

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЧЕРНІГІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені Т. Г. ШЕВЧЕНКА



КУДІН СЕРГІЙ ФЕДОРОВИЧ

УДК 378.147.016 : 796.071.4

**ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ
МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН**

13.00.02 – теорія та методика навчання
(фізична культура, основи здоров'я)

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук

ЧЕРНІГІВ – 2016

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана в Чернігівському національному педагогічному університеті імені Т. Г. Шевченка, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент
КУЗЬОМКО ЛЕОНІД МИХАЙЛОВИЧ,
Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка,
декан факультету фізичного виховання.

Офіційні опоненти: доктор медичних наук, професор
КРИВИЧ ІРИНА ПАНТЕЛІЇВНА,
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова,
професор кафедри медико-біологічних та валеологічних основ охорони життя і здоров'я;

кандидат педагогічних наук, доцент
СИНІГОВЕЦЬ ВАСИЛЬ ІВАНОВИЧ,
Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання.

Захист відбудеться 01 липня 2016 р. о 10.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 79.053.02 у Чернігівському національному педагогічному університеті імені Т. Г. Шевченка за адресою: 14013, м. Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53.

Із дисертацією можна ознайомитись у Науковій бібліотеці Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка за адресою: 14013, м. Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53.

Автореферат розіслано 01 червня 2016 року.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради



С. В. Гаркуша

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Проблема збереження здоров'я дітей та молоді в сучасних умовах розвитку українського суспільства має виключну значущість та актуальність, оскільки безпосередньо пов'язана з проблемою існування держави. Тому збереження здоров'я, його формування є стратегічним завданням. Конституцією України визнано право на здоров'я як одне з головних громадянських прав, а захист життя і здоров'я людини є обов'язком держави. Серед найважливіших стратегічних завдань державних програм «Здорова нація», «Формування здорового способу життя молоді України» на 2013-2017 роки, Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту основним визначено всебічний розвиток людини і становлення її духовного, психічного, фізичного здоров'я.

Аналіз дослідження проблеми здоров'я наприкінці ХХ та на початку ХХІ сторіччя засвідчує, що досить ґрунтовно вона вивчалася у педагогічній, психологічній, медичній, культурологічній літературі. Її розробляли М. М. Амосов, Г. Л. Апанасенко, Н. А. Башавець, Є. Г. Буліч, Д. Є. Воронін, О. Д. Дубогай, І. В. Мурахов, М. О. Носко, Т. Г. Тюріна та ін. Як бачимо, в теоретичному вимірі ця проблема не була поза увагою. Але в практичному вимірі наукова спільнота одночасно констатує прогресуюче зниження стану здоров'я, фізичної підготовленості, підвищення рівня захворюваності населення, зокрема дітей і молоді. І ця тенденція поки що залишається стійкою.

Реалізацію ідеї здоров'язбереження через освітній простір вітчизняні науковці Ю. Д. Бойчук, М. С. Гончаренко, С. В. Гаркуша, В. П. Горащук, П. Б. Джуринський, В. І. Пліско, І. В. Поташнюк, С. В. Страшко та ін. пов'язують із вдосконаленням змісту педагогічної освіти, розробленням ефективних орієнтирів для виявлення її результативності. У цьому контексті до найважливіших критеріїв ефективності освітнього процесу фахівці відносять здоров'язбережувальну компетентність майбутнього вчителя як необхідну умову, з одного боку, забезпечення соціальної стабільності, прогнозованості результатів діяльності фахівця, з іншого – як основу збереження і зміцнення здоров'я учнів. Адже численні негативні чинники, що, на жаль, нерідко трапляються в освітньому процесі, призводять зазвичай до погіршення соматичного і психічного здоров'я учнів і вчителів.

Тому одним з найважливіших завдань сучасної вищої педагогічної освіти є формування навичок збереження та зміцнення здоров'я учасників навчально-виховного процесу. У цьому контексті важливим індикатором готовності майбутніх учителів, у тому числі фахівців фізичного виховання, до здоров'язбережувальної діяльності виступає культура саморегуляції.

Проблема саморегуляції, шляхи її формування у процесі професійної підготовки вчителя висвітлювалася багатьма вченими. Так, у дослідженнях М. Й. Боришевського, М. В. Гриньової, Г. І. Жарої, А. О. Жиденко,

І. П. Кривич, Л. М. Кузьомка, Т. В. Мазур, Н. І. Пов'якель, В. І. Синіговця та ін. доведена значимість сформованої саморегуляції для оволодіння здоров'я-збережувальною компетентністю. Стильові і структурні аспекти саморегуляції вивчалися К. О. Абульхановою-Славською, Г. Ш. Габдрєєвою, О. О. Конопкіним, В. І. Моросановою, М. М. Пейсаховим та ін.

Як зазначають науковці, професійно важливими якостями фахівців фізичного виховання, які нерідко працюють на межі нервового зриву і на крайньому ступені мобілізації зусиль, є здатність до саморегуляції емоцій та поведінки, витримка, врівноваженість й уміння швидко змінювати способи впливу на учнів. У той же час, не меншого значення для ефективної педагогічної діяльності мають такі характерологічні риси, як емпатія, доброта, душевна щедрість, здатність до співпраці з учнями.

У зв'язку з цим стає зрозумілим, що формування культури саморегуляції в студентські роки закладає фундамент успіху у подальшій самостійній професійній діяльності вчителя.

Аналітичний огляд психолого-педагогічної літератури свідчить про те, що, незважаючи на досить помітні результати наукових пошуків у галузі здоров'язбереження, публікацій і науково обґрунтованих методик з формування культури саморегуляції у майбутніх учителів поки що є обмаль.

Отже, проблема дослідження обумовлена наявністю протиріч між: її об'єктивною значимістю, і недостатнім її вирішенням у педагогічній науці; високим ступенем обумовленості ефективності професійної діяльності педагога вміннями саморегуляції, і реальним програмно-методичним наповненням такої обумовленості в освітньому процесі вищого педагогічного навчального закладу; потребою суспільства у фахівцях фізичного виховання, готових і здатних до використання методів саморегуляції у професійній діяльності, і фактичною відсутністю науково обґрунтованих підходів і методик формування культури саморегуляції в системі вищої педагогічної освіти.

Тому актуальність досліджуваної проблеми, її недостатня теоретична і практична розробленість, а також зазначені протиріччя зумовили вибір теми дисертаційного дослідження: «Формування культури саморегуляції майбутніх учителів фізичного виховання у процесі вивчення валеологічних дисциплін».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема дисертації затверджена вченою радою Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка (протокол № 10 від 27 травня 2015 р.) і узгоджена в бюро Міжвідомчої ради з координації наукових досліджень із педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 5 від 23 червня 2015 р.). Дослідження є складовою наукової програми кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту і виконано в межах науково-дослідної загальноуніверситетської теми «Методичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до формування здорового способу життя сучасної молоді» (№0110U000020).

Мета і завдання дослідження. *Мета дослідження* – розробити, теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити методику формування культури саморегуляції майбутніх фахівців фізичного виховання у процесі вивчення валеологічних дисциплін.

Необхідність досягнення поставленої мети зумовлює послідовне розв'язання таких завдань:

1. Проаналізувати сучасні наукові джерела та конкретизувати зміст і сутність поняття «культура саморегуляції».

2. Розробити методику формування культури саморегуляції у студентів факультету фізичного виховання.

3. Розробити критерії, рівні сформованості культури саморегуляції, конкретизувати її компоненти і функції.

4. Експериментально перевірити ефективність методики формування культури саморегуляції майбутніх фахівців фізичного виховання у процесі вивчення валеологічних дисциплін.

Об'єкт дослідження – освітній процес формування культури саморегуляції студентів факультету фізичного виховання.

Предмет дослідження – методика формування культури саморегуляції майбутніх фахівців фізичного виховання у процесі вивчення валеологічних дисциплін.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань і отримання об'єктивних даних у роботі використовувались такі методи:

– *теоретичні*: аналіз, систематизація і узагальнення науково-методичної літератури з метою обґрунтування концептуальних положень і методики формування культури саморегуляції майбутнього фахівця фізичного виховання у процесі вивчення валеологічних дисциплін;

– *емпіричні*: спостереження, бесіда, тестування, анкетування, метод експертних оцінок з метою визначення рівня сформованості культури саморегуляції майбутніх фахівців фізичного виховання;

– педагогічний експеримент для перевірки ефективності методики формування культури саморегуляції майбутніх фахівців фізичного виховання;

– *математичної статистики* – оцінювання вірогідності відмінностей середніх арифметичних за параметричним t -критерієм Стьюдента – для опрацювання отриманих експериментальних даних з метою перевірки ефективності впровадження в освітній процес розробленої методики.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що *вперше*:

– розроблено зміст, структуру і методичне забезпечення спецкурсу «Основи психовалеології» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів;

– науково обґрунтовано, розроблено, експериментально перевірено й впроваджено в освітній процес методику формування культури саморегуляції у студентів факультету фізичного виховання;

– адаптовано методи і засоби формування культури саморегуляції для студентів факультету фізичного виховання з урахуванням специфіки їх майбутньої професійної діяльності;

– розроблено критерії та рівні сформованості культури саморегуляції у студентів факультету фізичного виховання.

Удосконалено понятійний апарат, що стосується дефініції «культура саморегуляції».

Подальшого розвитку набули система форм і методів організації освітнього процесу на основі розробленого навчально-методичного забезпечення.

Практичне значення одержаних результатів полягає у:

– створенні навчального посібника «*Основи психовалеології*» з грифом Міністерства освіти і науки України, який внесено до переліку основної літератури навчально-методичного комплексу дисциплін фахової підготовки бакалавра за напрямом «Здоров'я людини»;

– забезпеченні студентів, викладачів вищих навчальних педагогічних закладів та вчителів, що вивчають валеологічні аспекти культури саморегуляції, навчально-методичними посібниками;

– можливості застосування розробленої методики формування культури саморегуляції для студентів педагогічних спеціальностей;

– набутті студентами знань, вмінь і навичок, які дозволяють їм ефективно управляти своїм психоемоційним станом, позбавлятися напруження, тривожності, протистояти стресам, швидко відновлювати працездатність у навчальній діяльності та повсякденному житті.

Розроблені теоретичні й методичні матеріали дослідження доцільно використовувати в освітньому процесі вищих навчальних педагогічних закладів з метою формування культури саморегуляції майбутніх учителів у процесі вивчення валеологічних дисциплін.

Результати наукового дослідження впроваджено у навчальний процес Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка (довідка № 58 від 25.12.2015 р.), Київського національного університету технологій та дизайну (довідка № 03-75/739 від 22.03.16), Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (довідка № 32 від 18.04.2016 р.), Харківської державної академії фізичної культури (довідка № 01/636 від 06.05.2016), Рівненського державного гуманітарного університету (довідка № 58 від 13.05.2016), Житомирського державного університету імені Івана Франка (довідка № 1/305 від 16.05.2016 р.).

Особистий внесок здобувача полягає в опублікованих у співавторстві навчально-методичних посібниках: [1] – висвітленні методик саморегуляції, [3] – підготовці розділу «Управління психічним здоров'ям», [4] – підготовці розділів «Збереження та зміцнення психічного здоров'я», «Терміни та робочі поняття»; наукових статтях: [5] – дослідженні проблемних аспектів психовалеологічної освіти; [6] – вивченні актуальності формування валеологічних знань у майбутніх педагогів; [7] – аналізі літературних джерел; [8] – узагальненні рекомендацій щодо проведення занять, які містять ігрову складову; [9] – отриманні результатів експериментального дослідження та їх аналізі; [10] – формулюванні висновків; [11] – дослідженні ефективності ігрових методик у процесі вивчення валеологічних дисциплін; [15] –

конкретизації дефініцій; [16] – систематизації методик саморегуляції; [17] – аналізі психолого-педагогічної літератури; [18] – обґрунтуванні валео-педагогічних рекомендацій; [19] – адаптації методик саморегуляції до використання їх в умовах вищого педагогічного закладу.

Усі результати, наведені у дисертації, отримані автором самостійно.

Апробація результатів дисертації. Основні положення і результати дисертаційного дослідження систематично доповідалися та обговорювалися на засіданнях і методичних семінарах кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка (2012-2016); на науково-практичних конференціях, зокрема:

– *міжнародних*: «Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи» (Донецьк, 2004), «Культура здоров'я» (Херсон, 2010), «Сучасні технології формування особистості фахівця з фізичної культури, спорту та основ здоров'я» (Чернігів, 2012), «Сучасні проблеми підготовки вчителя і його професійного удосконалення» (Чернігів, 2015); «Педагогічні ідеї Софії Русової у контексті сучасної освіти» (Чернігів, 2016);

– *всеукраїнських*: «Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку» (Кіровоград, 2005, 2008, 2010); «Роль довілля у валеологічній освіті і вихованні» (Полтава, 2005); «Теоретичні та методичні проблеми фізичної реабілітації» (Херсон, 2014), «Педагогіка здоров'я» (Харків, 2015);

– *звітних науково-практичних конференціях, семінарах, нарадах викладачів Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка.*

Публікації. За результатами дослідження опубліковано 19 наукових праць, у числі яких: 1 навчальний посібник з грифом Міністерства освіти і науки України; 3 навчально-методичних посібника (2 – з грифом Міністерства освіти і науки України); 9 статей, опублікованих у фахових виданнях України з педагогічних наук; 1 стаття опублікована в журналі, що входить до міжнародних наукометричних баз, 5 статей – у збірниках матеріалів наукових конференцій.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів і висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел (403 найменування, з них 12 – іноземними мовами), 5 додатків на 51 сторінці. Повний обсяг дисертації становить 270 сторінок, з них основного тексту – 176 сторінок. У тексті міститься 18 таблиць, 24 рисунки.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** обґрунтовано актуальність і доцільність дисертаційного дослідження, визначено об'єкт, предмет, мету, сформульовані завдання дослідження, охарактеризовано методи наукових пошуків, розкрито наукову новизну, викладено відомості про апробацію та впровадження результатів проведеної роботи, особистий внесок здобувача, подано інформацію про публікації, структуру та обсяг дисертаційної роботи.

У першому розділі – **«Науково-педагогічні підходи до проблеми формування культури саморегуляції в освітньому просторі вищих педагогічних навчальних закладів»** – проведено аналіз робіт вітчизняних і зарубіжних фахівців з досліджуваної проблеми, конкретизовано сутність поняття «культура саморегуляції», актуалізовано необхідність формування культури саморегуляції у майбутніх фахівців фізичного виховання.

Науковці розглядають різні аспекти досліджуваної проблеми, а саме: філософський (В. С. Біблер, В. Виндельбрандт, Вольтер, Д. Дідро, М. С. Каган, В. Г. Кремень, Д. Локк та ін.), психолого-педагогічний (О. С. Ахієзер, Ш. А. Амонашвілі, В. П. Бездухов, І. Д. Бех, Є. В. Бондаревська, М. Й. Боришевський, І. П. Волкова, С. У. Гончаренко, В. К. Звєкова, В. І. Ілійчук, К. М. Лисенко-Гелемб'юк, О. П. Рудницька та ін.), соціально-психологічний (А. Маслоу, К. М. Ніконов, С. О. Омельченко, А. О. Панченков, К. Роджерс, М. Б. Туровський, К. Г. Юнг та ін.), медичний (Р. М. Баєвський, О. М. Балакірева, І. А. Гундаров, Г. Сельє, Ю. А. Фесенко та ін.), валеологічний (Н. А. Башавець, І. І. Брехман, О. О. Єжова та ін.).

Культура саморегуляції є складовою культури здоров'я – багаторівневого утворення, що входить до складу професійної і загальної культури людини. У світоглядному аспекті культура саморегуляції є системою знань, ціннісно-сміслових установок, мотиваційно-вольового досвіду особистості та її практичної діяльності, що спрямована на управління індивідуальним здоров'ям і формування у людини потреби щодо його збереження, зміцнення та примноження. Діяльність фахівця фізичного виховання, спрямована на формування культури саморегуляції у його вихованців, повинна базуватися на принципах науковості, ціннісного ставлення до здоров'я, комплексності, неперервності, системності, інтегративності, свідомості, активності, культуровідповідності, індивідуальності.

Майбутні фахівці фізичного виховання в сучасних умовах повинні бути не тільки здатними до виконання професійних обов'язків, але і готовими до діяльності у сфері управління здоров'ям. Тому важливим критерієм готовності вчителя до педагогічної роботи є високий рівень сформованості у нього культури саморегуляції і володіння методиками формування її в учнів та вихованців. Із цього випливає, що освіта на факультеті фізичного виховання має бути орієнтована на формування у студентів загальної, професійної культури та культури саморегуляції. У цій ситуації для майбутнього педагога відкривається можливість реалізувати свободу вибору, своєрідність освітнього досвіду, в результаті якого він набуває своєї культурної ідентичності і сприймає освіту у сфері фізичної культури як складову власного стилю життя і як шлях підпорядкування освіти цілям особистісного творчого зростання.

У другому розділі – **«Методи та організація досліджень з формування культури саморегуляції майбутніх фахівців фізичного виховання»** – визначено організаційні та методичні засади наукового експерименту; обґрунтовано роль і місце валеологічних дисциплін у формуванні культури саморегуляції майбутніх фахівців фізичного виховання; розроблено критерії –

теоретичний, практичний, професійний; рівні сформованості культури саморегуляції – високий, середній, низький (табл. 1); конкретизовано її компоненти – аксіологічний, гносеологічний, емоційно-вольовий, психоекологічний, фізично-оздоровчий, і функції – рефлексивна, формувальна, адаптивна, корекційна, інтегративна, екзистенційна, інформативно-комунікативна.

Таблиця 1

Критерії і рівні сформованості культури саморегуляції студентів факультету фізичного виховання

Критерії сформованості	Рівні сформованості		
	Високий	Середній	Низький
Теоретичний	Відмінні знання теоретичних основ саморегуляції.	Знання теоретичних основ саморегуляції задовільні.	Фрагментарні знання теоретичних основ саморегуляції.
Практичний	Упевнене застосування різноманітних методів і засобів саморегуляції для стабілізації власного психофізичного стану. Успішне досягнення адаптаційних та оздоровчих ефектів.	Задовільне застосування окремих методів і засобів саморегуляції для стабілізації власного психофізичного стану. Адаптаційні та оздоровчі ефекти досягаються не завжди.	Невпевнене застосування найпростіших методів і засобів саморегуляції для стабілізації власного психофізичного стану. Адаптаційні та оздоровчі ефекти практично не досягаються.
Професійний	Висока здатність до моделювання ймовірних стресогенних ситуацій у майбутній професійній діяльності, швидка орієнтація у виборі комплексу різноманітних методів і засобів саморегуляції, виходячи з кожної конкретної ситуації, проявляючи при цьому творчий підхід.	Середня здатність до моделювання ймовірних стресогенних ситуацій у майбутній професійній діяльності, задовільно орієнтується у виборі окремих методів і засобів саморегуляції.	Низька здатність до моделювання ймовірних стресогенних ситуацій у майбутній професійній діяльності, погано орієнтується у виборі найпростіших методів і засобів саморегуляції, або не орієнтується зовсім.

Дослідження питань формування культури саморегуляції майбутніх фахівців фізичного виховання проведено в три етапи протягом 2009-2016 років на базі факультету фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. У ньому взяли участь студенти обох статей віком від 19 до 23 років (110 осіб, експериментальна (ЕГ) і контрольна (КГ) групи по 55 студентів).

Перший етап (2009-2011 роки) – теоретичне осмислення проблеми дослідження, аналіз літературних джерел, узагальнення сучасних наукових підходів для уточнення змісту і конкретизації основних дефініцій дисертації, планування науково-педагогічного експерименту.

Другий етап (2011-2013 роки) – дослідно-експериментальна робота. Педагогічний експеримент проводився у 2 етапи: констатувальний і формувальний.

На констатувальному етапі експерименту у студентів визначено: особливості поведінки у стресових ситуаціях; уміння регулювати свій психічний і фізичний стан; ступінь обізнаності про сучасні методи саморегуляції і бажання засвоїти їх основи в процесі професійної підготовки. Проведено тестування рівня особистісної тривожності і самопочуття (у 2011-2012 н.р. зі студентами 2 курсу); уточнено умови щодо успішного формування культури саморегуляції у навчальному процесі на факультеті фізичного виховання; розроблено критерії і рівні сформованості культури саморегуляції; розроблено методичку формування культури саморегуляції майбутніх фахівців фізичного виховання; продіагностовано рівень сформованості культури саморегуляції у студентів експериментальної та контрольної груп за розробленими критеріями напередодні формувального етапу (2012-2013 н.р. зі студентами 3 курсу).

Формувальний етап експерименту передбачав: запровадження у навчальний процес спеціально розробленого авторського спецкурсу «Основи психовалеології»; вивчення студентами ЕГ теоретичних основ саморегуляції і оволодіння практичними навичками саморегуляції для подальшого їх використання у професійній діяльності та повсякденному житті.

На цьому етапі експерименту здійснювалися: повторне тестування стану тривожності і самопочуття; перевірка ефективності розробленої методички за визначеними критеріями і рівнями сформованості культури саморегуляції; обробка отриманих даних.

Третій етап (2013-2016 роки) присвячений аналізу, узагальненню й систематизації отриманих результатів; написанню й оформленню тексту дисертації та автореферату.

На факультеті фізичного виховання ЧНПУ імені Т.Г.Шевченка загальний обсяг навчального часу, відведеного у навчальному плані (цикл природничо-наукової підготовки) для вивчення валеологічних дисциплін – «Основи психовалеології», «Вікова фізіологія», «Валеологія», «Вікова фізіологія і валеологія», «Безпека життєдіяльності», «Основи медичних знань», «Основи здоров'я», та супутніх дисциплін – «Лікувальна фізкультура», «Екологія», «Фізична реабілітація» та ін., які здатні забезпечити формування у студентів культури саморегуляції в межах компетенції бакалавра фізичної культури, становить 556 годин (15 кредитів).

Валеологічні дисципліни дозволяють вирішити питання формування здоров'я людини, які виходять за межі медичної науки і практики та

трансформуються в освітню площину. Це відповідає потребам суспільства в пошуку і реалізації сучасних науково-педагогічних підходів до вирішення проблеми збереження здоров'я та формування культури саморегуляції.

Для комплексної діагностики сформованості у студентів культури саморегуляції за теоретичним, практичним та професійним критерієм використовувалася розроблена карта самооцінки; експертна оцінка виставлялася викладачем із фізичного виховання та викладачем із валеологічних дисциплін.

У третьому розділі – **«Методика формування культури саморегуляції та експериментальна перевірка її ефективності»** – відображено й обґрунтовано розроблену методику формування культури саморегуляції майбутніх фахівців фізичного виховання у процесі вивчення валеологічних дисциплін, описано результати експериментальної перевірки її ефективності.

Компонентами розробленої методики (рис. 1) є: мета, завдання, умови її реалізації, необхідний об'єм знань і вмінь, групи навичок, комплекс форм, методів і засобів, критерії і рівні сформованості культури саморегуляції, підсумковий результат.

Успішне функціонування запропонованої методики можливе, якщо визначені конкретні умови її реалізації:

1. Упровадження в освітній процес спецкурсу «Основи психовалеології».
2. Включення елементів методик формування культури саморегуляції до окремих розділів дисциплін циклу природничо-наукової підготовки.
3. Використання різноманітних форм (лекції, семінари-практикуми, лабораторні заняття) і методів навчання (діалоги, дискусії, ситуативно-комунікативні ігри та ін.).
4. Налаштовування студентів на систематичну самостійну роботу, спрямовану на підтримку оптимального психічного і фізичного стану.

Для реалізації визначених умов потрібно вирішити такі завдання: підвищення у студентів інтересу до занять за допомогою використання комплексу спеціальних форм, методів і засобів навчання; ознайомлення студентів з впливом на організм людини несприятливих факторів навколишнього середовища, зокрема стресу; формування умінь ефективного спілкування, розв'язування конфліктних ситуацій; систематизація та інтеграція знань з основ філософії, етики, психології, фізіології, психофізіології та ін.

Констатувальний етап експерименту розпочався у 2011-2012 н. р. зі студентами 2-го курсу. Анкетування показало, що більшість студентів схильні до стресу (68,4%) і одночасно визнають, що можна навчитися протистояти стресу, але для цього необхідно спеціальне навчання (59,2%). 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. Вагомий відсоток студентів (27,5 %), які не замислювалися про це.

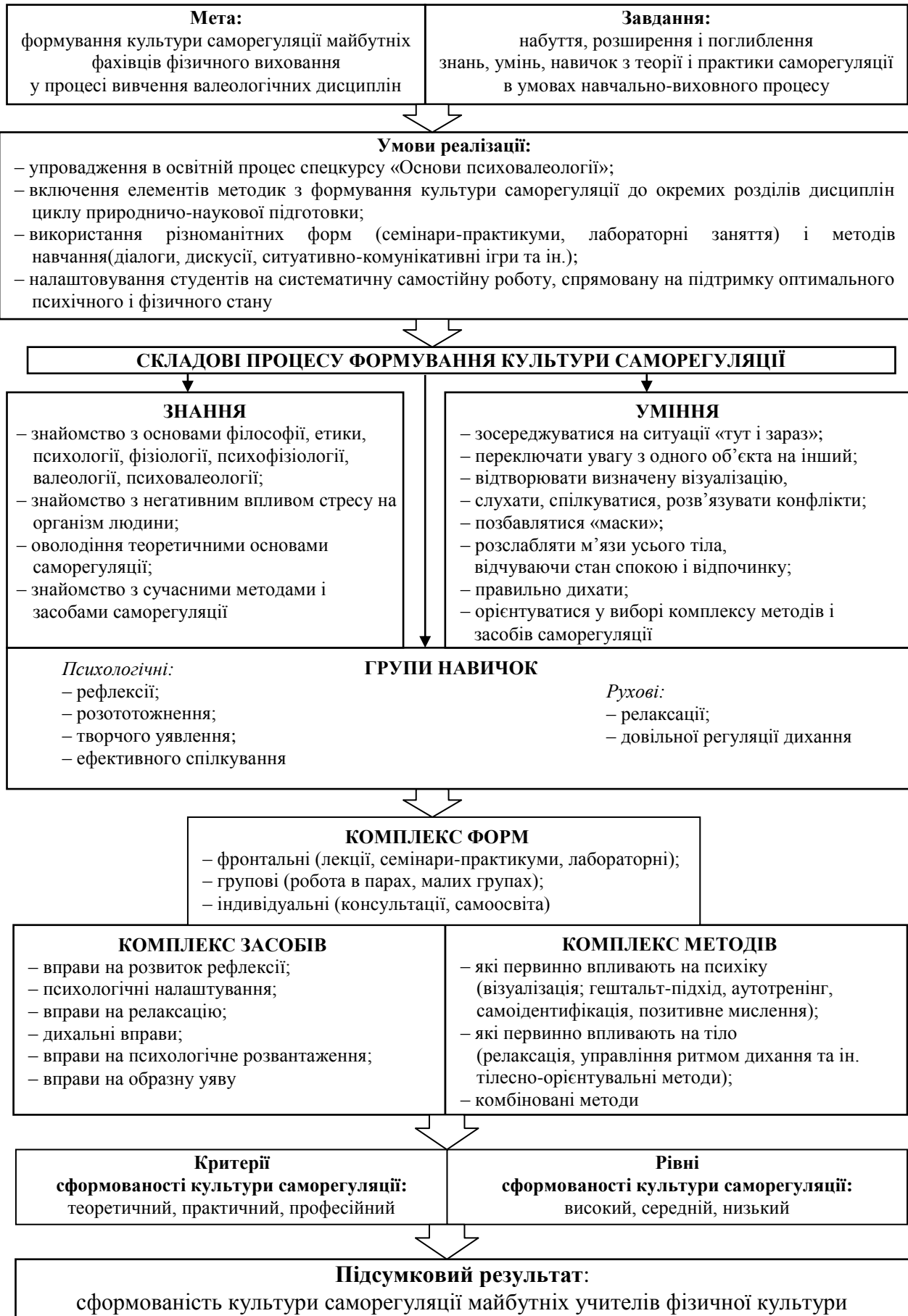


Рис. 1. Методика формування культури саморегуляції майбутніх фахівців фізичного виховання у процесі вивчення валеологічних дисциплін

Педагогічний експеримент продовжився у 2012-2013 навчальному році з цими ж студентами, які перейшли на 3-й курс.

Під час проведення експерименту дотримані такі умови: однакова кількість занять в КГ та ЕГ, що дорівнювало 32 аудиторним годинам; постановка однакових для обох груп навчальних завдань; однакові критерії оцінювання; один й той же викладач у КГ та ЕГ; виняток для ЕГ полягав у вивченні авторського спецкурсу з основ психовалеології, до якого були включені питання з саморегуляції, яких не було у початковій програмі для КГ.

Розроблено спеціальну методiku навчання прийомам саморегуляції студентів факультету фізичного виховання.

На цьому етапі проведено дослідження рівня тривожності респондентів КГ та ЕГ за методикою Ч. Д. Спілберга, Ю. Л. Ханіна, коли представники ЕГ ще не почали вивчати спецкурс із «Основ психовалеології». Результати показують, що обидві групи характеризуються середнім рівнем тривожності; відмінність між групами склала 0,036 бали (0,1%), що достовірно не відрізняється ($p > 0,05$).

Рівень самопочуття студентів ЕГ та КГ досліджувався до і після занять за методикою В. П. Озерова. Число студентів із станом «втома» виявилось досить високим. Після занять самопочуття у контрольній групі покращилось на 7,6 %, в експериментальній – на 2,4 %, що достовірно не відрізняється ($p > 0,05$).

Дослідження показало, що результати, отримані в КГ та ЕГ, за теоретичним, практичним та професійним критерієм сформованості культури саморегуляції на констатувальному етапі експерименту достовірно не відрізняються ($p > 0,05$).

На *формувальному етапі* експерименту здійснювалась реалізація запропонованої методики, яка включала впровадження у навчальний процес спеціально розробленого авторського спецкурсу «Основи психовалеології» та перевірка її ефективності.

На практичних заняттях в ЕГ надавалась інформація, що допомагала студентам орієнтуватися у теоретичних і практичних аспектах застосування методів саморегуляції. Самостійна робота передбачала виконання студентами ЕГ домашніх завдань у спеціально розробленому «Робочому зошиті», яка перевірялася викладачем.

На науково-методичних семінарах кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту дисертантом систематично висвітлювались різні аспекти застосування методів саморегуляції в освітньому процесі факультету фізичного виховання, що дозволило включити елементи певних методик з формування культури саморегуляції студентів до окремих розділів дисципліни циклу природничо-наукової підготовки.

Наприкінці формувального етапу експерименту під час підготовки до складання літньої екзаменаційної сесії студентам ЕГ запропоновано застосовувати отримані у процесі вивчення спецкурсу знання й уміння, зокрема, вправи на релаксацію, психологічні налаштування, дихальні вправи. Зі студентами, які застосовували окремі компоненти методик саморегуляції недостатньо ефективно, проводилась корекційна робота.

Під час проходження студентами педагогічної практики на 4 курсі до програми були включені завдання щодо навчання учнів застосовувати окремі засоби та методи саморегуляції на заняттях з фізичної культури.

Про ефективність розробленої методики свідчать такі результати: в ЕГ показник тривожності залишився стабільним і має тенденцію до зниження (0,9 %, $p > 0,05$); у контрольній групі показник тривожності збільшився на 24,86 %, з високою мірою вірогідності ($p < 0,001$).

Повторно проведена діагностика рівня самопочуття студентів ЕГ та КГ до і після занять показала, що показники самопочуття студентів ЕГ після вивчення спецкурсу покращились на 17,3 % ($p < 0,001$).

У КГ показник самопочуття покращився на 4,1 %, відмінності між отриманими показниками не достовірні ($p > 0,05$).

Порівняльний аналіз результатів дослідження до і після експерименту свідчить про якісну зміну рівня сформованості культури саморегуляції студентів ЕГ за всіма критеріями, з високим ступенем вірогідності ($p < 0,001$).

За теоретичним критерієм сформованості культури саморегуляції самооцінка студентів ЕГ підвищилася на 70,0 %, експертна оцінка – на 40,8 %.

За практичним критерієм сформованості культури саморегуляції самооцінка підвищилася на 30,1 %, експертна оцінка – на 52,1 %. На практиці це виявилось у позитивних змінах поведінки студентів, які стали поводити себе на заняттях більш упевнено, більш жваво, добре володіли собою в різних ситуаціях, що моделювалися викладачем.

За професійним критерієм сформованості культури саморегуляції самооцінка підвищилася на 61,6 %, експертна оцінка – на 68,1 %.

Аналіз результатів самооцінки у порівнянні з експертною оцінкою за теоретичним, практичним і професійним критерієм сформованості культури саморегуляції студентів ЕГ на констатувальному і контрольному етапах експерименту показав ефективність розробленої методики з високою мірою вірогідності ($p < 0,001$).

У той же час у студентів КГ за теоретичним критерієм самооцінка підвищилася лише на 5,6 %, експертна оцінка – на 2,9 %. За практичним критерієм самооцінка підвищилася на 2,6 %, експертна оцінка – на 10,8 %. За професійним критерієм самооцінка підвищилася на 5,8 %, експертна оцінка – на 6,1 %. Результати сформованості культури саморегуляції, отримані у КГ за теоретичним, практичним і професійним критеріями, є невірогідними ($p > 0,05$).

Незначне підвищення рівня сформованості культури саморегуляції студентів КГ можна пояснити тим, що вони отримували лише фрагментарну інформацію про методи саморегуляції на заняттях з психології, педагогіки, інших дисциплін та, можливо, шляхом самоосвіти.

Порівняльний аналіз отриманих результатів сформованості культури саморегуляції студентів ЕГ і КГ здійснено для оцінки ефективності проведеної роботи.

За показниками теоретичного, практичного, професійного критеріїв сформованості культури саморегуляції виявлені значущі відмінності між ЕГ та КГ з високою мірою вірогідності ($p < 0,001$).

Показники самооцінки з теоретичного критерію в ЕГ вищі, ніж у КГ на 0,88 бали (64,4 %); з практичного та професійного критерію – на 0,45 балів (27,5 %) і 0,80 балів (55,8 %) відповідно. Експертна оцінка також збільшилася з кожного критерію сформованості культури саморегуляції. З теоретичного та практичного критерію ця різниця між ЕГ та КГ складає 0,64 бали (37,9 %) і 0,69 бали (41,3 %) відповідно; з професійного критерію відмінність між групами досягає 1,06 бали (62,1 %). Порівняння показників сформованості культури саморегуляції студентів експериментальної і контрольної групи на контрольному етапі експерименту представлено на рис. 2.

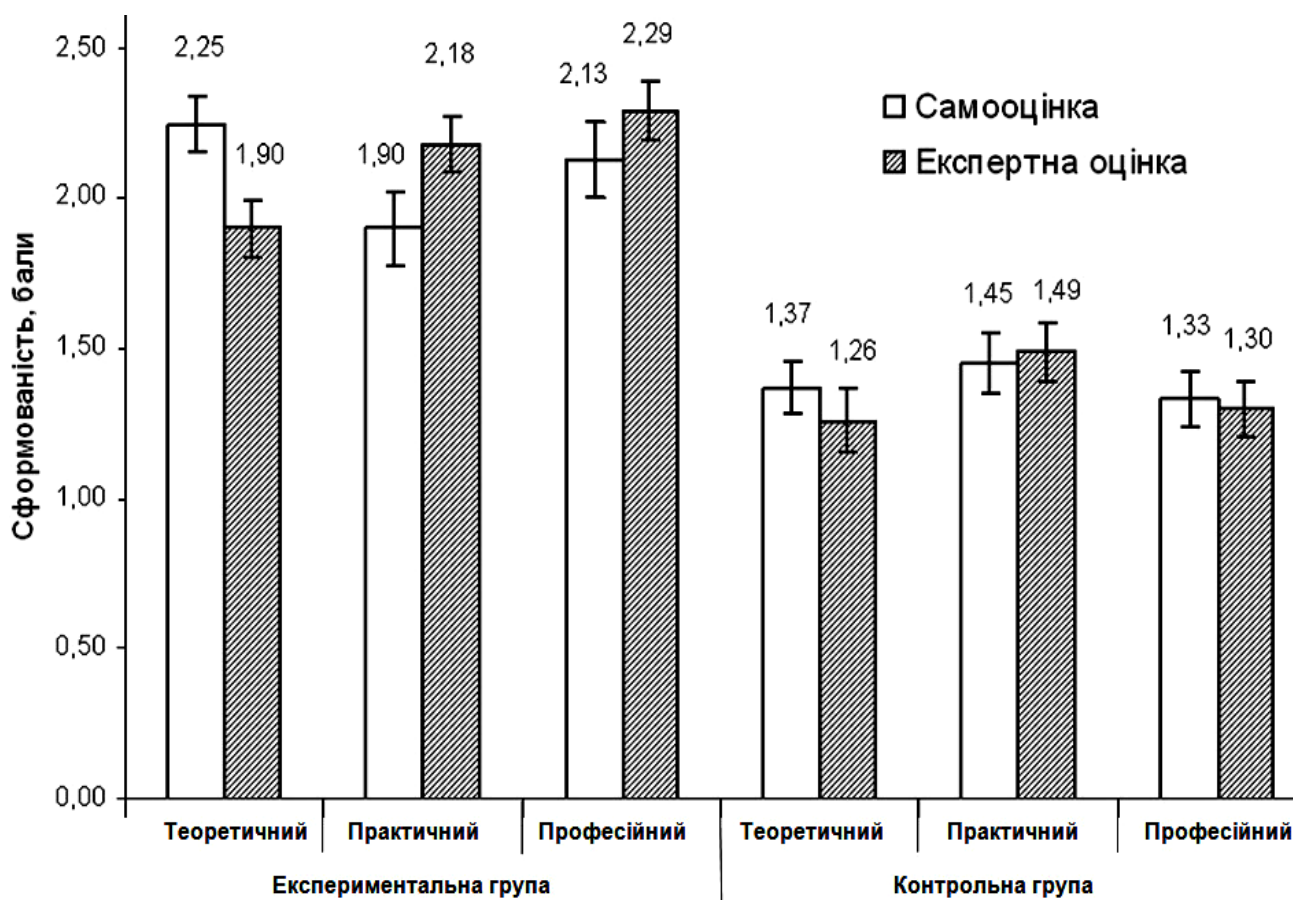


Рис. 2. Порівняння показників сформованості культури саморегуляції студентів експериментальної і контрольної групи на формульованому етапі експерименту

Експериментальне дослідження довело, що впровадження усіх системоутворюючих компонентів розробленої методики в освітню практику факультету фізичного виховання сприяє формуванню у студентів навичок саморегуляції, підвищує упевненість і самооцінку, позитивно впливає на психофізичний стан і свідчить про те, що формування культури саморегуляції можливе і необхідне в системі підготовки фахівців фізичного виховання.

ВИСНОВКИ

У дисертаційній роботі здійснено теоретичне обґрунтування й експериментальна перевірка ефективності методики формування культури саморегуляції майбутніх фахівців фізичного виховання у процесі вивчення валеологічних дисциплін. Результати дослідження свідчать про досягнення мети, розв'язання поставлених завдань і є підставою для основних висновків.

1. У результаті аналізу наукової літератури конкретизовано зміст і сутність поняття «культура саморегуляції».

У світоглядному аспекті культура саморегуляції є системою знань, ціннісно-сміслових установок, мотиваційно-вольового досвіду особистості та її практичної діяльності, яка спрямована на оволодіння процесами управління здоров'ям, що дає можливість розрізняти компоненти здоров'я в усьому різноманітті зв'язків між ними як цілісної системи і одночасно свідомо управляти кожним із них.

У процесуальному плані культура саморегуляції є складовою культури здоров'я – багаторівневого утворення, що входить до складу професійної і загальної культури людини. У структурі культури саморегуляції можна виділити компоненти (аксіологічний, гносеологічний, здоров'язбережувальний, емоційно-вольовий, психоекологічний, фізично-оздоровчий) і функції (рефлексивну, формувальну, адаптивну, корекційну, інтегративну, екзистенційну, інформативно-комунікативну). Діяльність фахівця фізичного виховання, спрямована на формування культури саморегуляції у його вихованців, повинна базуватися на принципах науковості, ціннісного ставлення до здоров'я, комплексності, неперервності, системності, інтегративності, свідомості, активності, культуровідповідності, індивідуальності.

2. Розроблено методику формування культури саморегуляції майбутніх фахівців фізичного виховання у процесі вивчення валеологічних дисциплін.

Реалізація запропонованої методики передбачає створення відповідних умов: систематизація та інтеграція знань з основ філософії, етики, психології, фізіології, психофізіології з метою цілеспрямованого формування вмінь і навичок саморегуляції; підвищення у студентів інтересу до занять за допомогою використання таких форм, методів і прийомів, як: семінари-практикуми, діалоги, дискусії, диспути, ситуативно-комунікативні ігри, нестандартне рішення проблемних ситуацій та ін.; створення психологічно комфортного клімату (як у студентських групах, так і в педагогічному колективі); ознайомлення студентів з впливом несприятливих факторів навколишнього середовища, зокрема стресу, на організм людини; ознайомлення студентів із сучасним арсеналом методів і засобів саморегуляції; формування умінь ефективного спілкування; стимулювання розвитку творчої індивідуальності; налаштування студентів на систематичну роботу, спрямовану на підтримку оптимального психічного і фізичного стану, на розвиток рефлексії, що є основою саморегуляції тощо.

3. Розроблено теоретичний, практичний, професійний критерії сформованості культури саморегуляції та рівні – високий, середній, низький,

що надає можливість викладачу оперативно визначати ступінь готовності студентів до застосування комплексу методів саморегуляції і, у разі необхідності, своєчасно здійснювати корекцію навчально-виховного процесу.

4. Результати експериментальної роботи довели ефективність розробленої методики формування культури саморегуляції майбутніх фахівців фізичного виховання у процесі вивчення валеологічних дисциплін, що підтверджується якісними змінами, а саме: в експериментальній групі показник тривожності залишився стабільним і має тенденцію до зниження (0,93%, $p > 0,001$); у той же час – показник тривожності у контрольній групі збільшився на 24,9%, з високою мірою вірогідності ($p < 0,001$); різниця показників діагностики самопочуття студентів експериментальної групи з високою мірою вірогідності ($p < 0,001$) збільшилася на 17,3 %; у контрольній групі показники самопочуття залишилися майже незмінними – 4,1%, відмінності між отриманими показниками не достовірні ($p > 0,05$); рівень сформованості культури саморегуляції студентів експериментальної групи з високою мірою вірогідності ($p < 0,001$) підвищився за всіма критеріями: за теоретичним критерієм, самооцінка – на 70,0 %, експертна оцінка – на 40,8 %; за практичним критерієм, самооцінка – на 30,1 %, експертна оцінка – на 52,1 %; за професійним критерієм, самооцінка – на 61,6 %, експертна оцінка – на 68,0 %.

Зміни показників сформованості культури саморегуляції контрольної групи за усіма критеріями є недостовірними ($p > 0,05$) у зв'язку з незначним приростом: за теоретичним критерієм, самооцінка – на 5,62 %, експертна оцінка – на 2,95 %; за практичним критерієм, самооцінка – на 2,57 %, експертна оцінка – на 10,8 %; за професійним критерієм, самооцінка – на 5,81 %, експертна оцінка – на 6,0 %.

Розроблена й апробована на факультеті фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка методика формування культури саморегуляції майбутніх фахівців фізичного виховання у процесі вивчення валеологічних дисциплін довела свою ефективність і є вагомим чинником збереження здоров'я студентів. Дослідження є експериментальним і може мати розширену сферу апробації на інших факультетах, з урахуванням специфіки кожного навчального підрозділу для подальшої стандартизації педагогічних умов її реалізації.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

*Наукові праці, в яких опубліковані
основні наукові результати дисертації:*

1. Кудин С. Ф. Введение в психовалеологию : Курс лекций / С. Ф. Кудин, Н. В. Гаевая, Т. В. Мазур. – Чернигов : Черниговский государственный педагогический университет имени Т. Г. Шевченко, 2001. – 240 с.

2. Кудин С. Ф. Основи психовалеології : навчальний посібник / С. Ф. Кудин. – Чернігів : Чернігівський державний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2005. – 186 с.

3. Кудін С. Ф. Психовалеологія в запитаннях і завданнях : навчально-методичний посібник / С. Ф. Кудін, О. В. Савонова. – Чернігів : Чернігівський державний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2005. – 22 с.

4. Кудін С. Ф. Психовалеологія (програма, методичні розробки занять) : навчально-методичний посібник для викладачів вищих навчальних закладів, студентів та вчителів / Л. М. Кузьомко, С. Ф. Кудін, О. В. Савонова. – Чернігів : Чернігівський державний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2007. – 152 с.

5. Кудін С. Ф. Особливості методології психовалеологічної освіти майбутніх учителів / С. Ф. Кудін, Н. В. Гайова, О. В. Савонова // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка, Випуск 24 / Чернігівський державний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів : ЧДПУ, 2004. – № 24. – С. 142-144. (Серія: педагогічні науки)

6. 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, Випуск 28 / Чернігівський державний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів : ЧДПУ, 2005. – № 28. – С. 15-18 (Серія: Педагогічні науки)

7. Кудін С. Ф. Формування валеогенної мотивації майбутніх педагогів / С. Ф. Кудін, Н. В. Гайова, О. В. Савонова // Проблеми освіти : наук.-метод. зб. / Кол. авт. – К. : Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. – Вип. 48. – С. 87-91.

8. Кудін С. Ф. Використання командоутворюючих ігор у зміцненні духовного здоров'я студентів / С. Ф. Кудін, Н. В. Гайова, О. В. Савонова [та ін.] // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Випуск 55 / Чернігівський державний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів : ЧДПУ, 2008. – № 55. – Т. 1. – С. 187-191. (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт).

9. Кудін С. Ф. Дослідження чинників, що негативно впливають на психосоматичне здоров'я студентів / С. Ф. Кудін, Т. В. Мазур, О. В. Савонова [та ін.] // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Випуск 64 / Чернігівський державний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів : ЧДПУ, 2009. – № 64. – С. 137-139. (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт).

10. Кудін С. Ф. Вивчення впливу екзаменаційної сесії на психічний стан студентів / С. Ф. Кудін, О. В. Савонова [та ін.] // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка [Текст]. Т. 2. Випуск 98 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів : ЧНПУ, 2012. – С. 194-196. (Серія: Педагогічні науки)

11. Кудін С. Ф. Використання ігрових технологій на заняттях з валеології / С. Ф. Кудін, Н. В. Гайова, О. В. Савонова [та ін.] // Вісник Чернігівського

державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка [Текст]. Т. 3. Вип. 107 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – С. 47-50. (Серія: Педагогічні науки)

12. Кудін С. Ф. Особливості формування культури саморегуляції у майбутніх учителів фізичної виховання / С. Ф. Кудін // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка [Текст]. Вип. 130 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів : ЧНПУ, 2015. – С. 205-208.

13. Кудін С. Ф. Перевірка ефективності моделі формування культури саморегуляції майбутніх учителів фізичного виховання у процесі вивчення валеологічних дисциплін / С. Ф. Кудін // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка [Текст]. Вип. 132 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів : ЧНПУ, 2015. – С. 84-87.

14. Кудин С. Ф. Формирование культуры саморегуляции студентов факультета физического воспитания / С. Ф. Кудин // Физическое воспитание студентов. – 2016. – № 1. – С. 49-54.

Наукові праці апробаційного характеру:

15. Кудин С. Ф. Аутентикация как система оздоровления / С. Ф. Кудин, О. В. Савонова, Н. В. Гаевая // Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи : матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Донецьк : ДонНУ, 2004. – С. 277-279.

16. Кудін С. Ф. Теоретико-методичні засади психовалеології / С. Ф. Кудін, О. В. Савонова [та ін.] // Валеологічна освіта в навчальних закладах України : стан, напрямки й перспективи розвитку : матеріали XI Всеукр. наук-практ. конф. – Кіровоград : КДПУ імені Володимира Винниченка, 2005. – С. 55-58.

17. Кудін С. Ф. Психологічні чинники формування здорового способу життя студентської молоді / С. Ф. Кудін, О. В. Савонова [та ін.] // Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку : матеріали XIV Всеукр. наук-практ. конф. – Кіровоград : КДПУ імені Володимира Винниченка. – 2008. – С. 40-44.

18. Кудін С. Ф. Формування здорового способу життя. Особливості валеоцентричної роботи з дітьми / С. Ф. Кудін, О. В. Савонова [та ін.] // Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку : матеріали XVI Всеукр. наук-практ. конф. – Кіровоград : РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка. – 2010. – С. 54-58.

19. Кудін С. Ф. Досвід викладання валеологічних аспектів психічного здоров'я у педагогічному університеті / С. Ф. Кудін, О. В. Савонова [та ін.] // Педагогіка здоров'я : збірник наукових праць V Всеукраїнської конференції, присвяченої 170-річчю з дня народження І. І. Мечникова / за заг. ред. акад. І. Ф. Прокопенка. – Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2015. – С. 188-196.

АНОТАЦІЇ

Кудін С. Ф. Формування культури саморегуляції майбутніх учителів фізичного виховання у процесі вивчення валеологічних дисциплін. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2016.

Дисертація присвячується дослідженню формування культури саморегуляції майбутніх фахівців фізичного виховання у процесі вивчення валеологічних дисциплін. Робота спрямована на розв'язання суперечностей між потребою суспільства у фахівцях фізичного виховання, що готові і здатні використовувати методи саморегуляції у своїй професійній діяльності, і фактичною відсутністю науково обґрунтованих підходів до формування культури саморегуляції в системі вищої педагогічної освіти.

На основі комплексного дослідження конкретизовано зміст і сутність поняття «культура саморегуляції», розроблено критерії та рівні її сформованості. Розроблена методика формування культури саморегуляції майбутніх фахівців фізичного виховання, обґрунтовані її системоутворюючі компоненти.

Результати експериментальної роботи довели ефективність розробленої методики і дозволили зробити висновок, що впровадження її в освітній процес сприяє опануванню студентами умінь і навичок саморегуляції, підвищує упевненість і самооцінку, позитивно впливає на психофізичний стан і свідчить про те, що формування культури саморегуляції можливе і необхідне в системі підготовки фахівців фізичного виховання.

Ключові слова: саморегуляція, культура саморегуляції, здоров'я, валеологічні дисципліни, методи формування, фахівець фізичного виховання.

Кудин. С. Ф. Формирование культуры саморегуляции будущих учителей физического воспитания в процессе изучения валеологических дисциплин. – Рукопись.

Диссертация на соискание учёной степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 – теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья). – Черниговский национальный педагогический университет имени Т. Г. Шевченко. – Чернигов, 2016.

Диссертация посвящается исследованию формирования культуры саморегуляции будущих специалистов по физическому воспитанию в процессе изучения валеологических дисциплин. Профессионально важными качествами учителей физической культуры, которые нередко работают на грани нервного срыва и на максимальной степени мобилизации усилий, является способность к саморегуляции эмоций и поведения, выдержка, самообладание, умение быстро изменять способы влияния на учеников. В то же время, не меньшее значение для эффективной педагогической деятельности имеют такие характерологические черты, как эмпатия, доброта, душевная щедрость, способность к

сотрудничеству с учениками, умение поставить себя на их место. В связи с этим становится очевидным, что формирование культуры саморегуляции в студенческие годы закладывает фундамент успеха в последующей самостоятельной профессиональной деятельности учителя.

Актуальность исследования объясняется существующими противоречиями между: объективной значимостью проблемы формирования культуры саморегуляции будущих специалистов по физическому воспитанию, и недостаточным её разрешением в педагогической науке; значительной обусловленностью эффективности профессиональной деятельности педагога его знаниями, умениями и навыками к саморегуляторной деятельности, и реальным программно-методическим обеспечением образовательного процесса высшего педагогического учебного заведения, способствующим формированию необходимых компетенций; потребностью общества в специалистах по физическому воспитанию, готовых и способных использовать средства саморегуляции в профессиональной деятельности, и фактическим отсутствием научно обоснованных подходов к формированию культуры саморегуляции в системе высшего педагогического образования.

На основе глубокого изучения научных источников конкретизировано содержание и сущность понятия «культура саморегуляции». В процессуальном плане культура саморегуляции является составляющей культуры здоровья – многоуровневого образования, входящего в состав профессиональной и общей культуры человека. В структуре культуры саморегуляции можно выделить такие компоненты, как: аксиологический, гносеологический, здоровье-сберегающий, эмоционально-волевой, психоэкологический, и такие функции, как: рефлексивная, формирующая, адаптивная, интегративная, экзистенциальная, информативно-коммуникативная. В мировоззренческом аспекте культура саморегуляции является системой знаний, ценностно-смысловых установок, мотивационно-волевого опыта и практической деятельности личности, направленной на овладение процессами управления здоровьем, что позволяет различать компоненты здоровья во всём многообразии связей между ними как целостной системы и одновременно сознательно управлять каждым из них.

Разработаны критерии сформированности культуры саморегуляции – теоретический, практический, профессиональный, и уровни – высокий, средний, низкий, что даёт возможность преподавателю оперативно определять степень готовности студентов к применению комплекса средств саморегуляции и, в случае необходимости, своевременно осуществлять коррекцию учебно-воспитательного процесса.

Цель работы состояла в экспериментальной проверке методики формирования культуры саморегуляции студентов факультета физического воспитания в процессе изучения валеологических дисциплин. Логика построения учебной работы заключается в поэтапном овладении студентами теоретическими положениями, касающихся сущности здоровья человека и саморегуляции; методиками оценки индивидуального состояния здоровья; практическими навыками саморегуляции, которые будущие специалисты по

физическому воспитанию могут использовать в своей профессиональной деятельности и повседневной жизни.

При формировании навыков саморегуляции особый акцент ставился на практической значимости и ценности изучаемого материала.

В предложенном авторском подходе по формированию культуры саморегуляции с учётом специфики будущей профессиональной деятельности студентов факультета физического воспитания важная роль отводится комплексу средств и методов, включающий упражнения, направленные на развитие рефлексии, релаксационные упражнения, суггестивные и дыхательные техники, телесно-ориентированные методики и др.

Результаты экспериментальной работы подтвердили эффективность разработанной методики и позволили сделать вывод, что внедрение её в образовательный процесс способствует формированию у студентов умений и навыков саморегуляции, повышает уверенность и самооценку, положительно влияет на психофизическое состояние и свидетельствует о том, что формирование культуры саморегуляции возможно и необходимо в системе подготовки учителей физической культуры.

Ключевые слова: саморегуляция, культура саморегуляции, здоровье, валеологические дисциплины, методы формирования, специалист физического воспитания.

Kudin S. F. Forming of Self-regulation Culture of Future Physical Training Teachers in the Process of Studying Valeological Disciplines. – Manuscript.

Thesis for the Candidate degree in Pedagogical Sciences, specialty – 13.00.02 – Theory and Methodology of Teaching (physical training, health basics). – Chernihiv National T.G. Schevchenko Pedagogical University. – Chernihiv, 2016.

The thesis is devoted to the research of forming of self-regulation culture of future physical training teachers in the process of studying valeological disciplines. The work deals with the problem of solving the contradictions between the need of the society to have physical training specialists, who are ready and able to use the methods of self-regulation in their professional activity and the absence of scientifically based approaches to the forming of self-regulation culture in the system of higher pedagogical education.

Based on a complex research the content and essence of the term “self-regulation culture” are defined. The criteria and levels of its formation are elaborated. The methods of forming of self-regulation culture of future physical training teachers is developed. The components, that form its system, are based.

The results of experimental work revealed the effectiveness of the model and proved that its implementation into educational process promotes the forming of students’ self-regulation skills and habits, raises their self-esteem, makes a good influence at their functional state and indicates that forming of self-regulation culture is able and worth in the system of physical training teachers’ preparation.

Key words: self-regulation, self-regulation culture, health, valeological disciplines, the methods of forming, physical training specialist.

Підписано до друку 30.05.2016 р. Формат 60x84 1/16.
Папір офсетний. Друк на різнографі.
Ум. друк. арк. 1,16. Обл.-вид. арк. 0,9.
Наклад 100 прим. Зам. № 0063.

Віддруковано ФОП Лозовий В.М.
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготовників
і розповсюджувачів видавничої продукції
Серія ДК № 3759 від 14 квітня 2010 р.

14027, м. Чернігів, вул. Станіславського, 40
Тел. (0462) 972-661
www.lozovoy-books.cn.ua

