

## РАЗВИТИЕ ПРОИЗВОЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ У СТУДЕНТОВ

*Дмитриева И.С.*

*Уральский федеральный университет имени первого Президента России*

*Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия*

*Аннотация.* В данной статье рассмотрена проблема произвольной саморегуляции студентов. Проанализированы компоненты произвольной саморегуляции поведения.

*Ключевые слова.* Произвольная саморегуляция поведения, спортивная деятельность, учебная деятельность, студент, студент-спортсмен.

*Summary.* The problem of arbitrary self-adjustment of students is considered in this article. The components of arbitrary self-adjustment of students' behavior are analysed.

*Keywords.* Arbitrary self-adjustment' behavior, sport activity, educational activity, student, student-sportsman.

**Введение.** Произвольная саморегуляция поведения является существенным прогностическим фактором успешности в различных видах профессиональной деятельности, как учебной, так и спортивной и т.д.

Знание степени развитости произвольной саморегуляции человека помогает выявить его возможности в достижении поставленных им целей, а также наметить программу по развитию данной личностной характеристики.

В настоящий момент проблема произвольной саморегуляции поведения становится актуальной в психологической науке, поскольку эта проблема относительно новая и мало исследована.

Отечественный психолог Б.В. Зейгарник полагала, что человек под действием своего сознания управляет своим поведением, это и будет его саморегуляцией. Другой отечественный психолог О.А. Конопкин создал целую концепцию, посвященную понятию произвольной саморегуляции поведения, в основе которой представлена субъектная целостность личности человека и целенаправленная деятельность.

Результаты недавних исследований, проведенных в 2011, 2014 годах Кузнецовой Е.В., Вонсович К.А., Рогалевой Л.Н., Кудрявцевой О.В., Беляевым В.С., Соловых М.В., свидетельствуют о необходимости дальнейшего развития проблемы произвольной саморегуляции поведения.

Учебная и спортивная деятельность по-разному влияет на формирование и развитие произвольной саморегуляции, поэтому становится актуальным выявить это влияние, с помощью сравнения студентов-спортсменов и студентов, не увлеченных спортом. В настоящее время таких исследований недостаточно.

**Цель исследования.** Выявить особенности развития произвольной саморегуляции у студентов-спортсменов и студентов, которые не увлечены спортивной деятельностью.

**Объект исследования.** Процесс становления профессиональных компетенций студентов.

**Предмет исследования.** Развитие произвольной саморегуляции студентов в зависимости от их включения в учебную или спортивную деятельности.

**Задачи исследования.**

1. Проанализировать литературные источники по проблеме развития произвольной саморегуляции поведения студентов.

2. Изучить и охарактеризовать параметры произвольной саморегуляции поведения.

3. Провести исследование по выявлению общего уровня развития произвольной саморегуляции студентов.

**Гипотеза исследования.** Предполагается, что общий уровень развития произвольной саморегуляции поведения у студентов-спортсменов будет выше, чем у студентов, занимающихся только учебной деятельностью, в силу того, что студенты-спортсмены занимаются как учебной деятельностью, так и спортивной деятельностью.

Следовательно, они будут тратить больше усилий для осуществления и продуктивности сразу двух различных деятельностей, нежели студенты, ориентированные только на учебную деятельность.

**Экспериментальная база исследования.** В исследовании приняли участие 20 человек: 10 студентов-спортсменов; 10 студентов, ориентированных только на учебную деятельность. Средний возраст студентов-спортсменов – 22 года; студентов, не увлеченных спортом – 21 год.

**Методы исследования.** Для изучения произвольной саморегуляции студентов использовалась опросная методика В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения».

**Результаты исследования.** Общий уровень произвольной саморегуляции поведения исследуется по 6 параметрам: планирование, моделирование, программирование, оценивание результатов, гибкость и самостоятельность.

Параметр «Планирование» показывает развитость вынесения цели и стремления к ней. У студентов, ориентированных на учебную деятельность, планирование выше на 4 % студентов-спортсменов. У студентов, не увлеченных спортом, есть некая определенность планов. А для спорта характерно поэтапное и кратковременное планирование целей.

Следующий параметр «Моделирование» характеризует способность выбирать правильные условия из всех возможных вариантов для достижения цели. У студентов-спортсменов данный параметр преобладает студентов, не увлеченных спортом на 8%. Действительно, студентам-спортсменам для реализации продуктивности сразу двух деятельностей человеку необходимо выбрать самые оптимальные условия.

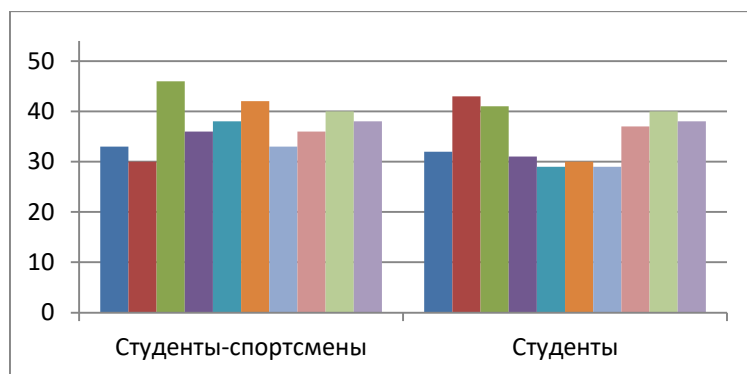
Параметр «Программирование» позволяет диагностировать способность человека к проектированию своих действий для осуществления цели. Данный параметр преобладает у студентов-спортсменов на 6%. Несомненно, мы считаем, что способность к программированию действий две совершаемые деятельности будут повышать этот параметр саморегуляции поведения.

Параметр «Оценивание результатов» показывает соответствие самооценки человека результатам своей деятельности и поведения. Данный параметр преобладает у студентов-спортсменов над студентами, ориентированных только на учебную деятельность на 2%. Оценивать себя и своих результатов деятельности

студенты-спортсмены должны выше студентов, ориентированных только на учебную деятельность, по причине того, что они, совмещая две деятельности, должны оценивать эффективность результатов двух деятельностей.

Пятый параметр «Гибкость» диагностирует способность человека к изменению исполнительских действий при непредвиденных ситуациях. Уровень гибкости студентов-спортсменов на 4% выше студентов, не увлеченных спортом. Чтобы спортсмен эмоционально и физически не выгорел, он должен обладать достаточным уровнем гибкости, о чем свидетельствует полученный результат.

Шестой параметр «Самостоятельность» диагностирует независимость действий человека от мнений других людей. Студенты, ориентированные только на учебную деятельность, преобладают по данному параметру студентов-спортсменов на 2%. Действительно, ведь в жизни студентов-спортсменов не менее важную роль играет тренер, который, зачастую, следит за жизнью своего тренируемого вне спортивной деятельности. Студенты, не занимающиеся спортом, часто не подвержены таким влияниям со стороны преподавателей. Именно поэтому у студентов-спортсменов самостоятельность будет ниже студентов, ориентированных на учебную деятельность.



Таким образом, согласно результатам, приведенных в рис. 1, проведенное исследование подтвердило нашу гипотезу и доказало, что общий уровень произвольной саморегуляции поведения студентов-спортсменов выше студентов, ориентированных только на учебную деятельность.

**Вывод.** Приведенные результаты исследования свидетельствуют о том, что высоких уровней произвольной саморегуляции поведения не хватает как у студентов-спортсменов, так и у студентов, ориентированных только на учебную деятельность. Высокий показатель общего уровня произвольной саморегуляции поведения – это, в какой-то степени, фактор успешности осуществления деятельностей человека и достижения намеченных целей.

Проблему развития произвольной саморегуляции поведения студентов необходимо в дальнейшем изучать, поскольку проведенных исследований недостаточно.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Акмеологический словарь / под общ. ред. А.А. Деркача. М.: РАГС, 2004. 161 с.

2. Брайнет Дж. Кретти. Психология в современном спорте / Брайнет Дж. Кретти. М.: Физкультура и спорт, 1978. 432 с.
3. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / Е.П. Ильин. М.: Просвещение, 1987. 287 с.
4. Карпенко Л.А., Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Краткий психологический словарь. РнД.: «ФЕНИКС», 1998.
5. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. Изд.2. М., 2011. 320 с
6. Моросанова В.И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека // Психологический журнал. 2002, № 6.
7. Моросанова В.И., Коноз Е.М. Стилевая саморегуляция поведения человека // Вопросы психологии. 2000. № 2. С. 118–127.
8. Моросанова В.И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения (ССПМ)»: руководство. М.: Когито-Центр, 2004. 44 с.

## **THE DEVELOPMENT OF VOLUNTARY SELF-REGULATION IN STUDENTS**

***Dmitriev I. S.***

*Ural Federal University named after first President of Russia B. N. Yeltsin,  
Ekaterinburg, Russia*

УДК 796:338.28

## **СИСТЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

***Евсеева Елена Яковлевна,***  
*старший преподаватель*

***Маруха Михаил Викторович,***  
*преподаватель, Бендерский политехнический филиал ГОУ «Придне-  
стровский Государственный Университет им. Т.Г. Шевченко»,  
г. Бендеры, ПМР*

*Аннотация.* Данная статья описывает то, что использование резервов игровой двигательной активности позволяет достигать снижения перегрузки, увеличивать уровень ежедневной двигательной активности школьников с ограниченными возможностями здоровья, повышать психоэмоциональную устойчивость организма, и, в конечном счёте, способствовать сохранению и укреплению их здоровья.

*Ключевые слова:* школьники с ограниченными возможностями здоровья, двигательная активность, игра, резервы игровой двигательной активности.

*Abstract.* This article describes the use of reserves game motor activity achieves reduce congestion, increase the level of daily motor activity of schoolchildren with health disabilities, improve psycho-emotional stability of the body, and, ultimately, contribute to the preservation and strengthening of their health.