вивчалися О. О. Конопкіним, В. І. Моросановою [1].

Структура і функції регуляторного досвіду, зокрема у навчальній діяльності учнів та студентів, стали предметом дослідження О. К. Осницького, Н. Ф. Круглової, Г. С. Пригіна, П. В. Лебедчука. Разом з тим, як показує аналіз наукової літератури, дана проблема поки що розкрита недостатньо і фрагментарно. У масовій практиці підготовки майбутніх учителів відсутня скільки-небудь цілісна система формування названих умінь, недооцінюються індивідуальні особливості студента. Через це випускники педвузів, опинившись в умовах освітнього закладу, нерідко відчують труднощі, пов'язані з адаптацією, з самореалізацією в професійній діяльності, які багато в чому викликані відсутністю знань і умінь до саморегуляції, що негативно може позначитися на педагогічній діяльності й на стані здоров'я.

**Постановка мети.** Мета нашого дослідження полягала в теоретико-методологічному обґрунтуванні та експериментальній перевірці моделі формування культури саморегуляції майбутніх учителів фізичного виховання у процесі вивчення валеологічних дисциплін.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Дослідження здійснювалось на базі факультету фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету. У ньому взяли участь 108 студентів II і III курсу обох статей віком від 19 до 22 років.

Безпосередній педагогічний експеримент проводився зі студентами III курсу, у якому взяли участь 68 осіб. Учасники наукового дослідження були поділені на дві групи: експериментальну – 32 студенти (6 дівчат, 26 хлопців) і контрольну – 36 студентів (8 дівчат і 28 хлопців).

Узагальнюючи думки фахівців щодо саморегуляції, спробуємо сформулювати власне цілісне визначення цього феномену.

Під саморегуляцією слід розуміти унікальну здатність особистості довільно управляти своїм психічним і фізичним станом, що включає уміння самостійно ставити мету; уміння бачити й аналізувати ситуацію, враховуючи її протилежні аспекти; уміння прогнозувати і планувати свої дії; уміння позбавлятися напруження, тривожності, протистояти стресовим чинникам, змінювати своє самопочуття, швидко відновлювати працездатність. Під культурою саморегуляції ми розуміємо інтегративну якість особистості й показник її вихованості, що забезпечує готовність і здатність здійснювати ефективно управління власною психікою та поведінкою і характеризується високим рівнем педагогічної, комунікативної, валеологічної компетентності; рефлексією; ціннісним ставленням

стосовно збереження власного життя і здоров'я та збереження життя й здоров'я оточуючих; високою культурою поведінки; готовністю та спроможністю використовувати спеціальні знання і уміння з саморегуляції у своїй професійній і повсякденній діяльності.

Формування культури саморегуляції майбутніх учителів фізичного виховання у процесі вивчення валеологічних дисциплін, на нашу думку, набуває ефективності за реалізації комплексу таких педагогічних умов: розробка і впровадження у зміст навчальних занять авторського курсу "Психовалеологія", який представлений лекційним і практичним матеріалами, а також матеріалом для самостійної роботи у вигляді домашніх завдань; впровадження авторської методики застосування комплексу засобів саморегуляції на заняттях із студентами та в процесі самовиховання; удосконалення змісту навчальних занять як у теоретичному так і практичному напрямку сучасною науковою інформацією, новітніми технологіями, спрямованими на формування культури саморегуляції майбутніх учителів фізичного виховання; реалізація теоретичних знань і практичних навичок на самостійних заняттях [2, 3].

Для вивчення ефективності моделі формування культури саморегуляції майбутніх учителів фізичного виховання у процесі вивчення валеологічних дисциплін були застосовані критерії сформованості культури саморегуляції: теоретичний, практичний і професійний. Для кожного критерію виділені рівні сформованості культури саморегуляції: високий, середній і низький. На основі виділених критеріїв було проведене комплексне дослідження сформованості культури саморегуляції у студентів – учасників дослідження.

Для вирішення поставлених наукових завдань використовувались теоретичні методи дослідження (аналіз, систематизація і узагальнення науково-методичної літератури та практичного досвіду з проблеми дослідження); психолого-педагогічні методи дослідження (спостереження, бесіда, анкетування, психодіагностичне тестування); математичні методи дослідження (статистичний аналіз). У якості діагностичної методики дослідження використовувалася методика діагностики самооцінки Ч. Д. Спілберга, Ю. Л. Ханіна.

Констатувальний етап дослідження виявив наявність інтересу студентів до проблем саморегуляції, однак за всіма показниками результати виявились нижчі за середні, а різниця результатів, отриманих в експериментальній і контрольній групах за теоретичним, практичним та професійним критерієм готовності формування культури саморегуляції студентів, виявилася недостовірною на рівні  $p > 0,05$ .

Порівняльний аналіз статистично оброблених результатів, які були отримані в ході проведення педагогічного експерименту, свідчить про якісну зміну рівня сформованості культури саморегуляції студентів експериментальної групи за всіма основними критеріями готовності з високим ступенем достовірності ( $p > 0,001$ ). Результати аналізу представлені в табл. 1.

Таблиця 1

**Показники готовності застосування засобів саморегуляції студентів експериментальної групи**

№ з/п	Готовність	Оцінка готовності	Констатувальний етап	Контрольний етап	Абс.	%	t	P
			$M \pm m$	$M \pm m$				
1	Теоретична (бал)	самооцінка	$1,30 \pm 0,093$	$2,25 \pm 0,093$	-0,95	770,0	66,73	$p > 0,001$
		експертна	$1,33 \pm 0,095$	$1,90 \pm 0,123$	-0,57	440,8	33,50	$p > 0,001$
2	Практична (бал)	самооцінка	$1,45 \pm 0,097$	$1,90 \pm 0,123$	-0,46	330,1	22,78	$p > 0,001$
		експертна	$1,41 \pm 0,097$	$2,18 \pm 0,088$	-0,77	552,1	55,39	$p > 0,001$
3	Професійна (бал)	самооцінка	$1,30 \pm 0,093$	$2,13 \pm 0,100$	-0,83	661,6	55,81	$p > 0,001$
		експертна	$1,33 \pm 0,095$	$2,29 \pm 0,095$	-0,95	668,0	66,73	$p > 0,001$

За критерієм теоретичної готовності самооцінка студентів підвищилася на 70,0%, експертна оцінка підвищилася на 40,8%. Значне підвищення самооцінки у студентів експериментальної групи за даним критерієм ми пояснюємо тим, що отримані знання на спецкурсі з "Психовалеології" додають їм більше впевненості у своїй теоретичній підготовці з саморегуляції. Експертна оцінка показує, що самооцінка студентів завищена. За критерієм практичної готовності, який характеризується сформованістю у студентів уміння застосовувати комплекс засобів саморегуляції для стабілізації власного стану, самооцінка підвищилася на 30,1%, що означає – робота в цьому напрямі студентами здійснювалася і викликала у них зацікавленість.

Експертна оцінка змінилася на 52,1% в кращий бік і виявилася вищою за самооцінку студентів. На практиці це виявилось у позитивних змінах поведінки студентів, які стали поводити себе на заняттях більш впевнено, більш жваво, добре володіли собою в різних ситуаціях, що моделювалися викладачем.

За критерієм професійної готовності, який характеризується здатністю студентів застосовувати комплекс засобів саморегуляції в професійній діяльності, самооцінка підвищилася на 61,6%, експертна оцінка – на 68,0%.

Порівняльний аналіз отриманих результатів контрольної групи за критеріями теоретичної, практичної і професійної готовності студентів факультету фізичного виховання в застосуванні засобів саморегуляції представлені в таблиці 2.

Результати, які отримані в контрольній групі за критеріями теоретичної, практичної і професійної готовності студентів факультету фізичного виховання щодо застосування засобів саморегуляції є недостовірними ( $p > 0,05$ ).

Таблиця 2

**Показники готовності застосування засобів саморегуляції студентів контрольної групи**

№ з/п	Готовність	Оцінка готовності	Констатувальний етап	Контрольний етап	Абс.	%	t	P
			$M \pm m$	$M \pm m$				
1	Теоретична (бал)	самооцінка	$1,30 \pm 0,093$	$1,37 \pm 0,096$	-0,08	5,62	0,54	>0,05
		експертна	$1,22 \pm 0,088$	$1,26 \pm 0,090$	-0,04	2,95	0,29	>0,05
2	Практична (бал)	самооцінка	$1,41 \pm 0,097$	$1,45 \pm 0,097$	-0,04	2,57	0,07	>0,05
		експертна	$1,41 \pm 0,095$	$1,49 \pm 0,103$	-0,15	10,8	1,07	>0,05
3	Професійна (бал)	самооцінка	$1,26 \pm 0,090$	$1,33 \pm 0,095$	-0,08	5,81	0,54	>0,05
		експертна	$1,22 \pm 0,088$	$1,30 \pm 0,093$	-0,08	6,00	0,56	>0,05

За критерієм теоретичної готовності самооцінка студентів контрольної групи підвищилася на 0,08 бали (3,7%), експертна оцінка підвищилася на 0,04 бали (2,9%). За критерієм практичної готовності самооцінка підвищилася на 0,04 бали (1,7 %), експертна оцінка – на 0,15 (9,7%). За критерієм професійної готовності самооцінка підвищилася на 0,08 бали (5,4%), експертна оцінка – на 0,08 бали (5,5 %).

Незначне підвищення рівня загальної готовності щодо застосування засобів саморегуляції студентами контрольної групи, пояснюється, на наш погляд, тим, що вони отримували лише деяку фрагментарну інформацію про засоби саморегуляції на заняттях з психології, педагогіки та інших дисциплінах і, можливо, шляхом самоосвіти.

По закінченні експерименту ми порівняли результати, що були отримані в групах, для того, щоб побачити ефективність своєї роботи. В табл. 3 подаємо порівняльний аналіз загальної готовності студентів експериментальної і контрольної групи щодо застосування засобів саморегуляції по закінченні експерименту.

Таблиця 3

**Порівняння показників готовності застосування засобів саморегуляції студентів експериментальної і контрольної групи на контрольному етапі експерименту**

№ з/п	Готовність	Оцінка готовності	Групи		Абс.	t	P
			ЕГ $M \pm m$	КГ $M \pm m$			
1	Теоретична (бал)	самооцінка	$1,90 \pm 0,090$	$1,37 \pm 0,096$	0,53	5,09	<0,001
		експертна	$1,90 \pm 0,123$	$1,26 \pm 0,090$	0,65	4,32	<0,001
2	Практична (бал)	самооцінка	$1,90 \pm 0,123$	$1,45 \pm 0,088$	0,46	2,77	<0,001
		експертна	$2,13 \pm 0,088$	$1,49 \pm 0,103$	0,65	4,84	<0,001
3	Професійна (бал)	самооцінка	$2,13 \pm 0,100$	$1,33 \pm 0,095$	0,80	6,03	<0,001
		експертна	$2,23 \pm 0,095$	$1,29 \pm 0,093$	0,99	7,07	<0,001

По закінченні проведення педагогічного експерименту за показниками готовності студентів (теоретична, практична, професійна) виявлені достовірно значущі відмінності ( $p < 0,001$ ) між експериментальною і контрольною групами. Показники самооцінки з теоретичної готовності в експериментальній групі кращі, ніж у контрольній групі на 0,53; з практичної та професійної готовності – на 0,46 і 0,80 відповідно. Експертна оцінка також збільшилася з кожного рівня готовності. З теоретичної та практичної готовності ця різниця між експериментальною і контрольною групами аналогічна і складає 0,65; з професійної готовності відмінність між групами досягає 1,03.

**Висновки.** Результати експерименту доводять ефективність нашої моделі формування культури саморегуляції майбутніх учителів фізичного виховання, впровадження якої ми пропонуємо при викладанні валеологічних дисциплін в педагогічному університеті.

## Використані джерела

1. Конопкин О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопр. психологии. – 1995. – № 1. – С. 5-12.
2. Кудін С. Ф. Основи психовалеології: Навчальний посібник / С. Ф. Кудін. – Чернігів : Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка, 2005. – 186 с.
3. Кудін С. Ф. Психовалеологія (програма, методичні розробки занять). Навчальний посібник для викладачів вищих навчальних закладів, студентів та вчителів / Кузьомко Л. М., Кудін С. Ф., Савонова О. В. – Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка, 2007. – 152 с.
4. Носко М. О. Формування здорового способу життя: навчальний посібник / Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. – К. : МП Леся, 2013. – 160 с.
5. Носко М. О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні : Монографія / Носко М. О., Гаркуша С.В., Воеділова О.М. – К. : СПД Чалчинська Н. В., 2014. – 300 с.

Kudin S.

### VERIFICATION OF THE MODEL OF SELF-DIRECTION CULTURE FORMING TO PHYSICAL TEACHERS' TRAINEES THROUGH VALEOLOGY STUDIES

*The article focuses on the problem of physical training students' preparedness to use self-direction methods and means in their further professional activity. The model of self-direction culture forming is grounded and described in the research. The level of self-direction culture is analyzed after completing the author "Psychovaleology" course. The ways to improve valeology education to students are suggested. The research proves necessity to introduce psychovaleology course to the basics of psychological and pedagogical training of future teachers in order to develop those important qualities which are needed to provide an effective professional activity.*

*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.*

*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:** *physical training teacher, professional training, self-direction, self-direction culture, model of self-direction culture forming.*

Стаття надійшла до редакції 11.10.2015