Н21 8508

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Національний педагогічний університет
імені М. П. Драгоманова

Наконечний Ігор Юрійович

УДК 159.9-053.6:796.85

РОЗВИТОК САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ ОВОЛОДІННЯ БОЙОВИМИ МИСТЕЦТВАМИ

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

Автореферат
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата психологічних наук

Київ – 2012

8621
НБ НПУ ім. М.П.Драгоманова

Дисертацією є рукопис

Роботу виконано на кафедрі психології Інституту філософської освіти і науки Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України

Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор
Іванчук Марія Георгіївна
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича,
завідувач НМЦ моніторингу та забезпечення якості
підготовки фахівців,
професор кафедри педагогіки та методики
початкової освіти;

Офіційні опоненти: доктор психологічних наук, професор
Волянюк Наталія Юріївна
Державний вищий навчальний заклад
«Університет менеджменту освіти»
НАПН України,
професор кафедри загальної і практичної
психології;

кандидат психологічних наук, доцент
Осьмак Любов Петрівна
Рівненський інститут слав'янознавства
Київського славістичного університету,
доцент кафедри психології.

Захист відбудеться 21 листопада 2012 р. о 13.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.053.10 Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова за адресою: 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9.

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова за адресою: 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9.

Автореферат розіслано 19 жовтня 2012 року.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради **Л. В. Долинська**

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність дослідження. Становлення демократичного суспільства в Україні актуалізує особливу увагу до підростаючого покоління, оскільки процес розвитку особистості характеризується в багатьох випадках послабленням значущості морально-духовних цінностей, зростанням егоцентричних тенденцій, посиленням поведінкових відхилень, що викликає занепокоєння батьків, педагогів, суспільства в цілому і потребує пильної уваги науковців. Набуваючи морально-духовних якостей, підростаюча особистість формується як суб'єкт особистісної саморегуляції, який керується довільними моральними рішеннями, самостійно може реалізовувати заплановані власні цілі, мотивувати власні дії й аналізувати здійснені вчинки, спираючись на їх суспільну значущість. Особливо складною є саморегуляція поведінки у підлітковому віці, який характеризується кризовими проявами.

Саме у підлітковому віці, як зазначають дослідники, юна особистість проходить складний шлях через прояви особливого інтересу до різних видів діяльності, в тому числі й спортивної, внутрішні конфлікти з самою собою та іншими, через зовнішні зриви і внутрішні сходження до нових почуттів, що визначає необхідність акцентувати увагу на проблемі саморегулювання її поведінки.

Вагомий внесок у дослідження проблеми регуляції й саморегуляції поведінки зроблено як зарубіжними (Д. Аткінсон, Е. Еріксон, Ф. Райс, Р. Селман, Х. Хекхаузен та ін.), так і українськими вченими (К. О. Абульханова-Славська, І. Д. Бех, М. Й. Боришевський, І. С. Булах, В. К. Котирло, С. Д. Максименко, М. В. Савчин, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко та ін.).

Загальні теоретичні аспекти проблеми саморегуляції висвітлені у працях Л. В. Виготського, Г. С. Костюка та ін. У галузі вікової та педагогічної психології ряд науковців сконцентрували свою дослідницьку увагу навколо різних видів саморегуляції: мотиваційної (О. Г. Ксенофонтова, В. І. Степанський, А. А. Файзуллаєв), вольової (В. А. Іванніков, В. К. Калін, В. І. Селіванов), емоційної (І. В. Бринза, Я. Рейковський, О. П. Саннікова, О. Я. Чебикін, О. А. Чернікова), моральної (Т. В. Кириченко, П. М. Якобсон), сенсомоторної (П. А. Жоров, В. Е. Чудновський), інтелектуальної (Н. І. Пов'якель, О. В. Калінін), стильової (Є. М. Коноз, В. І. Моросанова, Р. Р. Сагієв), ціннісно-смислової (Л. В. Долинська, В. А. Ядов), особистісної (Ю. А. Мирославський, І. І. Чеснокова), комунікативної (Л.В.Долинська, С. О. Ніколаєнко, С. П. Тетерук).

Теоретико-експериментальне дослідження генезису саморегуляції поведінки учнів молодшого, підліткового і старшого шкільного віку здійснено М. Й. Боришевським. Проблемі психологічних механізмів саморегуляції поведінки підлітків присвячені роботи Т. В. Кириченко, в яких доводиться, що саморегуляція поведінки надає підліткам можливість володіти вищими когнітивними здібностями, знаннями, які дозволяють суб'єкту створювати засоби контролю. Питання активності зростаючої особистості, як суб'єкта власної діяльності та поведінки розкрито в працях С. Д. Максименка, Л. П. Осьмак, Р. В. Павелківа, Н. І. Пов'якель, М. В. Савчина та ін.

Теоретичні аспекти саморегуляції поведінки підлітків у процесі індивідуалізації психологічної підготовки спортсменів різних видів спорту висвітлені у працях Т. В. Бондарчука, Е. П. Ільїна, В. Н. Потапова, А. В. Радіонова та інших. Праці Л. Ф. Алексєєва, Б. А. Вяткіна, Г. В. Ложкіна, В. П. Некрасова, Л. М. Радченко та ін., що утворюють особливий пласт наукових досліджень. Ефективність навчально-тренувального процесу значною мірою залежить від професійності тренера спортивної команди, його уміння спланувати та побудувати тренувальні заняття, враховуючи індивідуальні психологічні особливості спортсменів, що висвітлено у роботах С. Н. Белоусова, Н. Ю. Волянюк, Н. Б. Стамбулова, Р. С. Уейнберга та ін.

Водночас, результати аналізу наукових досліджень переконливо свідчать про те, що проблема психологічних особливостей та цілеспрямованого розвитку саморегуляції поведінки підлітків у процесі оволодіння різновидами спортивної діяльності і, зокрема, бойовими мистецтвами, не була предметом спеціального дослідження і залишається у розряді актуальних та недостатньо вивчених.

Таким чином, соціальна й психологічна значущість визначеної проблеми, її недостатнє вивчення зумовили вибір теми нашого дисертаційного дослідження: **«Розвиток саморегуляції поведінки підлітків у процесі оволодіння бойовими мистецтвами».**

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема входить до плану науково-дослідних робіт кафедри психології Інституту філософської освіти і науки Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова за напрямом „Теорія та технологія виховання і навчання у системі народної освіти" і затверджена Вченою радою НПУ імені М. П. Драгоманова (протокол № 10 від 29 червня 2011 року) та узгоджена Міжвідомчою радою НАПН України з координації наукових досліджень у галузі педагогіки і психології (протокол № 7 від 27 вересня 2011 року).

Мета дослідження полягає у теоретичному та експериментальному вивченні психологічних особливостей саморегуляції поведінки підлітків у процесі оволодіння бойовими мистецтвами та розробці психологічного супроводу, спрямованого на розвиток досліджуваного феномену в процесі тренувальних занять.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз та визначити підходи до вивчення проблеми саморегуляції поведінки підлітків у процесі оволодіння бойовими мистецтвами.
2. Виявити особливості розвитку структурних компонентів саморегуляції поведінки підлітків у спортивній діяльності.
3. Визначити критерії, показники та рівні сформованості саморегуляції поведінки підлітків у процесі оволодіння панкратіоном.
4. Виявити вплив взаємовідносин тренера з учасниками спортивних секцій на розвиток саморегуляції їх поведінки.
5. Обгрунтувати, розробити та апробувати програму психологічного супроводу, спрямовану на розвиток саморегуляції поведінки підлітків у процесі оволодіння панкратіоном як видом бойового мистецтва.

Об'єкт дослідження – саморегуляція поведінки підлітків.

Предмет дослідження – розвиток саморегуляції поведінки підлітків у процесі оволодіння панкратіоном як видом бойового мистецтва.

В основу дослідження було покладено **припущення** про те, що:

- саморегуляція поведінки підлітків у процесі оволодіння панкратіоном як видом бойового мистецтва має свою специфіку, яка зумовлюється вимогами даного різновиду спортивної діяльності, а також віковими психологічними особливостями у динаміці розвитку, що визначаються міжфункціональними зв'язками структурних компонентів саморегуляції поведінки;

- процес саморегуляції поведінки підлітків під час оволодіння бойовими мистецтвами може бути актуалізований за умов цілеспрямованого розвитку всіх компонентів саморегуляції поведінки у процесі тренувальних занять та гармонізації взаємовідносин із тренером засобами активних соціально-психологічних методів навчання.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань нами використовувався комплекс методів дослідження: – загальнонаукові *теоретичні* методи дослідження (аналіз, класифікація, систематизація, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень, теоретичне моделювання та ін.); – *емпіричні* методи і методики дослідження: спостереження, бесіда, анкетування, стандартизовані опитувальники та спеціальні психодіагностичні методики вивчення саморегуляції поведінки підлітка («Мотиви занять спортом» А. В. Шаболтаса, «Мотивація до успіху» Т. Елерса, «Шкала оцінки умов, які підвищують ефективність тренувань» Б. Дж. Кретті, «Дослідження вольової саморегуляції» А. В. Звєркова і Е. В. Ейдмана, «Діагностика емоційної зрілості особистості» О. Я. Чебикіна, «Стильові особливості саморегуляції поведінки» В. І. Моросанової, «Спостереження за поведінковими реакціями» Е. Н. Годунова, Б. І. Мартьянова, «Тренер-спортсмен» Ю. Ханіна і А. Стамбулова, «Оцінка психічної надійності» В. Е. Мільмана, «Вивчення агресії» Басса-Даркі); психолого-педагогічний експеримент (констатувальний і формувальний); активні соціально-психологічні методи навчання; – методи *математичної* статистики для обробки даних (коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, порівняння вибірок за t-критерієм Стьюдента та ін.; обчислення проводилося за допомогою комп'ютерної програми Statistica).

Експериментальна база дослідження. Дослідно-експериментальна робота проводилась у ЗОШ № 11, 20, 22, 28, 30, 41, 42 м. Чернівці, обласних фізкультурно-спортивних товариствах «Україна» і «Динамо»; обласній дитячо-юнацькій спортивній школі м. Чернівці та спортивних клубах районних міст Глибока, Сторожинець, Кіцмань, Кельменці Чернівецької області. Дослідженням було охоплено 210 підлітків.

Наукова новизна і теоретичне значення дослідження полягають у тому, що:

- *вперше* теоретично обгрунтовано та визначено змістовно-смислову наповненість компонентної структури (мотиваційний, когнітивний, емоційно-вольовий) саморегуляції поведінки підлітків у процесі оволодіння бойовим мистецтвом; експериментально виявлено особливості розвитку структурних компонентів саморегуляції поведінки підлітків під час оволодіння бойовим мистецтвом та динаміку поведінки підлітків 12-13, 14-15 років; визначено критерії,

показники та рівні розвитку (високий, середній, низький) саморегуляції поведінки підлітків; доведено важливість позитивних взаємовідносин тренера з підлітками для розвитку саморегуляції поведінки в спортивній діяльності; обґрунтовано, розроблено та апробовано програму розвитку саморегуляції поведінки підлітків у процесі оволодіння панкратіоном як видом бойового мистецтва;

- *уточнено та поглиблено* зміст поняття саморегуляції поведінки підлітків у спортивній діяльності та її роль у особистісному зростанні учнів середнього шкільного віку;

- *набуло подальшого розвитку* знання про специфіку саморегуляції поведінки та шляхи її формування у підлітковому віці.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що розроблені психодіагностичний інструментарій, спрямований на дослідження компонентів саморегуляції поведінки підлітків та програма психологічного супроводу з розвитку саморегуляції поведінки підлітків у процесі оволодіння бойовими мистецтвами можуть використовуватись практичними психологами у сфері професійної діяльності, спортивними працівниками, тренерами різних видів бойових мистецтв, учителями фізичної культури й здоров'я для підвищення рівня саморегуляції поведінки у підлітковому віці.

Результати дослідження доповнюють розділи навчальних курсів «Спортивна психологія» та «Основи теорії і методики спортивних тренувань» і можуть бути використані викладачами вищих навчальних закладів при підготовці вчителів з фізичної культури.

Апробація і впровадження результатів дослідження. Основні положення і результати експериментального дослідження доповідались та отримали схвалення на III Міжнародній науково-практичній конференції "Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємовідносин,, (Кам'янець – Подільський, 2011); всеукраїнській науково-практичній конференції "Розвиток наукової думки – 2008" (Миколаїв, 2008); міжвузівській науково-практичній конференції "Психологія розвитку в аксіологічному вимірі" (Євпаторія, 2010); VII науковій конференції "Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання та спорту у навчальних закладах України (Чернівці, 2011); науково-практичних конференціях викладачів і аспірантів НПУ імені М. П. Драгоманова (Київ, 2010-2012), засіданнях кафедри психології Інституту філософської освіти і науки НПУ імені М.П. Драгоманова.

Авторську тренінгову програму з розвитку саморегуляції поведінки підлітків у процесі оволодіння бойовим мистецтвом панкратіон **впроваджено** у навчально-тренувальний процес молодіжної збірної команди України (довідка №52 від 25.05.2012), Чернівецької обласної федерації панкратіону, де її застосовують 14 тренерів-інструкторів (довідка №62 від 15.05.2012), Чернівецького обласного ФСТ «Україна» - 5 тренерів (довідка №44 від 25 05.2012), ДЮСШ м. Чернівці «Авангард» (довідка №89 від 25.05.2012), Сумської обласної федерації панкратіону (довідка №012 від 25.05.2012), федерації панкратіону м. Києва (довідка №14 від 25.05.2012), спортивного клубу «Будо» м. Біла Церква (довідка №7 від 11.10.11), Кіровоградської обласної федерації панкратіону (довідка №18 від 25.05.2012),

Новгородківського спортивно-патріотичного клубу «Егіда» (довідка №10 від 20.05.2012).

Публікації: основні положення та результати дисертаційного дослідження висвітлено у 15 публікаціях, з них 9 статей у фахових наукових виданнях, 2 – статті у виданнях з фізичної культури і спорту, 4 – матеріали конференцій.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел, який налічує 361 найменування (з них 20 – іноземною мовою), 4 додатків. Основний зміст роботи викладено на 180 сторінках. Робота містить 15 таблиць, 34 рисунки на 22 сторінках. Повний обсяг дисертації – 230 сторінок.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЙНОЇ РОБОТИ

У вступі обґрунтовано актуальність проблеми, визначено мету, об'єкт, предмет дослідження, висвітлено наукову новизну, теоретичне та практичне значення одержаних результатів, подано відомості про апробацію та впровадження результатів дослідження, публікації автора, структуру і обсяг роботи.

У першому розділі – «*Теоретичні основи дослідження саморегуляції поведінки у процесі оволодіння бойовими мистецтвами*» – представлено узагальнені результати теоретичного вивчення проблеми саморегуляції особистості та саморегуляції поведінки, розкрито особливості саморегуляції поведінки підлітків й специфіку бойових мистецтв щодо впливу на її розвиток.

В основу дослідження покладено такі наукові підходи до вивчення саморегуляції як: особистісно-орієнтований, в якому увага дослідників спрямована на вивчення саморегуляції в соціальній поведінці (І. Д. Бех, М. Й. Боришевський, Т. В. Кириченко, Д. О. Леонтьєв); структурно-психологічний, який характеризує проблему регуляції з погляду побудови структури, моделей і механізмів здійснення та взаємозв'язку регулятивних процесів (О. О. Конопкін, В. І. Моросанова) та напрями: ціннісно–нормативний, в якому розглядається регулятивна роль таких факторів, як норми, цінності, ідеали, інтереси а також їх вплив на характер регуляції поведінки в соціумі (Ю. А. Мирославський, І. І. Чеснокова); когнітивний, в межах якого розглядається саморегуляція пізнавальних процесів і саморегуляція мислення (Н. І. Пов'якель, Г. Д. Чистякова).

На основі аналізу наукових підходів вітчизняних та зарубіжних учених саморегуляція поведінки розглядається як структурне утворення особистості, яке становить собою єдність цілеспрямованих дій, що проявляються в прийнятті довільних рішень; доборі, оцінці засобів реалізації задуманого; самоаналізі вчинків, визначенні позицій щодо подій, ситуацій, а також ціннісному ставленні індивіда до самого себе (О. О. Конопкін, Н. І. Сидоренко). Саморегуляція має пряме відношення до різних систем прояву самоактивності та входить у структуру різних складних процесів і систем (М. Й. Боришевський, С. П. Тетерук). Даний універсальний феномен базується на самооцінці й виступає засобом саморозвитку та самореалізації особистості (І. І. Чеснокова). Для досягнення особистістю належного рівня саморегуляції поведінки потрібно актуалізувати процес самоусвідомлення (І. Д. Бех).

Результати вивчення сутності та характеристик поняття «саморегуляція» показують, що у психологічній науці немає єдиного бачення щодо тлумачення

даного терміну. У більшості досліджень науковці виділяють саморегуляцію як підсистему структури особистості. Саморегуляція виступає як одна з найбільш інтегративних властивостей, яка включає в себе емоційні, морально-вольові, мотиваційні, інтелектуальні сфери особистості, здатність розв'язувати екстремальні і складні поведінкові ситуації, мислити та запам'ятовувати. Особистість, яка вміє себе саморегулювати, зможе прогнозувати, передбачати та усвідомлювати результати вчинків (Ю. А. Миславський).

Дослідження щодо успішного функціонування саморегуляції особистості пов'язують саморегуляцію з мотивацією (П. К. Анохін, А. Бандура), цілеспрямованістю (В. І. Моросанов, О. К. Осницький), рефлексією (О. П. Корнілов), вольовим самоуправлінням (Л. С. Виготський, В. А. Іванніков, В. К. Калін, К. Левін, Ж. Ньюмен, В. І. Селіванов). Проблему психологічної структури саморегуляції розкрито у доробках Б. О. Федоришина, В. Т. Циби, О. Я. Чебикіна, С. І. Яковенка, Т. С. Яценко та ін. У працях таких зарубіжних учених як Д. Аткінсон, Дж. Бекмен та ін. визначено різноманітні мотиваційні та особистісні регулятивні установки: когнітивний дисонанс, життєві цілі, локус контролю, прагнення до успіху тощо. Ю. А. Миславський, вивчаючи структуру саморегуляції особистості, наголошує на цілісності системи саморегуляції особистості, яка безпосередньо забезпечує її функціонування. Він розглядає структуру саморегуляції в сукупності когнітивного, мотиваційного та емоційно-вольового компонентів, пов'язаних загальною функцією.

Вчені (П. Г. Бельський, Л. С. Виготський, І. А. Горькова, З. Н. Григорова, С. Н. Єнікопов, П. А. Ковальов, Н. Ю. Максимова, І. А. Невський, Е. В. Ольшанская, А. А. Реан, Л. М. Семенюк та ін.) вважають підлітковий вік сенситивним щодо формування і розвитку саморегуляції поведінки. У цей перехідний від дитинства до дорослості період підліток проходить великий шлях у своєму особистісному розвитку: через внутрішні конфлікти з самим собою та іншими, через зовнішні зриви і внутрішні сходження до нових особистісних утворень. Становлення особистості підлітка передбачає включення його в поведінкову ситуацію, обумовлену реалізацією суб'єктивної моделі дійсності, що детермінується зовнішніми і внутрішніми факторами, серед яких домінуюча роль належить саморегуляції (М. Й. Боришевський, Л. П. Осьмак, Ю. А. Миславський та ін.). Саме саморегуляція, як системний процес, активізує всі системи організму підлітків й об'єднує в собі цілеспрямоване планування, побудову та перетворення власних дій і вчинків у залежності з особистісно-принциповими цілями, актуальними проблемами.

Спортивна діяльність є для підлітків засобом різнобічного розвитку, удосконалення фізичних і психічних якостей і здібностей, формування життєво необхідних навичок і умінь. Кожен вид спортивної діяльності має свої особливості, які впливають на саморегуляцію поведінки особистості (Т. В. Бондарчук, Е. П. Ільїн, Г. В. Ложкін, Н. В. Потапова, А. В. Родіонова та ін.). У спорті розвиток саморегуляції є формуванням особливого психічного стану, який сприяє найбільш повному використанню спортсменами свого потенціалу. Заняття бойовим мистецтвом надають значних можливостей для виховання моральних, естетичних, інтелектуальних почуттів і якостей особистості спортсмена, його волі й емоцій

(Т. В. Антонова, Т. Т. Джангаров, М. Я. Жиліна, А. Ц. Пуні, Ю. Ю. Сенчуков, А. Е. Тарас та ін.).

Заняття різними видами спорту уже в підлітковому віці неможливі без саморегуляції, внутрішньої самодисципліни, врівноваженості, стриманості. Бойові мистецтва, зокрема панкратіон, мають значні можливості щодо розвитку саморегуляції поведінки особистості в цілому, і конкретно підлітків, у яких ця якість перебуває у стадії становлення (В. М. Мельников, В. П. Некрасов, Н. А. Худадов та ін.). Організація та успішність тренувального процесу значною мірою визначається професіоналізмом тренера спортивної команди, досягнення якого припускає проходження етапів багаторічної спортивної підготовки і становлення його як кваліфікованого спортсмена (Н. Ю. Волянюк та ін.).

Узагальнення наукових доробок з означених проблем засвідчило відсутність фундаментальних досліджень щодо розвитку саморегуляції поведінки підлітків у процесі оволодіння бойовими мистецтвами і дало можливість визначити цілі, завдання та напрями емпіричної частини дослідження.

У другому розділі – «*Експериментальне дослідження особливостей саморегуляції поведінки підлітків у процесі оволодіння бойовим мистецтвом*» обгрунтовано методичні підходи до експериментального дослідження, емпірично виявлено особливості розвитку та рівні сформованості структурних компонентів саморегуляції поведінки підлітків у спортивній діяльності, висвітлено характер взаємовідносин тренера з підлітками під час тренувальних занять.

Проведене експериментальне дослідження засвідчило, що саморегуляція поведінки підлітків у процесі оволодіння бойовими мистецтвами визначається певними особливостями розвитку її структурних компонентів: когнітивного, мотиваційного, емоційно-вольового.

Когнітивний компонент саморегуляції поведінки підлітків, який вивчався за допомогою авторської анкети „Формування особистості спортсмена з панкратіону", характеризується здебільшого обмеженою кількістю знань із питань бойових мистецтв, неуважним сприйняттям інформації, яку надає тренер, недостатнім усвідомленням залежності успіху у спорті від особистісних властивостей і якостей, невпевненістю у правильності власних дій, оскільки більшість підлітків виявляють середній та низький рівень розвитку когнітивного компоненту саморегуляції поведінки (12-13 років: високий рівень – 11,5%, середній – 45,7%, низький – 42,8%; 14-15 років: високий рівень – 20%, середній – 47,6%, низький – 32,4% підлітків).

Для *мотиваційного компоненту* саморегуляції поведінки підлітків на заняттях з панкратіону, що вивчався за допомогою таких методик як «Мотиви занять спортом» А. В. Шаболтаса, «Мотивація до успіху» Т. Елерса, «Шкала оцінки спортсменом умов ефективності тренувань» Б. Дж. Кретті, здебільшого властивим є інтерес до занять бойовими мистецтвами, наявність цілей та вибір найпростіших шляхів їх досягнення через невпевненість у собі; вибір завдань середньої складності та постійна потреба у схваленні виконуваної діяльності й підтримці іншими; бажання займатись обраною справою, підвищувати рівень фізичного розвитку, вивчати техніку і тактику даного виду спорту, але відсутнє прагнення до досягнення спортивних вершин і довготривалих тренувань.

Так, зокрема у підлітків 12-13 років серед мотивів занять спортом домінуючими є мотив фізичного самоствердження (46,4%) («Активно займаюся спортом, бо прагну розвинутись фізично та загартувати свій характер», «Не хочу погладшати та стати лінивим», «Хочу бути здоровим»), раціонально-вольовий мотив (39,3%) («Займаюся спортом, щоб відпочити від розумової роботи, отримати приплив сил, тому спорт для мене – хобі. Спортивні результати цікавлять мене найменше»), мотив емоційного задоволення, що відображає радість руху та фізичних зусиль (37,2%) («Отримую задоволення від спорту, спорт піднімає мій настрій»). Наймеш вираженими мотивами занять спортом у цей період є спортивно-пізнавальний, громадянсько-патріотичний мотиви та мотив соціального самоствердження. Серед 14-15-річних підлітків провідне місце серед мотивів занять спортом посідають мотиви емоційного задоволення (43,1%), фізичного самоствердження (42,3%) та важливим стає мотив соціального самоствердження (41,0%), що проявляється у характерному прагненні проявити себе з точки зору особистого престижу – поваги знайомих, глядачів, рідних («Займаюся спортом, бо досягаю успіхів. Мої товариші по школі та команді, глядачі поважають мене за це. Під час змагань приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж»). Останнє, на нашу думку, пов'язане з віковими особливостями та прагненням до ствердження свого «Я». Відповідно, найменш вираженими для цього періоду є спортивно-пізнавальні, соціально-емоційні мотиви та мотив підготовки до професійної діяльності.

Більшості підлітків властивий середній (58,1%) та низький (21,4%) рівні мотивації до успіху, і лише 20,5% спортсменів підліткового віку характеризуються високим рівнем мотивації до успіху, прагненням досягти значущих результатів у спортивній діяльності. Найбільш сприятливими факторами підвищення ефективності занять з панкратіону вважаються відеоперегляд та інша наочність (9,2 бали), особисті вказівки тренера стосовно техніки виконання елементів (9,0 балів) і його підтримка та увага (8,9 балів).

Для дослідження *емоційно-вольового компоненту* саморегуляції поведінки підлітків використано методики «Дослідження вольової саморегуляції» А. В. Звєрькова, Е. В. Ейдмана та «Діагностика емоційної зрілості особистості» О. Я. Чебикіна. Виявлено, що більшості підлітків властивий середній рівень вольової саморегуляції, який характеризується цілеспрямованістю, наполегливістю та водночас невпевненістю у собі й здатністю ситуативно контролювати власну діяльність (12-13 років: високий рівень – 23,8%, середній – 43,8%, низький – 32,4%; 14-15 років: високий рівень – 31,4%, середній – 51,4%, низький – 17,2%).

Підлітки у процесі тренувальних занять здебільшого виявляють середній (57,7%) та низький (35,2%) рівні емоційної зрілості, для яких характерні різка зміна емоцій, знижений контроль за поведінкою, жестами, діями, недостатнє розуміння й співчуття до інших, прояви егоїстичності та самолюбства. І лише 7,1% спортсменів підліткового віку мають високий рівень емоційної зрілості.

Додатковими у дослідженні саморегуляції поведінки підлітків у процесі бойових мистецтв стали методики: «Стильові особливості саморегуляції поведінки» В. І. Моросанової, «Оцінка психічної надійності» В. Е. Мільмана, «Вивчення агресії» Басса-Даркі.

Виявлено, що підлітків, які оволодівають бойовим мистецтвом панкратіон, характеризує переважно середній рівень стильової саморегуляції поведінки (12-13 років: високий рівень – 4,7%, середній – 42,9%, низький – 52,4%; 14-15 років: високий рівень – 20,1%, середній – 62,8%, низький – 17,1%), що є свідченням нормативної поведінки, але з недоліками в плануванні своєї діяльності, в регуляторній гнучкості, виборі рішень. Водночас, з віком спостерігається удосконалення вміння саморегуляції дій, планування послідовності розпочатої діяльності, моделювання, аналізу недоліків і перемог, оцінювання своїх результатів та прийняття позитивних рішень у складних ситуаціях.

Встановлено, що підлітки у процесі оволодіння бойовими мистецтвами виявляють переважно низькі рівні за всіма показниками психічної надійності: змагальна емоційна стійкість (12-13 років – 63,8%; 14-15 років – 44,8%), саморегуляція у контексті психічної надійності (12-13 років – 60,9%; 14-15 років – 61,9%), мотиваційно-енергетичний показник (12-13 років – 48,6%; 14-15 років – 47,6%), стабільність до перешкод (12-13 років – 53,3%; 14-15 років – 45,7%). Підліток не завжди може помічати свої помилки та навіть не прислуховується до порад рідних і друзів; не може правильно оцінити результати, а у випадку втоми, невдач, спортивних травм і монотонної роботи може недбало ставитись до розпочатої справи та своїх обов'язків.

Виявлений високий рівень агресивності підлітків (62,0% у підлітків 12-13 років, 68,0% – 14-15 років), які оволодівають бойовими мистецтвами, негативно позначається як на розвитку саморегуляції, так і на спортивних досягненнях.

Відповідно з узагальненими кількісними та якісними показниками нами були визначені рівні сформованості саморегуляції поведінки підлітків у процесі занять панкратіоном: *високий* (21,6%), *середній* (50,8%), *низький* (27,6%) (табл. 1). Більшості підлітків у процесі оволодіння бойовими мистецтвами властивий середній та низький рівень саморегуляції поведінки.

Рівні саморегуляції поведінки підлітків у процесі оволодіння ними бойовим мистецтвом панкратіон залежно від особливостей прояву структурних компонентів саморегуляції поведінки характеризуються певними особливостями.

Так, для *високого рівня* саморегуляції поведінки підлітків властиве: добре володіння загальними знаннями в галузі спорту та його психологічними складовими; розуміння ролі та значення панкратіону як різновиду бойового мистецтва; усвідомлення шляхів самовдосконалення; уважне сприйняття інформації, яку подає тренер; використання нових знань про технології і прийоми для підвищення саморегуляції; висока мотивація на перемогу; наявність чітких цілей, адекватний підбір методів, засобів та шляхів її реалізації; надання переваги завданням підвищеної складності; прояв старанності, сумлінності, наполегливості, рішучості; емоційно-стійке самовладання, упевненість у собі, спокій, підвищений стан готовності до непередбаченого та нового; розвинена саморегуляція в різних життєвих ситуаціях, рівновага емоційного стану, бажання себе контролювати. Високий рівень експресивності та низька агресивність дозволяють бути відкритими, збільшувати коло знайомих і друзів.

Середній рівень саморегуляції поведінки підлітків характеризується: зацікавленістю в заняттях з бойових мистецтв, наявністю усвідомленої мети, але з

частими сумнівами у собі, що робить мету недосяжною, поверховістю знань, плутаниною у термінах, недостатньою поінформованістю про історію бойових мистецтв, обраного виду спорту. Присутнє бажання займатись обраною справою, підвищувати фізичний розвиток та активність, вивчати техніку і тактику виду спорту, але відсутнє прагнення досягнення спортивних вершин й довготривалих тренувань. Наявна потреба в заохоченні та підтримці інших при програшах на змаганнях чи невдачах; зацікавленість до занять при цьому знижується. Вольова саморегуляція виражена подоланням постійно зростаючих труднощів, але за умови їх середньої складності. В складних ситуаціях можлива поява негативних емоцій, роздратування, прояви агресії. Не завжди має місце контроль за поведінкою та співчуття до інших.

Таблиця 1

Узагальнені кількісні показники саморегуляції поведінки підлітків у процесі занять панкратіоном (%)

n = 210

Рівні розвитку	Показники саморегуляції		
	Середня група (12-13 років)	Старша група (14-15 років)	Разом
Високий	20,6	22,5	21,6
Середній	48,2	53,3	50,8
Низький	31,2	24,2	27,6

Низькому рівню саморегуляції поведінки підлітків властивий майже не виражений спортивно-пізнавальний мотив, обмежені знання з технічної підготовки та історії у сфері бойових мистецтв; відсутність усвідомлення ролі саморегуляції в оволодінні панкратіоном; байдужість, низька інтенсивність роботи, негативні переживання, страх під час занять бойовими мистецтвами. Відсутній стимул до перемог на змаганнях, зацікавленість до занять дуже низька. Невизначена мета занять; перемога вважається недосяжною. Низький рівень розвитку вольових якостей, спричинений чутливістю, вразливістю, розгубленістю, емоційною нестійкістю. Рефлексивність невисока, а загальний фон активності, як правило, занижений. Характерна імпульсивність і нестійкість намірів. Підвищена лабільність, невпевненість можуть призвести до непослідовної та безконтрольної поведінки особистості.

У дослідженні реалізоване завдання встановлення взаємозв'язку особливостей взаємовідносин тренера з підлітками з проявами їх саморегуляції під час тренувальних занять за допомогою методики «Тренер-спортсмен» Ю. Ханіна і А. Стамбулова, що дозволило виявити ставлення спортсменів підліткового віку до тренера за трьома компонентами: гностичний – оцінка рівня компетентності тренера як спеціаліста; емоційний – витримки, рівня самоконтролю, особливостей емоційності тренера як особистості; поведінковий –взаємовідносин з тренером. Встановлено, що позитивна оцінка підлітками тренера як фахівця і професіонала своєї справи (гностична складова) зростає з віком (41,9% підлітків 12-13 років та 54,3% - 14-15 років), тоді як показники високого рівня емоційного компоненту

знижуються (з 61,9% у підлітків 12-13 років до 46,6% у 14-15 років). Оцінка взаємовідносин з тренером, готовність виконувати настанови, довіряти йому (поведінкова складова) знаходиться в межах середнього рівня та не має значних рівневих вікових коливань.

Підлітки, які мають вищі показники саморегуляції поведінки, вважають свого тренера фахівцем високого рівня, людиною доброю, емоційно врівноваженою у взаємостосунках, справедливою, оцінка тренера є для них дуже важливою. І, навпаки, підлітки з низькими рівнями саморегуляції поведінки вважають тренера професійно некомпетентним, емоційно нестійким, що проявляється в авторитаризмі, надмірному контролі їх наставника, неуважним до їхній потреб і проблем. Час від часу такі підлітки не сприймають настанови тренера, а вказівки виконують формально, виявляючи дратівливість.

Виявлені особливості саморегуляції поведінки підлітків засвідчують у цілому її недостатній розвиток у процесі оволодіння бойовими мистецтвами та спонукають до пошуку шляхів і засобів цілеспрямованого формування даного феномену під час навчально-тренувальних занять.

У третьому розділі – «*Розвиток саморегуляції поведінки підлітків у процесі оволодіння панкратіоном як видом бойового мистецтва*» – представлено теоретичне обґрунтування побудови формувального експерименту, змістові та процесуальні аспекти програми з розвитку саморегуляції поведінки підлітків у процесі оволодіння панкратіоном як видом бойового мистецтва, аналізуються кількісні і якісні результати апробації запропонованої програми.

Основою формувального експерименту стали системний та особистісно-орієнтований підходи до розвитку саморегуляції поведінки, що передбачає розгляд цього феномену як цілісної структури, яка включає когнітивний, мотиваційний, емоційно-вольовий компоненти, формування яких відбувається взаємообувлено (І. А. Куренков, Ю. М. Кулюткін, В. О. Моляко, Ю. А. Мирославський, О. К. Тихомиров, Ю. М. Швалб та ін.).

Окрім того, при розробці програми цілеспрямованої роботи з розвитку саморегуляції поведінки підлітків ми опиралися на положення вчених про те, що становлення цього феномену нерозривно пов'язане із формуванням адекватної самооцінки, самоприйняттям, рівня домагань, рефлексії, внутрішнього контролю, самоактуалізації (С.В.Маланозія, С.П.Тетерук, О.Г.Ткачова та ін.); зниженням проявів агресивної поведінки (О.Я.Фотуйма, ін.); оволодінням методами релаксації та аутотренінгу (Н.М.Сєтяєва, О.А.Черкевич та ін.); оволодінням структурними компонентами виконуваної діяльності (мотив, мета, завдання діяльності, способи виконання) (О.А.Конопкін, О.Ю.Осадько та ін.). Розвиток саморегуляції поведінки підлітків можливий за умов цілеспрямованого впливу на її структурні компоненти (І.А.Куренков, Ю.М.Кулюткін, Ю.А.Мирославський та ін.). Ефективним засобом розвитку саморегуляції поведінки підлітків є активні соціально-психологічні методи навчання (Ю.Д.Жихарєв, О.С.Ніколаєнко, О.Я.Фотуйма та ін.).

Специфічною складовою формувального експерименту дослідження стала програма психологічного супроводу з дітьми підліткового віку, яка входила у структуру навчально-тренувального процесу з панкратіону і була спрямована на

розвиток структурних компонентів саморегуляції поведінки підлітків та гармонізацію їх взаємовідносин із тренером.

Експериментальна робота проводилась на базі ДЮСШ «Авангард» м. Чернівці у 2010-2011 н.р. Для експерименту були відібрані контрольна та експериментальна групи загальною кількістю 120 досліджуваних (по 60 підлітків у кожній – 2 підгрупи середніх та старших підлітків).

Формувальна програма включала діагностичну, теоретичну та практичну частини.

На діагностичному етапі ми виявляли особливості прояву саморегуляції поведінки підлітків експериментальної та контрольної груп у процесі оволодіння панкратіоном за всіма методиками констатувального експерименту.

Метою теоретичного етапу стало засвоєння підлітками знань з проблем саморегуляції поведінки в спортивній діяльності. З підлітками проводились мінілекції, бесіди, семінари з метою психологічної просвіти. Теоретичний блок містив інформацію про історію і особливості панкратіону як одного з різновидів бойових мистецтв, важливість психологічної підготовки щодо регуляції психічних станів, сили волі, саморегуляції поведінки, відомості про компоненти саморегуляції, моральне виховання та роль агресії в поведінці людини. Інформаційно-пізнавальна робота реалізувала завдання підвищення рівня когнітивного компоненту саморегуляції поведінки підлітків. Паралельно з підвищенням когнітивного компоненту через здобуті знання здійснювалось стимулювання до навчально-тренувальної роботи, адаптація до тренувальної діяльності, що впливає на приріст результативності підлітків у процесі занять панкратіоном. Також проводились батьківські збори, оскільки важливим для нас є розуміння і підтримка батьків у розвитку саморегуляції поведінки дітей на заняттях з даного виду бойового мистецтва.

Практична частина психологічного супроводу навчально-тренувального процесу з панкратіону з дітьми підліткового віку була розрахована на 13 занять по 2 години. Змістовою стороною практичної частини тренінгу стали заняття, які були спрямовані на удосконалення тих складових структурних компонентів саморегуляції поведінки підлітків, що об'єктивно піддаються формуванню за відносно короткий проміжок часу. Це обумовило включення в програму занять завдань на розвиток самоусвідомлення мотивів занять бойовим мистецтвом, розвиток мотиву досягнення успіху, цілеспрямованості, вольової саморегуляції, емоційної зрілості, зниження проявів агресивності.

У тренувальному процесі з підлітками використовувались такі методи та прийоми активного соціально-психологічного навчання: групові дискусії, аналіз ситуацій, вправи на самопізнання та самооцінювання, вправи на релаксацію, рольові ігри, комунікативні психотехнічні вправи, інсценізації та естафети з елементами бойового мистецтва, які органічно включались в зміст заняття.

Окремим завданням формувального експерименту було проведення роботи із тренерами, організованої у формі теоретичних та практичних занять щодо проблем спілкування із вихованцями, реалізація якого дозволила гармонізувати взаємовідносини, морально-психологічний клімат у тренувальних групах, підвищити авторитет тренера та сприйняття його настанов підлітками.

По завершенні реалізації програми розвитку саморегуляції поведінки підлітків контрольне визначення рівнів саморегуляції поведінки підлітків показало значні структурні та загальнорівневі зміни даного психологічного феномену в експериментальних групах.

Серед досліджуваних експериментальних груп після формувального впливу на 28,3% стало більше підлітків із високим рівнем когнітивного компоненту саморегуляції поведінки, на 21,5% - із високим рівнем мотиваційного компоненту та на 20,1% - із високим рівнем емоційно-вольового компоненту за рахунок зменшення кількості досліджуваних підлітків із низьким рівнем прояву структурних компонентів саморегуляції поведінки (Рис. 1).

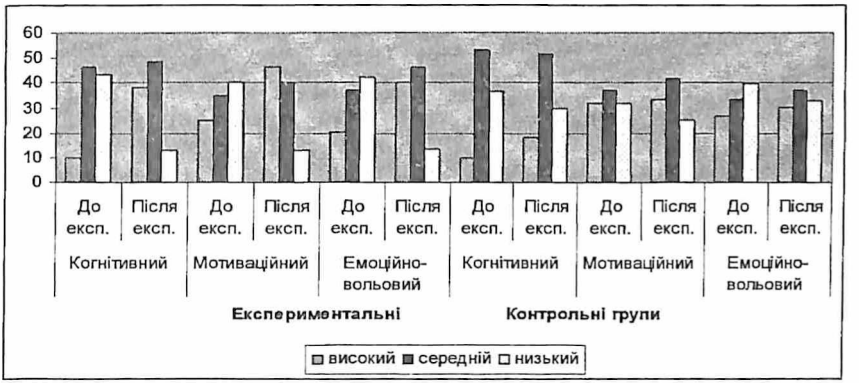


Рис. 1. Порівняння середніх показників компонентів саморегуляції поведінки підлітків експериментальних та контрольних груп до та після формувального експерименту

Серед підлітків контрольних груп також зафіксовано певні зміни у рівнях саморегуляції поведінки за рахунок проведення тренувальних занять за традиційною методикою. На 8,3% стало більше підлітків із високим рівнем когнітивного компоненту саморегуляції поведінки, на 6,8% - із високим рівнем мотиваційного компоненту та на 3,5% - із високим рівнем емоційно-вольового компоненту.

Для констатації значущості змін, які відбулися в експериментальних та контрольних групах, ми скористалися t-критерієм Стьюдента. Відмінності у показниках когнітивного компоненту саморегуляції поведінки підлітків у контрольних групах до і після експерименту статистично значущі ($t=2,006$) на рівні $p=0,05$, тоді як в експериментальних групах відмінності у рівнях когнітивного компоненту саморегуляції поведінки підлітків до і після експерименту мають високий рівень статистичної значущості ($t=9,64$ при $p=0,001$).

Відмінності у показниках рівнів мотиваційного компоненту саморегуляції підлітків у контрольних групах до і після експерименту є статистично значущими ($t=2,27$) на рівні $p=0,05$, тоді як в експериментальних групах відмінності у рівнях мотиваційного компоненту саморегуляції поведінки підлітків до і після експерименту є статистично значущими на високому рівні ($t=7,95$ при $p=0,001$).

У результаті математичних розрахунків відмінності у показниках емоційно-вольового компоненту саморегуляції поведінки підлітків в експериментальних групах до і після експерименту виявилися статистично значущими на високому рівні ($t_{0,001}$=9,15) і, навпаки, у контрольних групах статистично значущих розбіжностей встановити не вдалось (t=0,67).

Порівняльний аналіз показників рівнів саморегуляції поведінки підлітків виявив інтенсивну динаміку змін у результатах до і після формувального впливу (табл. 2).

Таблиця 2

Зміни показників рівнів саморегуляції поведінки підлітків експериментальних та контрольних груп до та після формувального експерименту (у %)

Рівні розвитку саморегуляції поведінки підлітків	Експериментальна група									Контрольна група								
	Середня група (12-13 років)			Старша група (14-15 років)			Разом			Середня група (12-13 років)			Старша група (14-15 років)			Разом		
	До експ-ту	Після експ-ту	Різниця	До експ-ту	Після експ-ту	Різниця	До експ-ту	Після експ-ту	Різниця	До експ-ту	Після експ-ту	Різниця	До експ-ту	Після експ-ту	Різниця	До експ-ту	Після експ-ту	Різниця
Високий	21,5	37,8	16,3	23,7	39,9	16,2	22,6	38,9	16,3	20,6	21,4	0,8	22,5	24,3	1,8	21,6	22,9	1,3
Середній	46,3	54,6	8,3	54,1	58,7	4,6	50,2	56,7	6,5	48,2	51,3	3,1	53,3	54,5	1,2	50,8	52,9	2,1
Низький	32,2	7,6	-24,6	22,2	1,4	-20,8	27,2	4,4	-22,8	31,2	27,3	-3,9	24,2	21,1	-3,1	27,6	24,2	-3,4

Таким чином, серед досліджуваних експериментальної групи після формувального впливу 38,9% підлітків характеризувалися високим рівнем саморегуляції поведінки, тоді як на початку експерименту таких було 22,6%; 56,7% - середній рівнем саморегуляції поведінки (до формувального впливу ця група складала 50,2%) та 4,4% - низьким рівнем (у порівнянні з 27,2%). По закінченні експерименту збільшилися групи підлітків, що виявляють високий (на 16,3%) та середній (на 6,5%) рівні саморегуляції поведінки та зменшилася кількість підлітків із низьким рівнем саморегуляції поведінки (на 22,8%).

Спортсмени підліткового віку контрольної групи не показали значущих змін у показниках рівнів саморегуляції поведінки (1,3%, 2,1%, -3,4% відповідно).

Одержані результати стали підтвердженням ефективності програми психологічного супроводу з цілеспрямованого розвитку саморегуляції поведінки підлітків у процесі оволодіння ними панкратіоном як видом бойового мистецтва та гармонізації взаємовідносин із тренером.

Таким чином, проведене дослідження підтвердило наше припущення та дозволило сформулювати загальні **висновки**.

ВИСНОВКИ

У дисертаційному дослідженні представлено теоретичне узагальнення та експериментальне дослідження проблеми розвитку саморегуляції поведінки підлітків у процесі оволодіння бойовими мистецтвами, що полягало у виявленні особливостей прояву структурних компонентів саморегуляції поведінки підлітків (когнітивного, мотиваційного, емоційно-вольового), рівнів розвитку саморегуляції поведінки підлітків, в обґрунтуванні, розробці й апробації програми психологічного супроводу з корекції та розвитку саморегуляції поведінки підлітків, гармонізації взаємовідносин тренера під час тренувальних занять.

1. Регуляція є провідною системою психологічної структури особистості, яка через структурні підсистеми наповнює змістом ціннісно-смислову сферу, активність і рефлексію людини. Саморегуляція відображає сутність процесів регуляції в цілому, полягає в управлінні діями, станами, схильностями індивіда і спрямована на дослідження тактичних та стратегічних цілей поведінки. Саморегуляція як багаторівневе, поліфункціональне явище, яке включає психомоторну, когнітивну і комунікативну сфери людини, виявляється в перебігу цілісної поведінки, діяльності, у міжособистісних стосунках, є складним механізмом, що забезпечує побудову та реалізацію дій особистості згідно поставленої мети, і стимулює в кінцевому рахунку виховання, дисциплінованість, самореалізацію і самоактуалізацію індивіда.

Саморегуляція поведінки підлітків характеризується специфічними особливостями, які зумовлені віковими особливостями психічного та особистісного розвитку і являє собою усвідомлювану активність індивіда, спрямовану на оптимальне використання власних внутрішніх резервів і потенційних можливостей навколишнього середовища на шляху до досягнення запланованої мети. Основними механізмами саморегуляції поведінки підлітків є самооцінка, рівень домагань, рефлексія та самоконтроль. Саморегуляція поведінки підлітків є інтегративною структурою, яка включає когнітивні, вольові, емоційні, мотиваційні компоненти.

2. Кожен вид спортивної діяльності має свої особливості, які впливають на саморегуляцію поведінки особистості. У спорті розвиток саморегуляції є формуванням особливого психічного стану, який сприяє найбільш повному використанню спортсменами свого потенціалу.

Заняття панкратіоном як видом бойового мистецтва мають значний потенціал щодо розвитку саморегуляції поведінки підростаючого покоління: формують моральні якості підлітка, стабілізують його психіку, дають можливість контролювати свої емоції, розвивати концентрацію та вольові якості, підвищувати рівень саморегуляції, впливають на міжособистісні стосунки. Навчально-тренувальний процес максимально підвищує рухову активність, фізичний розвиток, здоров'я та самопочуття підлітка.

3. Прояви саморегуляції поведінки підлітків у процесі оволодіння бойовими мистецтвами визначаються певними особливостями розвитку її структурних компонентів, таких як: *когнітивного*, для якого характерним є переважання обмеженої кількості знань із питань бойових мистецтв, недостатнє усвідомлення залежності успіху у спорті від особистісних властивостей і якостей, невпевненість у правильності власних дій; *мотиваційного*, який характеризується інтересом до занять бойовими мистецтвами, наявністю цілей та вибором найпростіших шляхів їх

досягнення через невпевненість у собі; вибором завдань середньої складності та постійною потребою у схваленні виконуваної діяльності й підтримці іншими; *емоційно-вольового*, для якого властивий середній рівень емоційної зрілості та вольової саморегуляції; знижений контроль за поведінкою, жестами, діями, недостатнє розуміння та співчуття до інших, прояви егоїстичності, самолюбства, агресивності.

4. За особливостями сформованості структурних компонентів саморегуляція поведінки підлітків може характеризуватися високим, середнім та низьким рівнями.

Підліткам з *високим рівнем* саморегуляції поведінки властиві добре володіння загальними знаннями в галузі спорту, розуміння ролі та значення панкратіону як різновиду бойового мистецтва; усвідомлення шляхів самовдосконалення; використання нових знань про технології і прийоми для підвищення саморегуляції; висока мотивація на перемогу; наявність чітких цілей, адекватний підбір методів, засобів та шляхів її реалізації; надання переваги завданням підвищеної складності; прояв старанності, сумлінності, наполегливості, рішучості; емоційно-стійке самовладання, упевненість у собі, спокій, підвищений стан готовності до непередбаченого та нового; розвинена саморегуляція в різних життєвих ситуаціях, рівновага емоційного стану та бажання себе контролювати.

Середній рівень саморегуляції поведінки підлітків характеризується зацікавленістю у заняттях з бойових мистецтв, наявністю усвідомленої мети, але з частими сумнівами у собі, що робить мету недосяжною, поверховістю знань, плутаниною у термінах, недостатньою поінформованістю про історію бойових мистецтв з обраного виду спорту. Усвідомлення ролі саморегуляції в оволодінні панкратіоном поверхове. Присутнє бажання займатись обраною справою, підвищувати фізичний розвиток та активність, вивчати техніку і тактику даного виду спорту, але відсутнє прагнення досягнення спортивних вершин та довготривалих тренувань. Наявна потреба в заохоченні та підтримці інших при програшах на змаганнях чи невдачах. У складних ситуаціях можлива поява негативних емоцій, роздратування, прояви агресії. Не завжди має місце контроль за поведінкою та співчуття до інших.

Низькому рівню саморегуляції поведінки підлітків властивий майже не виражений спортивно-пізнавальний мотив, обмежені знання з технічної підготовки та історії у сфері бойових мистецтв; відсутність усвідомлення ролі саморегуляції в оволодінні панкратіоном; байдужість, низька інтенсивність роботи, негативні переживання, страх під час занять бойовими мистецтвами. Відсутній стимул до перемог на змаганнях, зацікавленість до занять дуже низька. Низький рівень розвитку вольових якостей, вразливість, розгубленість, емоційна нестійкість. Рефлексивність невисока, а загальний фон активності, як правило, занижений, висока імпульсивність і нестійкість намірів, підвищена лабільність, невпевненість, непослідовна та безконтрольна поведінка.

Більшості підлітків у процесі оволодіння бойовими мистецтвами властивий середній та низький рівні саморегуляції поведінки.

5. Рівень саморегуляції поведінки підлітка у процесі оволодіння бойовими мистецтвами взаємопов'язаний із особливостями спілкування з тренером: позитивні взаємовідносини з тренером та сприятливий соціально-психологічний клімат у

тренувальній групі сприяють проявам саморегуляції та її розвитку як стійкої характеристики особистості.

6. Активізація формування саморегуляції поведінки підлітків у процесі оволодіння панкратіоном як видом бойового мистецтва досягається засобом впровадження програми психологічного супроводу з оптимізації розвитку структурних компонентів саморегуляції поведінки підлітка (когнітивного, мотиваційного, емоційно-вольового) та гармонізації їх взаємовідносин із тренером на основі особистісно орієнтованого підходу.

Ефективність впровадження авторської програми проявилась у підвищенні усвідомлення ролі панкратіону як виду спорту та шляхів самовдосконалення, мотивації на перемогу, постановці конкретних цілей, наданні переваги завданням підвищеної складності, проявах старанності, сумлінності, саморегуляції поведінки в інших ситуаціях, урівноваженості емоційного стану, позитивному сприйманні інших, гармонізації взаємовідносин із тренером.

Проведене дослідження не вичерпує усіх аспектів проблеми розвитку саморегуляції поведінки підлітків. Подальшого вивчення потребують питання щодо зв'язку саморегуляції поведінки підлітків із іншими особистісними характеристиками, виявлення значущості різних чинників у становленні саморегуляції поведінки в підлітковому віці у процесі оволодіння бойовими мистецтвами.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Наконечний І. Ю. Морально-поведінковий аспект саморегуляції поведінки підлітків на заняттях панкратіоном / І. Ю. Наконечний // Науковий часопис НПУ ім.. М.П. Драгоманова. Серія № 12 : Психологічні науки : [зб. наукових праць]. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – №31 (55). – С. 161-167.
2. Наконечний І. Ю. Експериментально виявлені тенденції щодо рівня розвитку структурних компонентів акту саморегуляції при заняттях панкратіоном / І. Ю. Наконечний // Проблеми сучасної психології : [зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої]. – – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2010. – Вип. 7. – С. 475-485.
3. Наконечний І. Ю. Аналіз динаміки розвитку саморегуляції поведінки підлітків у процесі бойового мистецтва – панкратіон / І. Ю. Наконечний // Науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України «Наука і освіта». – 2010. – №2. – С. 41-45.
4. Наконечний І. Ю. Характеристика мотивації підлітків до занять бойовими мистецтвами / І. Ю. Наконечний // Науковий вісник Чернівецького університету : Педагогіка та психологія : [збірник наукових праць]. – Чернівціи : Чернівецький нац. ун-т, 2011. – Вип. 543. – С. 123—130.
5. Наконечний І. Ю. Розвиток саморегуляції поведінки підлітків під час навчально-тренувальних занять панкратіоном / І. Ю. Наконечний // Проблеми сучасної психології : [зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України

/ за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої]. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2011. – Вип. 12. – С. 715—727.

6. Наконечний І. Ю. Основи розвитку саморегуляції поведінки підлітків / І. Ю. Наконечний // Проблеми сучасної психології : [зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої]. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2011. – Вип. 13. – С. 161—172.
7. Наконечний І. Ю. Специфіка емоційно-вольового компонента саморегуляції поведінки на заняттях з панкратіону / І. Ю. Наконечний // Актуальні проблеми психології : [зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка]. — К. : ДП "Інформаційно-аналітичне агенство", 2011. — Том X. — Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. — Вип. 18. — С. 337—347.
8. Наконечний І. Ю. Розвиток саморегуляції підлітків у бойових мистецтвах / І. Ю. Наконечний // Науковий вісник Чернівецького університету : Педагогіка та психологія : [збірник наукових праць]. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2011. – Вип. 573. – С. 107—116.
9. Наконечний І. Ю. Особливості розвитку саморегуляції поведінки підлітків / І. Ю. Наконечний // Історичний досвід, стан та перспективи підготовки педагогічних і соціально-педагогічних кадрів до роботи з різними соціальними групами : Матеріали Міжн. наук.-практ. конф., (Чернівці, 3-5 листопада 2011 р.) — Чернівці : ЧНУ, 2011. — С. 286—289.
10. Наконечний І. Ю. Сучасні погляди на проблему саморегуляції підлітків у процесі бойових мистецтв / І. Ю. Наконечний // Збірник матеріалів Міжвузівської науково-практичної конференції ["Психологія розвитку в аксіологічному вимірі"], (Ялта, 1-2 жовтня 2010 р.). – Ялта : Євпаторія, 2010. – С. 84-93.
11. Наконечний І. Ю. Взаємозв'язок саморегуляції поведінки підлітків з навчально-тренувальним процесом з панкратіону / І. Ю. Наконечний // Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання та спорту у навчальних закладах України : зб. наук. праць за матеріалами VII Всеукр. наукової конференції, (Чернівці, 12-13 травня 2011 р.). – Чернівці, 2011. – С. 338—344.
12. Наконечний І. Ю. Загальні підходи саморегуляції поведінки у психологічній науці / І. Ю. Наконечний // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції ["Розвиток наукової думки – 2008"], (м. Миколаїв, 10 жовтня 2008 р.). – Миколаїв, 2008. – Т.2. – С. 33-36.
13. Наконечний І. Ю. Вплив саморегуляції на результативність змагальних поєдинків із панкратіону підлітків віком 12-13 років / І. Ю. Наконечний // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наукових праць Волинського державного університету імені Лесі Українки. – Луцьк : Вежа, 2008. – Т. 3.– С. 261-264.
14. Наконечний І. Ю. Психофізична регуляція в навчально-тренувальному процесі з панкратіону юнаків віком 12-13 років / І. Ю. Наконечний // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту : у 4 т. – Львів : НВФ "Українські технології", 2008. – Вип. 12. – Т. 4. – С. 222-226.

15. Наконечний І. Ю. Роль саморегуляції поведінки підлітків в процесі бойового мистецтва – панкратіон / І. Ю. Наконечний // Теорія і методика фізичного виховання. – Донецьк : ДонНУ, 2008. – С. 606-611.

АНОТАЦІЇ

Наконечний І. Ю. Розвиток саморегуляції поведінки підлітків у процесі оволодіння бойовими мистецтвами. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. – Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ, 2012.

Дисертаційне дослідження присвячене вивченню проблеми розвитку саморегуляції поведінки підлітків у процесі оволодіння бойовими мистецтвами. У роботі представлено узагальнені результати теоретичного вивчення проблеми саморегуляції особистості та саморегуляції поведінки. Розкрито особливості саморегуляції поведінки підлітків та особливості бойових мистецтв щодо впливу на розвиток саморегуляції поведінки підлітків.

Виявлено особливості прояву структурних компонентів (когнітивного, мотиваційного, емоційно-вольового) та рівні розвитку (високий, середній, низький) саморегуляції поведінки підлітків у процесі оволодіння бойовими мистецтвами. Встановлено, що чинником розвитку саморегуляції поведінки підлітків є оптимізація взаємостосунків з тренером.

Обґрунтовано, розроблено та апробовано програму психологічного супроводу розвитку саморегуляції поведінки підлітків, доведено доцільність та ефективність її впровадження під час тренувальних занять із панкратіону з метою розвитку зазначеного феномену, гармонізації взаємовідносин у групі та з тренером, підвищення спортивних досягнень.

Ключові слова: регуляція, саморегуляція, саморегуляція поведінки підлітків, бойові мистецтва, панкратіон як вид бойового мистецтва, структурні компоненти саморегуляції поведінки підлітків, взаємовідносини з тренером.

Наконечный И. Ю. Развитие саморегуляции поведения подростков в процессе овладения боевыми искусствами. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук по специальности 19.00.07. – педагогическая и возрастная психология. – Национальный педагогический университет имени М. П.Драгоманова, Киев, 2012.

Диссертационное исследование посвящено изучению проблемы развития саморегуляции поведения подростков в процессе овладения боевыми искусствами. Осуществлен анализ основных теоретических подходов к проблеме регуляции, саморегуляции и саморегуляции поведения в зарубежной и отечественной психолого-педагогической литературе, особенностей саморегуляции поведения в подростковом возрасте.

Саморегуляция поведения подростка рассматривается как сложный психологический феномен, включающий когнитивный, мотивационный и эмоционально-волевой компоненты, а подростковый возраст расценивается как сенситивный для развития саморегуляции поведения в процессе осуществления спортивных видов деятельности.

Обосновывается использование методов и конкретных методик для изучения саморегуляции поведения подростков в процессе овладения боевыми искусствами, приводятся результаты констатирующего эксперимента относительно особенностей проявления структурных компонентов (когнитивного, мотивационного и эмоционально-волевого) и уровней развития (высокого, среднего и низкого) саморегуляции поведения подростков.

Выявлено, что когнитивный компонент саморегуляции поведения подростков характеризуется преобладанием ограниченного количества знаний в вопросах боевых исскусств, недостаточным осознанием зависимости успеха в спорте от личностных качеств, неуверенностью в правильности собственных действий; для мотивационного компонента свойственны интерес к занятиям боевыми искусствами, наличие целей и выбор легких путей их достижения из-за неуверенности в себе; выбор заданий средней сложности и наличие потребности в одобрении осуществляемой деятельности и поддержке другими; эмоционально-волевой компонент характеризуется средним уровнем эмоциональной зрелости и волевой саморегуляции, недостаточным контролем поведения, проявлениями эгоистичности, самолюбия, агрессивности. Большинству подростков у процессе овладения боевыми искусствами свойсвенен средний и низкий уровни саморегуляции поведения.

Установлена связь между уровнем саморегуляции поведения подростка с особенностями общения с тренером: позитивные взаимоотношения с тренером и благоприятный социально-психологический климат у тренировочной группе способствуют проявлениям саморегуляции и ее развитию как устойчивого личностного качества.

Активизация формирования саморегуляции поведения подростков в процессе овладения панкратионом достигается способом внедрения программы психологического сопровождения с оптимизации развития структурных компонентов саморегуляции поведения подростка и гармонизации взаимоотношений с тренером на основе личностно ориентированного подхода.

Подтверждением эффективности внедрения программы стало повышение осознанности значения панкратиона как вида спорта и путей самоусовершенствования, мотивация на победу, умение ставить конкретные цели, отдавать предпочтение заданиям повышенной сложности, проявление старательности, ответственности, саморегуляции поведения в других ситуациях, уравновешенность эмоционального состояния, позитивное восприятие других, гармонизация взаимоотношений с тренером.

Ключевые слова: регуляция, саморегуляция, саморегуляция поведения подростков, боевые искусства, панкратион как вид боевого искусства, структурные компоненты саморегуляции поведения подростков, взаимоотношения с тренером.

Nakonechnyi I.U. Development of Self-regulation of Teenagers` Conduct in the Process of Mastering the Fighting Arts. – Manuscript.

The dissertation for the candidate`s degree in psychological sciences, specialty 19.00.07 – Pedagogical and age psychology. – National Pedagogical Dragomanov University, Kyiv, 2012.

Dissertation research is devoted to the study of the self-regulation development problem of teenagers` conduct in the process of mastering fighting arts. In the work generalized results of the theoretical study of the problem of self-regulation of personality and self-regulation of conduct are presented. The peculiarities of self-regulation of teenagers` conduct and the peculiarities of fighting arts referring to the influence on development of self-regulation of teenagers` conduct are exposed.

Peculiarities of display of structural components (cognitive, motivational and emotional-volitional) and levels of development (high, middle, low) of self-regulation of teenagers` conduct in the process of mastering the fighting arts are exposed. It is established, that optimization of interrelation with a coach is the factor of development of self-regulation of teenagers` conduct.

The program of psychological accompaniment of development of self-regulation of teenagers` conduct has been substantiated, worked out and approbated. The expedience and efficiency of the program introduction in the process of pancration training with the aim of the development of mentioned phenomenon, harmonization of the interrelation inside a group and with a couch, rising of sporting achievements.

Keywords: regulation, self-regulation, self-regulation of teenagers` conduct, fighting arts, pancration as a kind of fighting art, structural components of self-regulation of teenagers` conduct, interrelation with a coach.

НБ НПУ



100160638

Підписано до друку 11.10.2012 р. Формат 60x84/16.
Папір офсетний. Гарнітура Таймс.
Наклад 100 прим. Зам. № 682
Віддруковано з оригіналів

Видавництво Національного педагогічного університету
імені М.П. Драгоманова. 01601, м. Київ-30, вул. Пирогова, 9
Свідоцтво про реєстрацію № 1101 від 29.10.2002.
(044) 239-30-26

скачивать