

УДК 796.011.3

Кудін С. Ф.

ORCID 0000-0002-9800-5525
Researcher ID: AAD-7545-2020

Кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри біологічних основ фізичного виховання,
здоров'я і спорту Національного університету
«Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка
(м. Чернігів, Україна) E-mail: sergeyukudin@gmail.com

Савонова О. В.

ORCID 0000-0002-6072-9181
Researcher ID: ABD-3531-2020

Кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри біологічних основ фізичного виховання,
здоров'я і спорту Національний університет
«Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка
(м. Чернігів, Україна) E-mail: oksango@gmail.com

АНАЛІЗ ВПЛИВУ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ НА АКАДЕМІЧНУ УСПІШНІСТЬ СТУДЕНТІВ

Мета. Робота присвячена вивченню впливу авторської методики формування культури саморегуляції на академічну успішність студентів факультету фізичного виховання.

Методологія. На основі результатів багаторічного експерименту з пошуку ефективних шляхів вдосконалення якості освітнього процесу природничо-наукової підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту підтверджена актуальність і доцільність використання в ньому авторської методики формування у студентів культури практичного використання методів саморегуляції, методів релаксації; психологічного налаштування; дихальних технік; вправ на психологічне розвантаження.

Наукова новизна. У результаті проведеного дослідження з'ясовано існування зв'язку між рівнем сформованості культури саморегуляції студентів і рівнем успішності їх навчальної діяльності. Отримано достовірне підтвердження гіпотези, згідно з якою авторська методика формування культури саморегуляції здатна бути вагомим чинником підвищення успішної освітньої діяльності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

Висновки. Аналіз впливу методики формування культури саморегуляції на академічну успішність студентів показує, що рівень успішності значно вище у тих студентів, у яких сформована культура саморегуляції. Це дозволяє стверджувати, що культура саморегуляції виступає системним чинником, що зміцнює здібність до вольових зусиль, самоконтролю в поведінці і навчальній роботі; забезпечує стабілізацію розумової працездатності і сприяє розвитку таких якостей, як уміння цінувати і розподіляти час, наполегливість, цілеспрямованість, витримку. Розроблена і апробована на факультеті фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка методика формування культури саморегуляції майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в процесі вивчення валеологічних дисциплін довела свою ефективність і здатна бути вагомим чинником для підвищення успішної освітньої діяльності і збереження здоров'я майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Дослідження є експериментальним і може мати розширену сферу апробації на інших факультетах, з урахуванням специфіки кожного закладу освіти для подальшої стандартизації педагогічних умов її реалізації.

Ключові слова: професійна підготовка, методика формування культури саморегуляції, студенти, фізичне виховання, успішність.

Постановка проблеми. Актуальність роботи. Вивчення проблеми здоров'я займає особливе місце в науковій літературі. Не дивлячись на те, що теоретичні аспекти цієї проблеми завжди залишалися у полі зору вчених, в практичному вимірі наукове співтовариство одночасно констатує прогресуюче зниження рівня здоров'я, фізичної підготовленості, підвищення рівня захворюваності різних вікових груп населення, зокрема дітей і молоді. І ця тенденція залишається стійкою [1, 3, 4, 5, 8, 9]. Реалізацію

ідеї здоров'язбереження через освітній простір науковці пов'язують з вдосконаленням якості педагогічної освіти, розробкою ефективних орієнтирів для виявлення його результативності. У цьому контексті найважливішим завданням сучасної вищої педагогічної освіти є формування навиків збереження і зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу [2, 5, 8]. Індикатором готовності майбутніх вчителів, зокрема фахівців фізичного виховання, до здоров'язбережувальної діяльності може служити культура саморегуляції [5, 6, 7, 8, 9].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У науковій літературі всесторонньо висвітлені стилеві і структурні аспекти саморегуляції, доведена значущість сформованої саморегуляції для оволодіння здоров'язбережувальною компетентністю [1, 2].

На основі комплексного дослідження авторами були уточнені зміст і суть поняття «Культура саморегуляції», конкретизовані критерії і рівні її сформованості, розроблена і впроваджена в освітній процес методика формування культури саморегуляції майбутніх фахівців фізичного виховання [3-5].

Результати експериментальної роботи з високим ступенем вірогідності підтвердили ефективність розробленої методики і дозволили зробити висновок, що впровадження її в освітній процес сприяє оволодінню студентами умінь і навичок саморегуляції, підвищує упевненість і самооцінку, позитивно впливає на психофізичний стан [3-5].

Майбутні фахівці фізичного виховання повинні бути готовими не тільки до виконання професійних обов'язків, але і обізнаними в питаннях управління здоров'ям. У такій ситуації для майбутнього педагога відкривається можливість реалізовувати 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 власного творчого зростання. В зв'язку з цим особливу актуальність набуває дослідження успішності начальної діяльності, спрямоване на підготовку такого фахівця, на пошук шляхів підвищення якості такої підготовки.

Вивчення психолого-педагогічних літературних джерел показує, що науковцями ретельно досліджувалися чинники, що впливають на успішність навчальної діяльності, серед яких особливого значення набуває саморегуляція [4, 6], культура саморегуляції [3-5]. Науковими дослідженнями встановлено, що дефініцією, яка більш менш всебічно і адекватно відображає якість навчальної діяльності в сучасних умовах, є успішність, об'єктивний аспект якої відбивається в показниках відповідності результатів начальної діяльності вимогам освітньої програми [1, 2, 7]. Виходячи з цього, **мета** дослідження – вивчити вплив методики формування культури саморегуляції на академічну успішність студентів.

Методологія. Дослідження успішності навчальної діяльності здійснювалося на основі результатів багаторічного експерименту згідно педагогічному аспекту успішності [1]: об'єкт вивчення – відповідність навчальних досягнень вимогам програми (оволодіння відповідними знаннями, вміннями, навичками; критерій – успішність; методи – аналіз успішності студентів в процесі поточного модульного контролю знань з валеологічних дисциплін; і успішності за результатами екзаменаційної сесії з тих самих дисциплін. В основу нашої роботи була покладена гіпотеза, згідно якої – підвищення якості освітньої діяльності студентів можливо за умови, якщо вона базуватиметься на культурі саморегуляції. Учасниками експерименту стали студенти факультету фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка (n=105, вік: 19-21 рік).

Результати дослідження. Загальний об'єм часу, відведеного для вивчення валеологічних дисциплін в навчальному плані на факультеті фізичного виховання (цикл «природничо-наукова підготовка»), – «Вікова фізіологія», «Валеологія», «Безпека життєдіяльності», «Основи медичних знань», «Основи здоров'я», і супутніх дисциплін – «Лікувальна фізкультура», «Екологія», «Фізична реабілітація» та ін., які здатні забезпечити формування у студентів навичок саморегуляції в межах компетенції бакалавра фізичної культури, на момент експерименту складала 556 годин (15 кредитів). Валеологічні дисципліни покликані сприяти збереженню і зміцненню здоров'я людини; їх компетенції виходять за межі медичної науки і трансформуються в освітню площину, які відповідають потребам суспільства щодо пошуку і реалізації сучасних науково педагогічних підходів у вирішенні проблеми збереження здоров'я і формування культури саморегуляції [3-7].

Успішність оцінювалася за результатами вивчення студентами усіх валеологічних дисциплін в сукупності з використанням 100-бальної шкали ECTS (European Credit Transfer System). Для достовірності виявлених відмінностей використовувався t-критерій Стьюдента; для дослідження взаємозв'язку між рівнем культури саморегуляції і рівнем успішності навчальної діяльності був застосований коефіцієнт кореляції Пірсона (R-Пірсона).

Під час навчального року (1-й, 2-й семестр) і при підготовці до здачі зимової і літньої екзаменаційної сесії студентам експериментальної групи було запропоновано застосовувати отримані в процесі вивчення валеологічних дисциплін знання і вміння, зокрема: методи релаксації; психологічні налаштування; дихальні техніки; вправи на психологічне розвантаження.

У ході проведення експерименту були дотримані такі умови:

– однакова кількість занять з валеологічних дисциплін в КГ (контрольній групі) і ЕГ (експериментальній групі);

– постановка однакових для обох груп навчальних завдань;

– однакові критерії оцінювання;

– одні і ті ж викладачі з валеологічних дисциплін в КГ і ЕГ.

– виключення для студентів ЕГ полягало в тому, що при вивченні валеологічних дисциплін викладачі використовували елементи методики формування культури саморегуляції, яких не було в традиційній програмі.

З метою дослідження впливу сформованої культури саморегуляції на успішність навчальної діяльності був проведений аналіз поточної успішності і успішності за результатами екзаменаційної сесії з валеологічних дисциплін в експериментальній і контрольній групах студентів. Отримані результати дослідження приведені в таблицях 1-2.

Таблиця 1

Середні показники успішності студентів в процесі модульного контролю знань (%)

ECTS	За 100-бальною шкалою	Контрольна група		Експериментальна група	
		до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту
A	90-100	12,1	10,9	9,1	18,6*
B	82-89	10,3	8,5	14,2	28,1*
C	74-81	18,4	14,6	20,7	26,3
D	64-73	26,2	33,3	26,8	13,5*
E	60-63	18,1	19,5	15,9	11,1
FX	35-59	10,2	11,5	7,3	2,4*
F	0-34	4,9	2,4	6,1	0

Примітка: ECTS – European Credit Transfer System; * – $p \leq 0,05$ – рівень значущості

Аналіз результатів дослідження показує, що методика формування культури саморегуляції позитивно впливає на зростання поточної успішності в ЕГ. Якщо на початку експерименту майже 9% студентів ЕГ набрали бали, що відповідають за ECTS оцінці А, 14,2% – оцінці В і 20,7% – оцінці С, то наприкінці експерименту різко збільшилася кількість студентів (18,6%), які мали середню оцінку А, а також оцінки В і С, – 28,1% і 26,3% відповідно. У той же час зменшилася кількість студентів з оцінкою Е – з 15,9% до 11,1%, і з оцінкою FX – з 7,3% до 2,4%, а ті учасники експерименту, що на початку дослідження отримали оцінку F (6,1%), виправили її на більш високі оцінки. Аналіз поточної успішності студентів КГ показує, що її рівень має тенденцію до зниження. Так, відсоток студентів, які на початку дослідження мали оцінку А, знизився на 1,2%, оцінки В і С – знизився на 1,8% і 3,8% відповідно. Кількість студентів з оцінкою Д збільшилася на 7,1%, з оцінкою Е – на 1,4%.

Таблиця 2

Середні показники успішності студентів за результатами екзаменаційної сесії (%)

ECTS	За 100-бальною шкалою	Контрольна група		Експериментальна група	
		до експерименту	після експерименту	до експерименту	Після експерименту
A	90-100	14,6	10,9	12,3	19,5*
B	82-89	17,1	13,4	11,2	18,3*
C	74-81	24,3	31,7	24,3	28,1
D	64-73	24,3	20,8	31,7	25,2*
E	60-63	12,2	14,1	15,6	9,1*
FX	35-59	5,5	7,7	4,2	0
F	0-34	1,9	1,4	1,1	0

Примітка: ECTS – European Credit Transfer System; * – $p \leq 0,05$ – рівень значущості

Також ми отримали підтвердження, що методика формування культури саморегуляції сприяє покращанню екзаменаційних оцінок в ЕГ. Кількість студентів, що здали сесію на оцінку А, збільшилося на 7,2%. У КГ кількість таких студентів зменшилася на 3,7%. Кількість студентів, що отримали оцінки В і С, збільшилася на 7,3% і 3,7% відповідно. Зменшилася кількість студентів, що отримали оцінки Д і Е, – на 6,5% і 6,6% відповідно. Не було студентів з незадовільними оцінками. У КГ збільшилася кількість студентів, що отримали оцінку Е, на 1,9% і студентів, що отримали оцінку FX, – на 2,2%.

Використання t-критерію Стьюдента дозволяє зробити висновок про достовірність виявлених відмінностей ($p \leq 0,05$). З метою підтвердження гіпотези, згідно з якою методика формування культури саморегуляції може стати основою для підвищення успішної навчальної діяльності, здійснено аналіз зв'язку між рівнем сформованості культури саморегуляції і рівнем успішності навчальної діяльності студентів. Отриманий коефіцієнт кореляції r -Пірсона ($r_{ем} = 0,49$; $r_{кр} = 0,318$ при $p = 0,01$) в сукупності з більш високим рівнем успішності навчальної діяльності в ЕГ також дозволяє підтвердити нашу гіпотезу.

Висновки. 1. Аналіз впливу методики формування культури саморегуляції на академічну успішність студентів показує, що рівень успішності значно вище у тих студентів, у яких сформована культура саморегуляції. З цього випливає другий висновок.

2. Культура саморегуляції виступає системним чинником, що зміцнює здібність до вольових зусиль, самоконтролю в поведінці і навчальній роботі; забезпечує стабілізацію розумової працездатності і сприяє розвитку таких якостей, як уміння цінувати і розподіляти час, наполегливість, цілеспрямованість, витримка.

3. Розроблена і апробована на факультеті фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка методика формування культури саморегуляції майбутніх фахівців фізичного виховання в процесі вивчення валеологічних дисциплін довела свою ефективність і показала, що вона є вагомим чинником поліпшення успішності і збереження здоров'я студентів.

4. Дослідження є експериментальним і може мати розширену сферу апробації на інших факультетах, з урахуванням специфіки кожного закладу освіти для подальшої стандартизації педагогічних умов її реалізації.

References

1. Долинська Л. В., Ніколаєнко О. С. Комунікативна саморегуляція майбутнього вчителя : Навчально-методичний посібник. Київ : НПУ, 2007. 88 с.
Dolynska, L. V., Nikolaienko, O. S. (2007). *Komunikatyvna samorehuliatciia maibutnoho vchytelia : navchalno-metodychni posibnyk* [Communicative self-regulation of the future teacher] : textbook, Kyiv, Ukraine : NPU [In Ukrainian].
2. Конопкин О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект). *Вопросы психологии*. 1995. № 1. С. 5–12.
Konopkin, O. A. (1995). *Psikhicheskaia samoreguliatciia proizvolnoi aktivnosti cheloveka (strukturno-funktsionalnyi aspekt)* [Mental self-regulation of voluntary human activity (structural and functional aspect)]. *Voprosy psikhologii – Questions of Psychology*, 1, 5–12. [In Russian].
3. Кудін С. Ф. Особливості формування культури саморегуляції у майбутніх учителів фізичного виховання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Чернігів : ЧНПУ, 2015. Вип. 130. С. 205–208.
Kudin, S. F. (2015). *Osoblyvosti formuvannia kultury samorehuliatcii u maibutnikh uchyteliv fizychnoho vykhovannia*. [Forming of self-direction culture to future physical training teachers]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka – Bulletin of the Chernihiv National T. H. Shevchenko Pedagogical University*, 130, 205–208. [In Ukrainian].
4. Кудін С. Ф. Перевірка ефективності методики формування культури саморегуляції майбутніх учителів фізичного виховання у процесі вивчення валеологічних дисциплін. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Чернігів : ЧНПУ, 2015. Вип. 132. С. 84–87.
Kudin, S. F. (2015). *Perevirka efektyvnosti metodyky formuvannia kultury samorehuliatcii maibutnikh uchyteliv fizychnoho vykhovannia u protsesi vyvchennia valeolohichnykh dystsyplin*. [Verification of the model of self-direction culture forming to physical teachers' trainees through valeology studies]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka. – Bulletin of the Chernihiv National T. H. Shevchenko Pedagogical University*. 132, 84–87 [In Ukrainian].
5. Кудін С. Ф. Формирование культуры саморегуляции студентов факультета физического воспитания. *Физическое воспитание студентов*. 2016. № 1. С. 49–54. URL : <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2016.0107> (дата звернення: 10.02.2021).
Kudin, S. F. (2016). *Formirovanie kultury samoreguliatcii studentov fakulteta fizicheskogo vospitaniia* [Formation of selfregulation culture of physical education faculty]. *Fyzycheskoe vospytanye studentov – Physical education of students*, 1, 49–54. Retrieved from : <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2016.0107> [In Russian].
6. Молл Е. Г. О психологических условиях, обеспечивающих формирование эмоциональной устойчивости учителей и руководителей. *Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности. Тезисы Всесоюз. конф. молодых ученых*. Симферополь, 1983. С. 187–190.
Moll, E. G. (1983). *O psikhologicheskikh usloviiakh, obespechivaiushchikh formirovanie emotcionalnoi ustoichivosti uchitelei i rukovoditelei* [On the psychological conditions that ensure the formation of emotional stability of teachers and leaders] *Emotcionalno-volevaia reguliatciia povedeniia i deiatelnosti – Emotional-volitional regulation of behavior and activity. Proceedings of the All-union conference of young scientists*. Simferopol, Ukraine, 187–190 [In Russian].
7. Моргун В. Ф. Опыт перестройки психологической подготовки учителей. *Вопросы психологии*. 1988. № 2. С. 83–87.
Morgun, V. F. (1988). *Opyt perestroiki psikhologicheskoi podgotovki uchitelei* [The experience of restructuring the psychological training of teachers]. *Voprosy psikhologii – Questions of Psychology*, 2, 83–87 [In Russian].
8. Носко М. О., Белих С. І. Концепція вдосконалення підготовки викладачів для здійснення особистісно зорієнтованого фізичного виховання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка*. Чернігів : ЧНПУ, 2013. Вип. 109. С. 220–222.
Nosko, M. O., Belykh, S. I. (2013). *Kontseptsiiia vdoskonalennia pidhotovky vykladachiv dlia zdiisnennia osobystisno zoriientovanoho fizychnoho vykhovannia* [Development of teachers' training improving

conception for realization of the personally oriented physical training]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka – Bulletin of the Chernihiv National T. H. Shevchenko Pedagogical University*, 109, 220–222 [In Ukrainian].

9. Носко М. О., Гаркуша С. В., Воєділова О. М. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні. Монографія. Київ : СПД Чалчинська Н. В., 2014. 300 с.
Nosko, M. O., Harkusha, S. V., Voiedilova, O. M. (2014). *Zdoroviazberezhualni tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni* [The health-preserving technologies in physical training education] : monograph, Kyiv, Ukraine : SPD Chalchynska N. V. [In Ukrainian].

Kudin S.

ORCID 0000-0002-9800-5525
Researcher ID: AAD-7545-2020

PhD in Pedagogical Sciences, Associate professor of department of biological bases of physical education, health and sports, T. H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium» (Chernihiv, Ukraine) E-mail: sergeykudyn@gmail.com

Savonova O.

ORCID 0000-0002-6072-9181
Researcher ID: ABD-3531-2020

PhD in Pedagogical Sciences, Associate professor of department of biological bases of physical education, health and sports, T. H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium» (Chernihiv, Ukraine) E-mail: oksango@gmail.com

ANALYSIS INFLUENCING OF METHODS OF SELF-DIRECTION CULTURE FORMING ON THE PHYSICAL TRAINING STUDENTS ACADEMIC PROGRESS

The article 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 author came to the conclusion that there are different conceptual imaginations and approaches to the explaining of the process of self-regulation: «inner» regulation by a man of his activity in order to gain his purposes; realizing the own position of the individual of activity; man's control under his emotions, feelings and worries; purposeful change of psychological states and separate psychological and physical functions; purposeful realized choice of character and behavior.

In the research 105 3rd year students of physical education faculty participated. The dynamics of students' progress indexes was assessed. 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. Research results proved the effectiveness of author program which was basic in the experimental group where a vivid increase of final and on-going progress index was obtained. Implementation of author methods within the process of education enhances self-direction skills forming, increases students' confidence in their abilities, has positive impact on their progress confirming the idea and the necessity of self-direction culture forming in the system of higher education.

Keywords: *professional training, methods of forming, self-direction culture, criteria of formed self-direction, the students, academic progress.*

Стаття надійшла до редакції 20.02.2021

Рецензент: доктор біологічних наук, професор А. О. Жиденко