

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина  
Кафедра теоретических основ физического воспитания

**МАМКАЕВ ДЕНИС СЕРГЕЕВИЧ**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ НА  
РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-8  
ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ  
СРЕДСТВ ФУТБОЛА**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность (профиль) образовательной программы  
Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д.п.н профессор Л.К.Сидоров

10.06.2020 г.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Руководитель

к.п.н, доцент кафедры ТОФВ С.П. Рябинин

Дата защиты \_\_\_\_\_

Обучающийся Д.С. Мамкаев

10.06.2020г.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_

(прописью)

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	2
ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	5
1.1. Анатомо-физиологические и психологические особенности детей 7-8 лет .....	5
1.2. Виды психологической саморегуляции .....	14
1.4. Учебный план 1-го класса, вариативная часть: футбол .....	23
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	27
2.1. Методы исследования .....	27
2.2. Организация исследования .....	29
2.3. Этапы исследования .....	30
ГЛАВА 3. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	31
3.1. Экспериментальная методика развития психологической саморегуляции посредством футбола .....	31
3.2. Сравнительный анализ развития общего уровня психологической саморегуляции на начало и конец эксперимента в экспериментальной и контрольной группах .....	38
3.3. Сравнительный анализ педагогического тестирования на конец эксперимента .....	39
ВЫВОДЫ .....	41
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	42
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	48
Приложение 1 .....	48

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования:** Футбол – один из наиболее популярных среди детей и подростков видов спорта. Поэтому многие современные специалисты в области физической культуры рекомендуют ее использование в качестве средства физического развития школьников. Государственные образовательные стандарты по физической культуре содержат материалы по обучению популярным спортивным играм, в том числе футболу. Однако на практике педагоги часто сталкиваются с проблемами при реализации установленных рекомендаций. К примеру, тренеры отмечают недостаток времени на освоение техники и приемов футбола во время урочного обучения. Поэтому изучение потенциальных возможностей развития физических качеств школьников средствами футбола, а также разработка эффективных методик с учетом возрастных особенностей обучающихся сохраняют свою актуальность [1;4].

В настоящее время система школьного образования подвергается значительным изменениям. Это связано со стремлением привести учебную программу в соответствие с новыми государственными образовательными стандартами, обеспечив тем самым высокое качество обучения.

Приобщение школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом является сегодня одной из приоритетных задач. Правильный режим двигательной активности ребенка станет залогом здорового образа жизни взрослого индивида. Кроме того, занятия физической культурой оказывают существенное влияние на становление морально-волевых качеств формирующейся личности, прививая ей навыки трудолюбия, настойчивости, организованности и дисциплины [5].

Осуществление жизнедеятельности ребенка реализуется благодаря деятельности психики, которая выступает как регулятор активности человека и отчетливо проявляется в качестве осознанной саморегуляции произвольных движений в учебной, и в повседневной деятельности. При

осуществлении осознанной саморегуляции произвольных движений ребенок регулирует собственную психическую сферу. Объектом регуляции для ребенка в данном случае являются его собственные поступки и действия, присущие ему психические явления (процессы, состояния, свойства) [43].

Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы выявило противоречие между требуемым развитием психологической саморегуляции произвольной активности двигательного действия и недостаточным уделением внимания в программном материале по физической культуре в школе для обучающихся 1-х классов.

Данное противоречие выявило проблему выражающиеся в необходимости разработки методики психологической саморегуляции произвольной активности двигательного действия способствующей развитию физических способностей обучающихся 1-х классов на уроках по физической культуре [47].

**Цель исследования:** научное обоснование влияния психологической саморегуляции на развитие физических способностей обучающихся 1-х классов.

**Объект исследования:** учебно-воспитательный процесс по физической культуре в младшей школе.

**Предмет исследования:** методика психологической саморегуляции развития физических способностей обучающихся 7-8 лет на уроках футбола в общеобразовательной школе.

**Гипотеза исследования:** Мы предположили, что разработанная нами экспериментальная методика по развитию психологической саморегуляции позволит улучшить показатели развития физических способностей обучающихся 1-х классов на уроках физической культуры.

**Задачи исследования:**

1. Изучить научно-методическую и специальную литературу по развитию психологической саморегуляции и развитию физических способностей обучающихся 1-х классов.

**2.**Разработать экспериментальную методику развития психологической саморегуляции обучающихся 1-х классов на уроках физической культуры посредством футбола.

**3.**Провести педагогический эксперимент и проверить эффективность экспериментальную методику по развитию психологической саморегуляции обучающихся 1-х классов на уроках физической культуры посредством футбола.

# ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

## 1.1. Анатомо-физиологические и психологические особенности детей 7-8 лет

Возрастная периодизация основана на совокупности признаков: размеры тела и отдельных органов, их масса, окостенение скелета (костный возраст), прорезывание зубов (зубной возраст), развитие желез внутренней секреции, степень полового созревания (баллы половое развитие), развитие мышечной силы и т. д. Учитывая количественные и качественные изменения в организме, различают возрастные периоды (Солодкой А. С., Сологуб Е. Б., 2001).

Дети рассматриваемого нами возраста 7-8 лет относятся к двум возрастным периодам: первому детству (4-7 лет) и второму детству (8-12 лет) (Хрипкова А. Г. 1978; Ермолаев Ю. А. 1985; Хрипкова А. Г., Антропова М. В., Фарбер Д. А., 1990) [10].

У детей 7 лет созревание центральной нервной системы продолжается. В этом возрасте только руки должны быть. Роль второй системы сигнализации постепенно возрастает. Характер взаимодействия сигнальных систем, т. е. Степень функциональной трансформации в данной сигнальной системе на разных этапах развития мозговой деятельности ребенка, определяет характеристики его когнитивных процессов.

В диапазоне от 6 до 7 лет мобилизационная готовность к устному обучению заметно возрастает. Данные, полученные экспериментально (Кольцова М.М., 1980), показали, что латентность реакций у детей 7 лет составляет 0,7 с для прямого раздражителя (свет) и 0,8 с для словесных раздражителей [36].

В 7 лет ускоренные темпы развития кортикальной части двигательного анализатора создают оптимальные условия для формирования и полирования

двигательных навыков. Улучшение морфологических характеристик структурных элементов двигательного аппарата сочетается в течение первого детства с развитием индивидуального сенсомоторного профиля, который отражает особенности функциональной организации парной деятельности полушарий головного мозга. Дети в этом возрасте четко разделены на правшей (15%), левшей (1%), смешанных профилей (84%, из которых 63% являются «скрытыми» левшами) [7;18].

Развитие физических качеств - силы, скорости, выносливости, гибкости и ловкости коррелирует с общим ростом и развитием тела, морфологического и функционального созревания центральной нервной системы, опорно-двигательного аппарата и вегетативных систем. В связи с дифференцировкой двигательных нервных окончаний в мышцах к 7 годам улучшаются процессы внутримышечной координации, что способствует увеличению силовых проявлений.

Характеристика качества быстроты по времени двигательной реакции сводится к прогрессивному ее укорочению.

Качество выносливости, в зависимости от биоэнергетического потенциала организма и вегетативной поддержки, слабо развито в 7 лет. Это связано с менее экономным потреблением биоэнергетического потенциала, относительно быстрым достижением максимальных значений сердечного ритма, дыхания во время физической активности, плохой переносимостью гипоксических состояний, неспособностью сформировать значительную вентиляцию и кислородный долг, а также возможностью быстрого наступления перенапряжения [15;16]

В период первого детства дети характеризуются выраженной гибкостью. Без обучения онтогенезу это качество постепенно подвергается обратному развитию.

На этой стадии развития дети 7 лет имеют два уровня ловкости - ловкость в точности (1 этап) и ловкость в точности и скорости (2 этап) [20;37].

Использование средств физической культуры увеличивает скорость роста физических качеств. Особенности адаптации детей первого года к физической активности связаны с высокой возбудимостью центральной нервной системы и нервных механизмов, контролирующими соматические и вегетативные функции.

Второй период детства у мальчиков затрагивает возраст от 8 до 12 лет. Его начало совпадает с завершением периода полураспада (6-8 лет). В период второго детства скорость роста снижается, добавляется созревание центральной нервной системы, и поэтому улучшаются формы реакции организма на воздействие биологической и социальной среды. Дети 8 лет демонстрируют полную мобилизационную готовность к устной тренировке.

С 8 лет сложный координационный механизм был сформирован, чтобы контролировать движения, присущие взрослому человеку. Дифференциация двигательных нервных окончаний, прогрессирующая до 7-8 лет, совершенствование центрального механизма, программирование движений, повышает способность к длительной динамической работе [20;23]

Параметры, характеризующие качество скорости во втором детстве, увеличиваются и составляют прочную основу для ее дальнейшего развития. Время реакции двигателя, время одного движения сокращено.

Ловкость, в основе которой лежат творческие функции мозга, зависит от зрелости центральной нервной системы, ее верхней части коры головного мозга, прежде всего лобных долей. Если у ребенка в 7 лет есть только два уровня ловкости, то в 8 лет он имеет все уровни ловкости (ловкость в точности, точности и скорости, точности и скорости в изменяющейся ситуации) [10;50].

В возрасте 8 лет аэробные возможности организма увеличиваются, и наблюдается увеличение физической работоспособности и МПК. Значение ПДК в 8 лет может достигать 70–73 мл / кг / мин (Аганянц Е.К., Бердичевская Е.М., Демидова Е.В., 1999). Такие значения ИРС на сегодняшний день наблюдаются только среди высококвалифицированных спортсменов. Это



подтверждает информацию из литературы о высокой выносливости младших школьников к умеренной физической активности (медленный бег).

У большого числа мальчиков 8 лет благодаря специальным упражнениям в течение года можно добиться увеличения выносливости на 21,4%. Достаточно высокий уровень динамической выносливости не согласуется с низкой статической выносливостью в этом возрасте.

В динамике первого и второго детства уровень морфофункционального созревания сердечно-сосудистой и дыхательной систем повышается. Эффективность сердечного ритма и частоты дыхания появляется. Если у детей 4-5 лет частота сердечных сокращений превышает 95 в минуту, то к 7 годам частота сердечных сокращений составляет 86 в минуту (Аганянц Е.К., Бердчейская Е.М., Демидова Е.В., 1999). Средняя жизненная емкость легких у мальчиков 7 лет составляет 1400 мл, у мальчиков 8 лет - 1440 мл (Хрипкова А.Г., 1978). Острота зрения, которая дает возможность видеть предмет, различать его форму, цвет, размер, а также определять расстояние, на котором он находится, у детей с момента рождения постепенно увеличивается и к 7 годам становится максимальной возможное значение - 0,9-1,0 условия. ед. (Маркосян А.А., 1974).

У мальчиков 7–8 лет средняя высота вертикального прыжка с места (по В. Бальсевичу, 2000) составляет 30 см; время отталкивания при вертикальном прыжке - 352 мс; прыжок в длину с места - 116 см; отжимания из положения лежа - 8-10 раз (Аганянц Е.К., 1991). Средний показатель в тесте на постукивание - самое частое движение кисти (по данным В. Бальсевича, 2000) за 10 секунд - 55 раз.

При проведении тренировочного процесса у детей 7–8 лет, по мнению Алфимова Н. Н. и Клиорина А. И. (1983), необходимо учитывать:

позднее окостенение отдельных участков скелета;

нарушение пропорциональности в отношениях отдельных элементов сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

частое несоответствие реакций организма значимости, величине и силе раздражителя;

слабость тормозных и преобладание возбудительных процессов.

В течение первого и второго детства ребенок приобретает примерно 90% от общего числа моторных навыков, приобретенных в жизни. В период интенсивного развития двигательного анализатора в коре головного мозга в возрасте 7 лет моторные навыки приобретаются быстрее. Чем больше объем движений, которые он осваивает за этот период, тем легче овладеть элементами технического мастерства в выбранной специализации.

Процесс овладения двигательными навыками зависит от типологических свойств нервной системы.

Период первого детства чувствителен к формированию основных локомотивов и координационных механизмов. Чем больше двигательных навыков заложено в этом возрасте, тем богаче и разнообразнее физическая активность человека и возможность его адаптации к условиям жизни (Аганянц Е.К., 1991) [10].

### **Психологические особенности**

В дошкольном детстве длительный и сложный процесс овладения речью в основном заканчивается. К 7 годам язык становится средством общения и мышления ребенка, а при подготовке к школе - и предметом сознательного изучения. Звуковая сторона речи развивается. Младшие школьники начинают осознавать особенности своего произношения. К концу дошкольного процесса процесс фонематического развития заканчивается. Словарь быстро растет. Здесь важны индивидуальные различия: у некоторых детей больше словарного запаса, у других - меньше, что зависит от условий их жизни, от того, как и как близкие люди общаются с ними.

Большой активный словарь позволяет переключаться на контекстную речь, ребенок может пересказать прочитанную историю, описать картинку и т. Д. Владение связной монологической речью - сначала устной, а затем письменной - особенно важно в процессе овладения учебной деятельностью.

Связная монологическая речь - это не просто отдельное предложение, это подробное утверждение, состоящее из нескольких предложений. Это текст в самом широком смысле (независимо от того, записано это высказывание или только произносится), поэтому монолог строится по законам литературного, а не устного языка. Расширенное монологическое утверждение требует от ребенка большего произвола, осознанности, чем диалога. Для детей самая простая форма монолога - пересказ сюжета.

Восприятие становится осмысленным, целенаправленным, анализирующим. Различает произвольные действия: наблюдение, экспертиза, поиск. Специально организованное восприятие способствует лучшему пониманию явлений. Речь имеет большое влияние на развитие восприятия в это время. Ребенок начинает активно использовать название качеств. Он способен назвать и выделить для себя качества и свойства предметов и явлений, отделить их друг от друга и понять реальные отношения между ними.

К концу младшего школьного возраста восприятие становится синтезирующим. Это позволяет установить связь между элементами восприятия.

### **Мышление.**

Общая линия развития мышления - это переход от визуально эффективного к визуально-образному и в конце периода к вербальному мышлению. Дошкольник образно мыслит, он еще не приобрел взрослую логику рассуждений. К концу дошкольного возраста наблюдается тенденция к обобщению и установлению отношений. Его внешний вид важен для дальнейшего развития интеллекта. Многие виды интеллектуальных проблем решаются образно. Образные представления обеспечивают понимание условий проблемы, их связи с реальностью, а затем контроль над решением.

К концу дошкольного детства образное мышление детей не является чисто специфическим и ситуативным. Ребенок может не только представить объект во всей его полноте и разнообразии характеристик, но также может

выделить его основные свойства и отношения. Он сформировал визуально-схематическое мышление. Это особый вид мышления, который выражается в том, что ребенок понимает и успешно использует различные схематические изображения предмета (план, макет, простой рисунок).

Дети также начинают понимать условные образы гораздо более абстрактных отношений: отношений между словами в предложении, между буквами в слове, между математическими величинами и т. Д. Это открывает путь к обучению детей грамоте и математике, опираясь на визуально-условные проявления основных законов в учебном материале. Основы вербально-логического мышления начинают закладываться. Этот тип мышления в конечном итоге заложен только в подростковом возрасте (13-14 лет) и является ведущим мышлением взрослого. Шестилетний ребенок способен к простому анализу окружающей среды: выведение основных и несущественных, несложных рассуждений, правильных выводов.

Однако эта способность ограничена знаниями детей. В рамках известного, ребенок успешно устанавливает причинно-следственные связи, что отражается в его речи. Он использует выражения «если ... тогда ...», «потому что». Его повседневные рассуждения вполне логичны.

### **Память.**

Память формируется в двух направлениях - случайность и значимость. Дети невольно запоминают учебные материалы, которые вызывают у них интерес, представлены в игровой форме, ассоциируются с яркими наглядными пособиями или изображениями воспоминаний и т.д. Если в дошкольном возрасте они не запоминают материал, который ему не интересен, то мы есть все. У младших школьников, как и у дошкольников, хорошая механическая память.

Многие из них на протяжении всего курса начальной школы механически запоминают учебники, что приводит к значительным трудностям в средних классах, когда материал становится все более сложным и объемным. Они способны буквально воспроизвести то, что они помнят.

Улучшение семантической памяти в этом возрасте позволяет овладеть довольно широким спектром методов запоминания. Когда ребенок понимает учебный материал, понимает его, он запоминает его одновременно.

Таким образом, интеллектуальный труд является одновременно деятельностью запоминания, мышления и смысловой памяти неразрывно связаны.

### **Внимание.**

Без достаточного формирования этой психической функции процесс обучения невозможен. По сравнению с дошкольниками младшие школьники гораздо внимательнее. Они уже способны удерживать внимание на неинтересных действиях, но в них все еще преобладает невольное внимание. Для детей в этом возрасте внешние впечатления очень отвлекают, им трудно сосредоточиться на непостижимом, сложном материале. Их внимание отличается небольшим объемом и низкой стабильностью. Они могут сосредоточиться на одной вещи в течение 10-20 минут.

Распределить внимание и переключить его с одной задачи на другую сложно. Разные дети проявляют внимание по-разному: поскольку внимание обладает разными свойствами, эти свойства развиваются в различной степени, создавая индивидуальные возможности. У некоторых стабильное, но плохо переключенное внимание, они усердно решают одну проблему в течение довольно длительного времени, но трудно быстро перейти к следующей. Другие легко переключаются в процессе учебной работы, но также легко отвлекаются на посторонние моменты. В-третьих, хорошая организация внимания сочетается с его небольшим объемом.

Часто дети сосредотачиваются не на обучении, а на чем-то другом - на своих мыслях, вне школы, рисовании на столе и т. Д. Различные свойства внимания поддаются различной степени развития. Количество внимания меньше всего затронуто, оно индивидуально. Свойства распределения и стабильности можно и нужно развивать, чтобы предотвратить их самопроизвольное развитие. Только к 9-10 годам произойдут радикальные

изменения, и дети смогут работать долго, сосредоточенно, не отвлекаясь на факторы и ошибки.

Однако добровольное внимание хрупко, и если появляется что-то интересное, то внимание немедленно переключается. Поэтому для младших школьников, особенно для первоклассников, очень важно не устное объяснение, а шоу, яркая картинка или слайд, действие. Попытка удержать внимание в течение длительного времени безуспешна, так как сильное истощение нервных клеток коры головного мозга, низкая стабильность внимания, эмоциональность и быстро развивающееся так называемое «защитное торможение» приводят к отвлекающим факторам, «моторной тревоге» после 10-15 минут интенсивной работы.

#### **Отношения со сверстниками и взрослыми.**

Когда ребенок приходит в школу, происходит перестройка всей системы отношений ребенка с реальностью. Ребенок имеет две области социальных отношений: «ребенок - взрослый» и «ребенок - дети». В школе эти две сферы отношений восстанавливаются. Система ребенок-взрослый разделена. Теперь в жизни ребенка, кроме родителей, появился еще один значительный взрослый человек - учитель. Отношения с учителем начинают определять отношения ребенка к родителям и к детям. Новая система отношений между учителем и ребенком становится центром жизни ребенка, от которого во многом зависят благоприятные для жизни условия. Первое, что спрашивают теперь взрослые у ребёнка: «Как ты учишься». Отношения ребёнок - учитель становятся отношением ребёнок - общество. В первое время дети стараются строго следовать указаниям учителя. Если учитель допускает лояльность по отношению к правилам, правила разрушаются изнутри.

Ребёнок начинает относиться к другому ребёнку с позиции того, как этот ребёнок относится к правилу, которое устанавливает учитель. Появляются «ябеды».

В отношениях ребёнка и взрослого неизбежно разделение функций: взрослый ставит цели, проверяет и оценивает действия ребёнка. Так, любое действие ребёнок совершает сначала со взрослым, постепенно мера помощи взрослого уменьшается и сходит на нет, тогда действие переходит во внутренний план, и ребёнок начинает делать его самостоятельно. Возникает замкнутый круг: без взрослого ребёнок не может реализовать новое действие, но при соучастии взрослого не может полностью освоить действие, поскольку контроль и оценка так и остаются за взрослым. Поэтому помощь взрослого не достаточна для освоения всех аспектов действия.

Отношения со сверстниками, где ошибки во взаимоотношениях легко преобразовываются обеими сторонами, позволяют накапливать полезный взаимный опыт переживания сопротивления границ чужого психологического пространства и своего тоже. Именно во взаимоотношениях со сверстниками дети учатся терпению и кооперативности. Общение с другими детьми очень важно для развития способности вставать на точку зрения другого, принимать ту или иную задачу как общую, требующую совместных действий, и способности взглянуть на самого себя и свою деятельность со стороны [52;57].

## **1.2. Виды психологической саморегуляции**

Психическая саморегуляция - сознательное воздействие человека на присущие ему психические явления, действия, совершаемые им, на реальное поведение с целью поддержания или изменения своего курса.

Психологическая саморегуляция - это метод самокодирования собственной психики. Психологическая саморегуляция также называется аутотренингом. Аутотренинг, или аутогенная тренировка, - это метод самопогружения в транс, и ввод на фоне измененных состояний сознания (ASC) психологических установок. Результатом является психокодирование личности. Слово «авто» означает «сам», «гено» - рождение, «тренировка» -

тренировка. Те. если в расширенном варианте - рождение новой личности через регулярные занятия( тренинги).Во время аутогенного погружения в транс отмечается торможение участков коры головного мозга, а значит чрезвычайно увеличивается внушаемость, и подаваемые в этот момент( момент нахождения в транс) формулы самовнушения( самоприказы) четко усваиваются подсознанием, делая установки, переходящие в последующем в паттерны поведения. Аутогенная тренировка действительно есть удивительная возможностью самостоятельно управлять собственным психическим состоянием [13;21].

### **Виды психической саморегуляции:**

1) Аутогенная (самогенерирующая) тренировка (И.Г. Шульц). Основой является использование специфических формул самогипноза, которые позволяют влиять на процессы, происходящие в организме. Он основан на психофизиологических исследованиях нервно-мышечного компонента эмоций, исследованиях ощущений людей во время гипнотического внушения , практики йогов и т.д. Центральным звеном аутотренинга является формирование навыка релаксации (мышечной релаксации). Метод прогрессивного расслабления Д. Якобсона для снятия нервно-мышечного напряжения. Релаксация бывает произвольной и непроизвольной( например, релаксация, когда вы ложитесь спать). При аутотренинге концентрированное расслабление производится в шести областях: мышцы, кровеносные сосуды, сердце, органы дыхания, органы брюшной полости и голова.

2) Техника самоконтроля - саморегуляция (В.Л. Марищук). Суть: формирование навыков и умений управлять своим эмоциональным состоянием в соответствии с внешними проявлениями эмоций. Навык завершается по трем признакам: сокращение мышц лица, конечностей и учащенное дыхание с укороченной фазой выдоха. Государственное управление осуществляется по результатам самооценки мимики, ригидности, принятия удобного положения тела, ритмичного дыхания с расширенной фазой выдоха.



3) Систематическая десенсибилизация в сочетании с аутотренингом. Психическая десенсибилизация - это процесс уменьшения или устранения неприятных ощущений определенных негативных эмоций. Методика заложена в словесном представлении ранжированных психотравматических ситуаций с низким статусом, дано объективное описание стрессовой ситуации. Невротическая реакция описывается как результат неблагоприятной привычки тревоги.

4) Биологическая обратная связь (BFB, В. Brown). С помощью электрофизиологических инструментов фиксируются текущие результаты воздействия на течение определенного произвольного физиологического процесса; субъект может координировать характер процесса.

5) Медитация (рефлексия, углубление). Это достигается путем концентрации внутреннего внимания, расслабления мышц и эмоционального покоя. Это позволяет снять эмоциональное напряжение, привести душевное состояние в равновесие.

6) Йога - это детальная система всестороннего психического и физического развития человека, укрепления, поддержания здоровья. Сравнивает человека в целом. Одной из целей является гармонизация физических, умственных и духовных принципов.

Техника медитации йогов связана с понятиями янтры( истинные или воображаемые графические изображения) и мантры (звукосочетания, эмоционально воздействующие на человека).

7) Психорегулирующая тренировка (первоначально – психомышечная тренировка, А.В. Алексеев). Состоит из двух частей успокаивающей и мобилизующей.

8) Визуomotorная тренировка поведения (Р. Суинн, Дж.Лоер). Визуальное представление события во время контролируемого сна (глубокая концентрация и воображаемый сон с бодрствованием и контролем пробуждения) стимулирует участие тела на самых глубоких уровнях [43;44].

Осознанное применение тех или иных видов саморегуляции начинается примерно в трехлетнем возрасте.

- В **3-4 года** преобладающими являются произвольные двигательные и речевые способы саморегуляции – на 7-8 произвольных приходится пока лишь одна произвольная.
- Дети **4-5 лет** учатся эмоциональному управлению через игры. Произвольные способы все еще преобладают: четыре к одному.
- К **5-6 годам** пропорции выравниваются один к одному, и теперь дети активно применяют воображение, память, мышление и речь.
- С возраста **6-7 лет** уже можно думать о самокоррекции и самоконтроле. Пропорции резко изменились: на 3-4 произвольных метода саморегуляции выпадает лишь один произвольный.
- С **8-ми лет** и весь период взросления индивид улучшает свои методы, перенимая их от окружающих [39;40].

### **1.3. Средства и методы челночный развития физических качеств применяемые для детей 7-8 лет**

Рассмотрим определение физических качеств в современной научной литературе. Физические качества являются врожденными морфофункциональными характеристиками, благодаря которым становится возможной физическая активность человека, которая полностью возникает при соответствующих двигательных действиях [1].

Основные физические качества считаются следующие:

1. Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или сопротивляться ему за счет мышечных усилий.

Абсолютная( суммарное усилие всех групп мышц) и относительная сила( абсолютная сила на один килограмм собственного веса) различаются. Различают следующие категории силовых способностей:

- собственно-силовые способности возникают в преодолевающем, статическом и уступающем режимах работы мышц;
- скоростно-силовые способности обладают неопредельными напряжениями мышц;
- силовая выносливость выражается способностью противостоять утомлению продолжительным мышечным напряжениям значительной величины;

Средствами развития мышечной силы являются различные общие структурно развивающие силовые упражнения простой структуры, среди которых можно выделить три основных типа:

- упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с отягощениями, на тренажерах, упражнения с сопротивлением партнера, упражнения с сопротивлением внешней среды: бег в гору, на песок, в воду и т. д.);

- упражнения с преодолением веса собственного тела (гимнастические силовые упражнения: отжимания, отжимания на брусьях, подтягивания; атлетические прыжковые упражнения и т. д.);

Наиболее распространены следующие методы развития силы:

- **метод максимальных усилий**( упражнения выполняются с использованием предельных или около предельных отягощений до 90% от максимально возможного; в серии реализовывается 1-3 повторений, за одно занятие делается 5-6 серий, отдых между сериями 4-8 минут);

- **метод повторных усилий**( или метод “до отказа”) (упражнения выполняются с отягощением до 70% от максимально возможного, которые делаются сериями до 12 повторений, в одном занятии выполняется от 3 до 6 серий, отдых между сериями от 2 до 4 минут);

- **метод динамических усилий**( упражнения выполняются с отягощением до 30% от максимально возможного, в серии делается до 25 повторений, количество серий за одной занятие от 3 до 6. Отдых между сериями от 2 до 4 минут) [6].

2. Быстрота- это способность к совершению двигательных действий в коротких для данных условий промежутках времени.

Существуют три основные формы быстрых реакций: скорость реакции, единичная скорость сокращения и частота движения. Элементарные формы проявления скорости относительно независимы друг от друга. Время реакции не связано со скоростью одного движения и частотой движения;

- **метод многократного повторения** скоростных упражнений с предельной и около предельной интенсивностью, (в серии выполняется 3-6 повторений, за одно занятие делается 2 серии. Если в повторных попытках скорость уменьшается, то работа над развитием быстроты заканчивается, т.к. при этом начинает развиваться выносливость, а не быстрота);

- **игровой метод**( дает возможность комплексного развития скоростных качеств, поскольку имеет место воздействие на скорость двигательной реакции, на быстроту движений и другие действия, связанные с оперативным мышлением. Присущий играм большой эмоциональный фон и коллективные взаимодействия способствуют проявлению скоростных возможностей).

Средства для развития быстроты могут быть самыми разнообразными - это легкая атлетика, бокс, вольная борьба, спортивные игры [9].

3. Выносливость - это возможность долгосрочного выполнения определенной деятельности без значительного снижения эффективности. Время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность активности, принимается за показатель выносливости. С увеличением интенсивности выносливость человека снижается.

Различают общую и особую выносливость: общая выносливость - это способность выполнять работу умеренной мощности в течение длительного времени с глобальным функционированием мышечной системы( более 2/3 мышц тела); особая выносливость - выносливость по отношению к определенной физической активности;

Для развития выносливости применяются различные методы:

- **равномерный непрерывный метод** дает возможность развитию аэробных способностей организма. Здесь используются упражнения циклического характера (бег, ходьба), выполняемые с равномерной скоростью малой и средней интенсивности);

- **переменный непрерывный метод** (исходят в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения);

- **интервальный метод**( дозированное повторное выполнение упражнений малой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба).

Средствами воспитания выносливости являются циклические упражнения( ходьба, бег, ходьба и бег на лыжах) [11].

4. Ловкость - это сложное комплексное качество, которое не имеет единого критерия оценки. В каждом отдельном случае, в зависимости от условий, используется тот или иной счетчик. С психологической точки зрения ловкость зависит от полноценного восприятия собственных движений в среде и инициативе;

Обычно для развития ловкости выполняют повторный и игровой методы. Интервалы отдыха должны обеспечивать достаточно полное восстановление организма.

Наиболее распространенными средствами при развитии ловкости являются акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры. В процессе развития ловкости применяются разнообразные методические приемы:

- исполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений (бросок баскетбольного мяча из положения сидя);

- зеркальное исполнение упражнений;

- усложнение условий выполнения обычных упражнений;

- изменение скорости и темпа движений;

- изменение пространственных границ исполнения упражнений(уменьшение размеров поля) [25]

5. Гибкость - это способность выполнять упражнения с большой амплитудой. Мера гибкости - максимальный диапазон движения. Определяем: активную гибкость - способность достигать высоких амплитуд движений в суставе за счет активности мышечных групп, проходящих через этот сустав; пассивная гибкость - способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешних весов и т. д.

Одним из наиболее принятых методов развития гибкости является метод многократного растягивания. Этот метод основан на свойстве мышц растягиваться больше при многократных повторениях.

Средствами развития гибкости являются: повторные пружинящие движения, активные свободные движения с постепенным повышением амплитуды, пассивные упражнения, выполняемые с помощью партнера и т.д.

Следует всегда помнить, что упражнения на растяжку или с большой амплитудой движения следует делать после хорошей разминки и при этом не должно быть сильных болевых ощущений [9].

Развитие физических качеств является одной из главных задач процесса физического воспитания ребенка. Рассмотрим, какими потенциальными возможностями для ее осуществления обладают занятия по футболу.

Изучение сложной техники игры в футбол основывается на приобретенных в младшей школе простейших навыках обращения с мячом. По своему воздействию спортивные игры считаются наиболее комплексным и универсальным средством развития школьников.

В качестве основного средства подготовки используются физические упражнения - двигательные действия, которые подбираются и выполняются в соответствии с определенной техникой выполнения задач. Сложный характер

игры в футбол определяет сложность методики обучения, которая воплощает в себе аспекты тактической, технической и физической подготовки.

Специальная физическая подготовка основана на общей физической подготовке. Он направлен на развитие таких физических качеств, как скорость, сила и ловкость.

Упражнения, выполняемые во время специальной физической подготовки, максимально имитируют характер движений в футболе. Хорошая физическая подготовка создает необходимые предпосылки для выполнения тактических и технических заданий во время игры.

Основой технической подготовки является работа с мячом. Учитель может организовать различные формы занятий. Обязательным условием для овладения элементами техники игры в футбол является развитие «ощущения мяча». Это качество реализовано в результате различных упражнений с мячом [42;47].

Эти элементы обучения особенно важны при обучении детей и подростков. Кроме того, используются групповые упражнения с несколькими мячами; сложные упражнения, включающие технические и тактические элементы; технические, игровые формы тренировок (бег, эстафеты и др.).

Изучение футбольной техники рекомендуют осуществлять по следующим этапам:

- обучение основным приемам обращения с мячом на месте и в движении в легких условиях с учетом основных тактических правил;
- совершенствование техники на увеличенной скорости и с максимальной точностью, с применением финтов;
- обучение технике посредством комплексных упражнений и игровых форм с подобными физическими нагрузками в условиях, максимально ориентированных к реалиям футбольного матча.

Количество применяемых при подготовке физических упражнений очень велико. Многие из них имеют существенные различия как по форме, так и по содержанию.

Чтобы выбрать индивидуальные средства из имеющегося разнообразия, необходимо, прежде всего, иметь четкое представление о специфике содержания физических упражнений.

Содержание физических упражнений состоит из действий, которые определяют основные процессы, которые происходят в организме во время упражнения. Определенные физические упражнения оказывают комплексное воздействие на организм студента, позволяют решить ряд задач спортивной тренировки.

Физические упражнения подбираются и используются в соответствии с их основным эффектом. Основываясь на характеристиках футбольных и тренировочных задач, все основные средства можно разделить на конкретные, то есть упражнения с мячом, и неспецифические, то есть упражнения без мяча.

Таким образом, методы школьного футбола способствуют развитию у ребенка физических качеств, таких как сила, скорость, ловкость, выносливость [51].

#### **1.4. Учебный план 1-го класса, вариативная часть: футбол**

##### ***ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА***

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1 класса разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования и материалам авторского учебно-методического комплекта (В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура 1-4 классы. – М.: «Просвещение». 2011 г.)



Предметом физического воспитания в начальной школе является двигательная система человека с общим фокусом развития. В процессе овладения этим видом деятельности укрепляется здоровье, улучшаются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, креативность и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, цель рабочей программы по физическому воспитанию состоит в том, чтобы развить основы здорового образа жизни у учащихся начальной школы и развить творческую независимость через развитие двигательной активности. Реализация этой цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и увеличение функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из основных видов спорта;
- зарождение общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- формирование заинтересованности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- учение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными критериями физического развития и физической подготовленности.

Основным результатом обучения в области физического воспитания в начальной школе является овладение основами физической активности учащимися.

Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством развития у студентов универсальных способностей( компетенций).

Эти способности (компетенции) проявляются в мета-предметных результатах образовательного процесса и активно отражаются в различных видах деятельности (культуре), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать личную деятельность, выбирать и применять средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение озвучивать информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

#### Содержание программы

Подвижные и спортивные игры: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

№	Содержание материала	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	Т/Б. Техника ведения мяча	1		
2	Остановка мяча	1		
3	Ведение мяча, остановка	1		
4	Удар по неподвижному мячу	1		
5	Ведение , остановка, удары	1		
6	Ведение мяча в различных направлениях.	1		
7	Ведение мяча с различной скоростью.	1		
8	Подвижные игры с элементами футбола	1		

В результате обучения обучающиеся 1 класса будут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности [51;54].

## ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач применялись следующие методы:

1. Анкетирование
2. Теоретический анализ и обобщение литературных источников
3. Педагогический эксперимент
4. Методы математической статистики

Теоретический анализ и обобщение литературы позволили сформировать концепцию и на этой основе найти необходимые подходы к решению проблемы.

Анкетирование было проведено по опроснику В.И. Моросановой приложение № 1.

Педагогический эксперимент был поставлен в соответствии с целью и гипотезой исследования, связанного с выявлением уровня развития физических способностей школьников посредством футбола, нами были проведены констатирующие и формирующие эксперименты.

Для обработки данных, полученных в ходе исследования, мы использовали метод математической обработки результатов. Достоверность различий в результатах между контрольной и экспериментальной группами рассчитывали по критерию t-студента

#### **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

Прыжок в две ноги с места выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Испытуемый принимает исходное положение (в дальнейшем – И.п): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки перед линией измерения. При одновременном толчке двух ног выполняется прыжок вперед.

Размахивать руками разрешено. Измерение проводится по перпендикулярной прямой линии от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Испытуемому дается три попытки. Лучший результат имеет значение.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

### **Наклон вперед из положения стоя**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется с ИС: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях. Ноги параллельны шириной 10 - 15 см.

Выполняя тест на гимнастической скамье по команде испытуемого, субъект выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами по линейке. При третьем наклоне субъект наклоняется к максимуму и фиксирует результат на 2 секунды. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком ниже - знаком +.

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

### **Ведение мяча между стоек 10 м**

Стойки расположены на расстоянии 10 м. Испытуемый обводит мяч между стойками удобной ногой. После линии фиксации результат фиксируется.

Ошибки:

- 1) Ведение мяча не между стоек
- 2) Ведение без сигнала
- 3) Касание стоек

### **Челночный бег 3x10 м**

Челночный бег осуществляется на любой ровной поверхности с твердой поверхностью, обеспечивая хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м проводятся 2 параллельные линии - Старт и Финиш.

Испытуемый, не наступая на стартовую линию, занимает высокую стартовую позицию.

По команде Марш! (с включенным секундомером) испытуемый бежит к финишной черте, касается линии рукой, возвращается к стартовой линии, касается ее и преодолевает последний сегмент, не касаясь финишной линии рукой. Секундомер останавливается в момент пересечения линии Финиш.

Ошибки:

- 1) заступ за линию
- 2) старт не по сигналу
- 3) не добегание к заданной линии

## **2.2. Организация исследования**

Для изучения психологической саморегуляции по развитию физических способностей учащихся 7-8 лет на уроках физкультуры с использованием футбола были приняты учащиеся 1-го класса общеобразовательной школы № 155 г. Красноярска в количестве 25 человек, которым составили экспериментальный класс и занимались экспериментальной программой, основанной на развитии психологической саморегуляции.

Контрольный класс занимался по программе общеобразовательной школы.

Во всех классах занятия физкультурой проводились три раза в неделю. В начале и конце первого полугодия участники контрольной и экспериментальной групп проверяли уровень развития физических способностей.

**Показатели экспериментальной и контрольной группы на начало эксперимента**

Учебные нормативы	Группа	( $X \pm m$ )	Р табл. 2,06	Р факт.
Челночный бег 3*10м	ЭГ	11,56±0,06		
	КГ	11,59±0,06		
Прыжок в длину с места	ЭГ	117,92±0,57		>0,77
	КГ	116,12±0,4		
Наклоны вперед из положения стоя	ЭГ	2,64±0,23		>1,65
	КГ	2,80±0,19		
Ведение мяча между стоек 10 м	ЭГ	8,48±0,03		>1,16
	КГ	8,63±0,05		

### 2.3. Этапы исследования

I этап (сентябрь - октябрь 2019 год) - изучение научно-методической литературы по теме исследования.

II этап( октябрь - ноябрь 2019 год) - определение уровня развития физических способностей обучающихся 7-8 лет на уроках физической культуры с применением средств футбола и разработка экспериментальной методики.

III этап (ноябрь 2019 - апрель 2020 год) - исполнение педагогического эксперимента. Написание дипломной работы.

## ГЛАВА 3. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

### 3.1. Экспериментальная методика развития психологической саморегуляции посредством футбола

Разработанная нами методика по развитию психологической саморегуляции обучающихся младшего школьного возраста заключается в следующем: табл. 2.

1. В подготовительной части урока применялись упражнения направленные на сосредоточение, концентрации внимания;

2. В основной части урока применялись упражнения на самовнушение и психомышечная тренировка.

3. В заключительной части урока применялись релаксационные упражнения, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление, а так же на внимание;

Таблица 2

#### Экспериментальная методика с применением психологической саморегуляции и средств футбола

№ урока	Подготовительная Часть	Основная часть	Заключительная часть
1	Эстафеты с применением цветовой гаммы. Упражнение «Светофор»	Техника ведение мяча с применением звуковых команд. «Расслабление мышц лица»	Комплекс дыхательных упражнений с мячом «Солнышко»
2	Беговые упражнения с применением цветовой гаммы. Упражнение «Круг, квадрат, треугольник»	Техника ведения и остановки мяча с применением звуковых команд и цветовой гаммы. «Расслабление мышц лица»	Упражнение «Росток».
3	Игровые упражнения с мячом с применением звуковых команд. Упражнение «Круг, квадрат, треугольник»	Выполнение элементов техники с применением цветовой гаммы. «Прохлада лба»	Упражнение «Потягивание»
4	Эстафеты с мячом с применением звуковых	Обводка препятствий с заданной командой.	Упражнение «Порхание бабочки»



	команд Упражнение «Светофор	«Прохлада лба»	
5	Игровые упражнения с применением цветовой гаммы. Упражнение « Следуй за первым»	Игровые упражнения 2в1 , 3в1 с применением заданной команды. «Дыхание»	Дыхательные упражнения с мячом «Солнышко»
6	Специальные игровые упражнения с мячом. Упражнение «Светофор»	Игровые упражнения 2в1 , 3в1 с применением заданной команды. «Дуга»	Упражнение «Воздушный мяч»
7	Беговые упражнения с применением звуковых команд. Упражнение « Следуй за первым»	Ведение мяча через препятствия с ударами по воротам. «Дуга»	Упражнение «Гора с плеч»
8	Подвижные игры на быстроту принятия решения. Упражнение « Следуй за первым»	Выполнение элементов техники ведения мяча в быстром темпе . «Фиксация взгляда»	Упражнения на растяжку с применением мяча« Солнышко»

### ***Упражнения направленные на сосредоточение, концентрации внимания***

Применяя различные цвета, можно стимулировать или инициировать определенную манеру поведения человека. Физические упражнения лучше всего выполнять в окружении теплых цветов – красного и оранжевого, а спокойные голубой и зеленый идеальны для умственной деятельности.

#### **Упражнение« Светофор»**

На расстоянии 10 м от старта расположены фишки 3 цветов. По сигналу учителя учащийся выполняет бег на месте спиной к фишкам. Далее следует название цвета. Ученик должен резко развернуться и об бежать заданный цвет.

#### **Упражнение « Следуй за первым»**

2 группы расположены напротив друг друга. Перед каждой группой находится координационная лестница. Справа фишка красного, слева фишка зеленого цвета. По сигналу учителя ребята выполняют движение по лестнице и при встрече выполняют бег на месте до момента следующей команды. Учитель называет цвет. Кто вырывается вперед следует задеть

фишку. Кто бежит 2-м должен задеть соперника и поменять направление к другой фишке. Итогом состязания считается касание фишки.

### **Упражнение «Круг, квадрат, треугольник»**

На расстоянии 15 м от старта расположены круг, квадрат, треугольник. Две колонны расположены параллельно друг другу. По сигналу учителя ученики должны добежать до заданной геометрической фигуры. Кто первый добежал получает 1 балл.

### ***Упражнения аутогенной тренировки, упражнения на самовнушение и психомышечная тренировка***

Метод аутогенной тренировки учитывает не только снятие эмоционального стресса, но и развитие саморегуляции у детей, что важно для успешного школьного обучения. Психомышечная тренировка (PMT) - это метод психического самогипноза, который направлен на улучшение моторных представлений путем фокусировки и обеспечения сознательного контроля движений. PMT - это вариант PRT в сочетании с отдельными элементами, доступными в методах Е. Якобсон и Л. Персиваль. В ФЭУ существует четыре этапа перехода к релаксации и последующей активации.

1. Общая перестройка и гармонизация состояния (воздействие на психическое состояние, сердечно-сосудистую систему и обмен веществ, например расслабляющий бег, расслабленный взмах руками...)

2. Целенаправленная психомышечная регуляция (изометрическое напряжение на вздохе (3-5 с.); максимальное растягивание (10 с.), выдох и спокойный вдох; расслабление, закрывание глаз и представления, содержание которых способствует расслаблению).

3. Общее расслабление всего тела.

4. Активизация (достигается за счет двигательных имитирующих упражнений и представляет собой целенаправленную двигательную подготовку к выполнению конкретной спортивной нагрузки).

#### **1. «Расслабление мышц лица»**

Для напряжения мышц лица следует сделать вдох, задержать дыхание и на 15-20 секунд сжать в пол силы зубы и губы, зажмурить глаза. Все внимание направлено на то, как напряжены мышцы лица, на легкую вибрацию, возникающую в напряженных мышцах.

На выдохе мышцы лица расслабляются: глаза наполовину открыты, веки закрывают глаза без малейшего напряжения. Необходимо поднять и опустить веки несколько раз, чтобы убедиться, что они закрывают глаза без малейшего напряжения. Рот наполовину открыт. Губы как бы становятся немного гуще. Щеки становятся тяжелыми. Вы можете крутить голову несколько раз из стороны в сторону, чувствуя расслабление мышц лица. Все внимание сосредоточено на ощущениях, возникающих при расслаблении мышц лица.

## **2. «Прохлада лба»**

В аутогенном состоянии отмечается перераспределение крови, в том числе – уменьшается приток крови к голове. Это сопровождается ощущением прохлады в области лба. Пассивная концентрация на прохладе лба уменьшает приток крови к голове, избыток которой вызывает головные боли. Использование упражнения «Крутой лоб» позволяет повысить умственную работоспособность, снять умственную усталость и головные боли. Объектом упражнения является температурный контраст между теплом тела и прохладой окружающего воздуха. Выполняя упражнения по охлаждению лба, мы пассивно концентрируемся на прохладном воздухе, контактирующем со лбом. Предварительная тренировка заключается в том, что мы стараемся как можно чаще чувствовать прохладу воздуха кожей нашего лба, направление движения воздуха. Особенно отчетливо прохладу можно почувствовать во время ходьбы, спуска с лестницы (подъем требует больших усилий и затрудняет пассивную концентрацию), при выходе из помещения на улицу.

## **3. «Дыхание»**

Это упражнение помогает успокоить дыхание. Одним из элементов аутогенного состояния является спокойное дыхание. Установлено, что пассивная концентрация в дыхании способствует его успокоению, замедлению и тем самым возникновению и углублению аутогенного состояния. Дыхание во время аутогенной тренировки спокойное, поверхностное, как во сне; вдох и выдох через нос. Во время урока пассивно наблюдайте за дыханием, не пытайтесь с ним что-либо сделать. Несмотря на внешнюю простоту этой инструкции, поначалу может быть трудно следовать.

К примеру, иногда возникает соблазн удлинить выдох или паузу после него из-за того, что на выдохе расслабление и покой глубже. Расплата за это следует незамедлительно - возникшая кислородная задолженность неминуемо влечет за собой глубокий вдох, нарушающий столь понравившееся расслабление. Лучше всего наблюдать за дыханием как бы со стороны. Наблюдайте за любым аспектом дыхания: движением воздуха на вдохе и выдохе, охлаждением ноздрей на вдохе, движением живота в такт дыханию [31].

#### **4.« Дуга»**

Упражнения способствуют более быстрому и глубокому расслаблению. Лежа на спине, студенты поднимают таз, опираются на коврик, задняя часть головы, пятки и руки слегка расставлены. При вдохе они напрягаются как можно большими мышечными группами, лицо искажается. Через 5-7 секунд команда «Расслабься!» Дается и на выдохе студенты опускают таз, контролируют расслабление лица, рук, ног, всего тела, комфортно. Упражнения могут выполняться несколько раз с постепенным увеличением напряжения время от времени.

#### **5. «Фиксация взгляда»**

Упражнение пользуется популярностью в процессе саморегуляции.«Взгляд направили вверх, чуть ниже бровей. Выбрали точку на потолке( стене и т.п.) и остановили на ней взгляд. Смотрим в точку спокойно и мягко, не

напрягаясь, но и не отвлекаясь. Вас интересует сейчас только эта точка, словно ниточка связывает вас с ней... Постепенно мышцы глаз начинают уставать... утомляются мышцы глаз... Глаза устают все больше и больше... Пространство вокруг точки слегка рябит, покрывается мягкой дымкой. Отчетливо видна только эта точка... Устают глаза, слегка слезятся... Появляется желание закрыть глаза. Очень хочется закрыть глаза. Непреодолимо хочется закрыть глаза... Не противьтесь этому желанию, поддайтесь ему, с удовольствием глаза закройте. Сразу приятный покой окутывает вас».

***Релаксационные упражнения, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление, а так же на внимание***

**1. Упражнение «воздушный мяч»**

По сигналу учителя, ребята берутся за руки и образуют круг близко друг к другу. На вдохе ребята надувают имитированный мяч и образуют круг на вытянутых руках. На выдохе мяч сдувают и становятся ближе друг к другу в центре.

**2. Упражнение «Гора с плеч»**

Контроль осанки, сброс психо-мышечного напряжения в области плечевого пояса и спины, создание внутренней уверенности. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить.

**3. Упражнение «Порхание бабочки».**

Дети лежат на ковриках на спине, руки вытянуты вдоль тела, ноги выпрямлены, слегка расставлены. Учитель включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себя на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед вами вы видите великолепную бабочку, развевающуюся от цветка к цветку. Следуйте за движениями его крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны.

Теперь пусть каждый вообразит, что он – бабочка, что у него большие и красивые крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно

движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы почувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую серединку цветка. Вдохните еще раз его аромат... и откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях». Дети поочередно рассказывают о своих ощущениях.

#### **4.Упражнение« Росток»**

Исходное положение: сидя, сгруппировавшись, обхватив колени руками:

- 1-2 - медленно выпрямляются колени, корпус при этом наклонен к коленям, голова и руки расслаблены и висят;
- 3-4 - медленно поднимается корпус, выпрямляется позвоночник;
- 5-6 - выпрямляется и вытягивается шея, поднимается голова, руки при этом висят;
- 7-8 - медленно поднимаются руки и вытягиваются вверх, ладони открыты, пальцы расставлены;
- 9-10 - все тело вытягивается вверх, но пятки не отрываются от пола.  
(«Улыбнитесь и поприветствуйте солнце, мир вокруг вас и друг друга».)

#### **5. Упражнение« Потягивание»**

Лежа на спине, носки, голени и пятки касаются друг друга, руки вытянуты вдоль тела и свободно лежат ладонями к полу. Носки вытянуть, но без напряжения, затем потянуть носки на себя, чтобы растянулись задние мышцы ног.

#### **6.Упражнение «Солнышко»**

Основная стойка: ноги на ширине плеч руки вперед с мячом в руках .

1-4 – поворот туловища вправо с выдохом

5-8- подъем через право со вдохом.

### 3.2. Сравнительный анализ развития общего уровня психологической саморегуляции на начало и конец эксперимента в экспериментальной и контрольной группах

Сравнительный анализ развития общего уровня психологической саморегуляции (ОУС) за октябрь и декабрь по классификации В.И. Моросанова ( табл.3) показала, что в декабре в экспериментальной группе 32% (n = 8) учащихся достигли высокого уровня ОУС. В октябре не наблюдалось высокого уровня ОУС. Средний уровень ОУС в октябре составил 60%, в декабре - 40%. Низкий уровень ОУС в октябре составил 40%, в декабре - 28%, см.табл.4.

Таким образом, предложенная нами экспериментальная методика развития физических способностей учащихся 7-8 лет на уроках физкультуры с использованием психологической саморегуляции и футбольных средств доказала свою эффективность.

Таблица 3

#### Нормативные данные по уровню развитости общего уровня саморегуляции по В.И. Моросановой

Регуляторная шкала	Количество баллов		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Общий уровень саморегуляции	≤23	24–32	≥33

Таблица 4

#### Сравнительный анализ показателей уровней общей психической саморегуляции обучающихся экспериментальной группы в начале и в конце эксперимента, %,

Э(n=25)	Количество детей в %					
	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
		%		%		%
Н	10	40	15	60	0	0
К	7	28	10	40	8	32

### 3.3. Сравнительный анализ педагогического тестирования на конец эксперимента

Сравнительный анализ успеваемости учащихся в конце декабря между экспериментальной и контрольной группами показал, что по всем стандартам: бег на челноке 10 м \* 3, наклон вперед из положения стоя, прыжок с места в длину, капание между стойками-10 м. - академическая успеваемость в опытной группе значительно выше, ученики контрольной группы, табл.5.

Поэтому разработанная нами экспериментальная методика, направленная на влияние психологической саморегуляции на развитие физических способностей учащихся 7-8 лет на уроках физкультуры с использованием футбольных средств, показала, что она дает положительный результат в изучении определенных стандартов.

Таблица 5

#### Показатели экспериментальной и контрольной группы в конце эксперимента

Учебные нормативы	Группы	(X ± m)	P табл.	P факт.
Челночный бег 10м *3	ЭГ	11,32 ±0,04	2,06	<3,41
	КГ	11,52±0,06		
Прыжок в длину с места	ЭГ	119,84±0,49		<2,55
	КГ	116,56±0,41		
Наклоны вперед из положения стоя	ЭГ	3,48±0,20		<2,75
	КГ	3,24±0,19		
Ведение мяча между стоек 10 м	ЭГ	8,36±0,03		<2,75
	КГ	8,55±0,04		

Таким образом, комплекс игровых упражнений с элементами футбола и использование психологической саморегуляции способствуют развитию



скоростно-силовых способностей ученика в наибольшей степени и, в меньшей степени, его гибкости.

## ВЫВОДЫ

1. Выполнен анализ научно-методической и специальной литературы по развитию психологической саморегуляции в спортивной и физкультурной деятельности, рассмотрены работы советских и российских авторов. Особое внимание было уделено на труды В.И. Моросановой.

2. Разработана нами методика психологической саморегуляции способствующая развитию физических способностей обучающихся 7-8 лет на уроках физической культуры с применением средств футбола. Методика включила в себя методические приемы, психологические техники и упражнения по развитию психологической саморегуляции.

3. Проведен педагогический эксперимент, который показал эффективность экспериментальной методики развития психологической саморегуляции обучающихся 7-8 лет на показатели физических способностей на уроках физической культуры с применением средств футбола. Обучающиеся экспериментальной группы имели достоверно ( $P > 0,05$ ) лучшие результаты, чем обучающиеся контрольной группы.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник / Ю. Д. Железняк [и др.]; ред.: Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. - 7-е изд.стер. - М.: Академия, 2012. - 520 с.
2. Соловьева Н.С. Об использовании дыхательных упражнений и точечного массажа в работе с дошкольниками // Дошкольное воспитание. 1995. № 4. С. 28–33.
3. Практическая психология в тестах, или как научиться понимать себя и других / Сост. Р. Римская, С.Римский. М.: АСТ-ПРЕСС, 1999. 274 с.
4. Ашмарин В.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1978.223 с.
5. Годик, М. А. «Физическая подготовка футболистов» / М.А. Годик – М.: Терра-спорт, 2006. – 250 с
6. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. № 1. С. 23–25.
7. Барчуков, Игорь Сергеевич. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учебное пособие / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; ред. Н. Н. Маликов. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2009. - 528 с.
8. Батаршев, Анатолий Васильевич. Психодиагностика способности к общению, или как определить организаторские и коммуникативные качества личности [Текст] : учебное пособие / А. В.Батаршев. - М. : ВЛАДОС, 2001. - 176 с.
9. Бергер, Григорий Ильич. Урок физкультуры: спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры / Г. И. Бергер, Ю. Г. Бергер. - М. : ВЛАДОС, 2002. - 144 с.
10. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: Медицина, 1966. 128 с.

11. Бабушкин, Геннадий Дмитриевич. Формирование спортивной мотивации. 2000, 123 с.
12. Бехтерев В.М. Проблемы развития и воспитания человека. М.: Издво «Институт практической психологии». Воронеж: НПО «МОДЕК». 1997. 280 с.
13. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. М.: ИП РАН. 1995. 125 с.
14. Болонов, Геннадий Павлович. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения. Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга: методические рекомендации / Г. П. Болонов. - М. : Сфера, 2003. - 160 с.
15. Большой психологический словарь / Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. СПб.: Прайм-Еврознак, 2011. 298 с.
16. Венгер Л.А. «Психологические вопросы подготовки детей к обучению в школе. М.: «Дошкольное воспитание», 1970. 69–71.
17. Волков В.К. Современные и традиционные оздоровительные системы // Теория и практика физической культуры. 1996. № 12. С. 45.
18. Выготский Л.С. Игра и её роль в психологическом развитии ребёнка // Вопросы психологии. 1996, № 6., С. 24–27.
19. Выготский Л.С. Психология развития человека. М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005. 1136 с.
20. Выготский, Л.С. Возрастная периодизация детского развития. М.: Педагогика. 1984. 154 с.
21. Габдреева Г.Ш. Самоуправление психическим состоянием. Казань, Изд-во КГУ, 1981. 205 с.
22. Годик М.А. Сравнительный анализ эффективности различных систем физического воспитания в школах // Теория и практика физической культуры. 1990. № 9. С.15–17.
23. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М.: ФК и С, 1986. 320 с.

24. Гужаловский А.А. Проблема «критических» периодов онтогенеза в ее значении для теории и практики физического воспитания. М.: Физическая культура и спорт, 1989. № 6. С. 12–14.
25. Гуляйкин В.А. Методика физической подготовки детей дошкольного возраста / В.А. Гуляйкин, А.И. Кравчук. Омск, 1986. 25 с.
26. Давыдов В.Ю. Методика физической подготовленности и физического развития детей дошкольников. Волгоград, 1992. 52 с.
27. Дербицкая С.Н. Физкультурные занятия с элементами психогимнастики // Дошкольное воспитание. 1998. №6. С. 51–54.
28. Дикая Л.Г. Психология саморегуляции функционального состояния субъекта в экстремальных условиях деятельности. Автореф. дис. д. пс. наук. М., 2002. 48 с.
29. Дикая Л.Г., Семикин В.В., Щедров В.И. Исследование индивидуального стиля саморегуляции психофизиологического состояния // Психологический журнал. 1994. Т.15. № 6. С. 28–37.
30. Динейка К.В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. М.: ФК и С, 1986. 123 с.
31. Динейка К.В. 10 уроков психофизической тренировки // Физическая культура и спорт. 1987. 63 с.
32. Дмитриев, Алексей Андреевич. Физическая культура в специальном образовании: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. А. Дмитриев. - М. : Академия, 2002. - 176 с.
33. Евсеев, Юрий Иванович. Физическая культура: учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - 3-е изд. - Ростов н/Д : "Феникс", 2004. - 384 с.
34. Жуков , Михаил Николаевич. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов.-2-е изд., стереотип. / Жуков М.Н. - М. : "Академия", 2004. - 160 с.
35. Завалова Н.Д., Ломов Б.Ф., Пономаренко В.А. Образ в системе психической регуляции деятельности. М.: Наука, 1986. 198 с.

36. Загвязинский, Владимир Ильич. Методология и методы психолого-педагогического исследования: учебное пособие для студ. пед. вузов / В. И. Загвязинский, Р. Атаханов. - М. : Академия, 2001. - 208 с.

37. Запорожец А.В. Значение ранних периодов детства для формирования детской личности // Принцип развития в психологии; Под ред. Л.И. Анцыферовой. М.: 1978. С.243–266.

38. Зейгарник Б.В., Холмогорова А.Б., Мазур Е.С. Саморегуляция поведения в норме и патологии // Психологический журнал. 1988. Т. 11. № 2. С. 122–132.

39. Иванов М.А., Мастеров Б.М. Саморегуляция во взаимодействии // Введение в практическую социальную психологию. Учебное пособие для высших учебных заведений. М.: Смысл, 1996. 254 с.

40. Кляйнзорге Х., Клюмбиес Г. Техника релаксации. М., 1985. 68 с.

41. Колобов Ф.Г. Дыхание по Бутейко. М.: ООО Издательство АСТ», Донецк: «Сталкер», 2002. 120 с.

42. Волков, Л. В. «Теория и методика детского и юношеского спорта» / Л.В. Волков – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 280 с.

43. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. 1995. № 1. С. 5–12.

44. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. 2–е изд., М: Ленанд, 2011. 320 с.

45. Голомазов, С. В.«Теоретические основы и методика контроля технического мастерства» / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: Спортакадем-пресс, 2001. – 140 с.

46. Корнилова, Татьяна Васильевна. Введение в психологический эксперимент: учебник / Т. В. Корнилова. - 2-е изд. - М. : МГУ : ЧеРо, 2001. -256 с

47. Кузнецов, Василий Степанович. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе : методический материал / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М. : ВЛАДОС, 2002. - 176 с.
48. Ломов Б.Ф. Психическая регуляция деятельности [Электронный ресурс]: Электрон. текстовые данные. М.: Институт психологии РАН, 2006. 624 с. ЭБС «IPRbooks» (25.04.2018)
49. Лубышева, Людмила Ивановна. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Л.И. Лубышева. - 2-е изд., стереотип. . - М. : Академия, 2004. - 240 с.
50. Лях В.И. Сензитивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте // Теория и практика физической культуры. 1990. № 3. С. 15–18.
51. Физическая культура. 1 – 4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/[М.Я. Виленский, И. М. Туревский; Т. Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2013. – 239 с.
52. Марцинковская Т.Д. Диагностика психического развития детей. – М., 1997. 228 с.
53. Матвеев, Лев Павлович. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л.П. Матвеев. - 4-е изд., испр. и доп. - СПб. : Лань, 2005. - 384 с.
54. Методика обучения физической культуре: 1-11 класс: метод. пособие / Л.В. Байбородова, И.М. Бутин, Т.Н. Леонтьева, С.М. Масленников. - М. : ВЛАДОС, 2004. - 248 с.
55. Моросанова В.И. Самосознание и саморегуляция поведения. М.: Институт психологии РАН, 2007. 214 с.
56. Моросанова В.И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека // Вестник Московского Университета. 2010. № 1 (14). С. 36–45.
57. Мухина В.С. Детская психология. М.: Академия, 2005. 272 с.

58. Начинская, Светлана Васильевна. Спортивная метрология: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / С. В. Начинская. - 3-е изд., испр. - М. : Академия, 2011. - 240 с.

59. Немов, Роберт Семенович. Психология. Психодиагностика: учебное пособие / Р.С. Немов. - М. : [б. и.], 1998

60. Осницкий А.К. Регуляторный опыт, субъективная активность и самостоятельность человека Часть 1 // Психологические исследования. 2009. №5 (7). С. 142–151.



## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Приложение 1

Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) В.И. Моросановой. Много шкальная опросная методика В.И. Моросановой.

«Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) позволяет диагностировать степень развития сознательной саморегуляции, составляющими которой являются частные регуляторные процессы. Сознательная саморегуляция добровольной деятельности человека - это целостная система психических средств, с помощью которых человек способен контролировать свою целенаправленную деятельность, имеет универсальную структуру для различных видов человеческой деятельности, а по своей структуре можно выделить основные компоненты, которые выполняют различные функции в сознательном добровольном контроле.

К ним относятся: - планирование целей деятельности, - моделирование значимых условий, - программирование выполнения действий, - оценка и коррекция результатов. Эти процессы взаимосвязаны, имеют сложную архитектуру и могут быть реализованы как последовательно, так и параллельно.

Доказано, что успех различных видов практической деятельности обеспечивается формированием целостной системы саморегуляции и любым структурным и функциональным дефектом (недостаточная реализация какого-либо функционального компонента саморегуляции, недоразвитие межфункциональных отношений) Регулятивный процесс существенно ограничивает эффективность различных видов деятельности. Саморегуляция осуществляется как единый процесс, обеспечивающий мобилизацию и интеграцию психологических характеристик человека для достижения целей деятельности и поведения.

Процесс саморегуляции способствует развитию гармоничного поведения; на его основе развивается способность контролировать себя в соответствии с осуществлением поставленной цели, направлять свое поведение в соответствии с жизненными и профессиональными или образовательными задачами.

*Инструкция. Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях поведения. Последовательно, прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных ответов: «Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй, неверно», «Неверно» и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов. Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей Вашего поведения.*

Текст опросника:

1. Свои планы на будущее я люблю разрабатывать в малейших деталях
2. Я люблю всякие приключения и могу идти на риск.
3. Стараюсь всегда приходить во время, но, тем не менее, часто опаздываю.
4. Придерживаюсь девиза: «Выслушай совет, но сделай по-своему».
5. Я часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий
6. Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю.
7. Накануне важного события у меня обычно появлялось чувство, что не хватило 1–2 дней для подготовки
8. Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра.
9. Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.

10. Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди. 49

11. переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.

12. Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.

13. Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является: «Семь раз отмерь, один раз отрежь».

14. Я не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.

15. Не люблю много раздумывать о своем будущем.

16. В новой одежде часто ощущаю себя неловко.

17. Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных покупок.

18. Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.

19. Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.

20. Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать.

21. Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей.

22. Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять.

23. В первые дни отпуска при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.

24. При большом объеме работы неминуемо страдает качество результатов.

25. Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни.

26. Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.

27. Бывает, что настаиваю на своем, даже когда не уверен в своей правоте.

28. Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана.
29. Прежде чем выяснять отношения, стараюсь представить себе различные способы преодоления конфликта.
30. В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно.
31. Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко слеую чужим советам.
32. Считаю разумным принцип: «Сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы».
33. Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.
34. Стараюсь всегда учитывать мнение коллег о себе и своей работе.
35. Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке.
36. В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации.
37. Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах
38. Редко отступаю от начатого дела.
39. Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия.
40. Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.
41. Про меня говорят, что я «разбрасываюсь», не умею отделить главное от второстепенного.
42. Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет.
43. Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это не важно.
44. После разрешения конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты.

45. Непринужденно чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны.

46. Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по-своему.

Ключи к опроснику:

Планирование (Пл): 1 да, 8 да, 15 нет, 17 да, 22 да, 28 да, 31 да, 36 да, 42 нет

Моделирование (М): 5 нет, 9 нет, 12 да, 20 да, 25 да, 29 да, 32 нет, 38 да, 43 да.

Программирование (Пр): 3 нет, 7 нет, 17 да, 19 нет, 26 нет, 33 нет, 37 да, 41 нет.

Оценивание результатов (ОР): 6 нет, 10 нет, 13 нет, 16 нет, 24 нет, 30 да, 34 нет, 39 нет, 44 да.

Гибкость (Г): 2 да, 11 да, 16 нет, 18 нет, 23 нет, 25 да, 35 да, 36 да, 45 да. Самостоятельность (С): 4 да, 12 да, 14 да, 21 да, 27 да, 31 да, 34 нет, 40 да, 46 да.

Общий уровень саморегуляции (ОУ): 1 да, 2 да, 3 нет, 4 да, 5 нет, 6 нет, 7 нет, 8 да, 9 нет, 10 нет, 11 да, 12 да, 13 нет, 14 да, 15 нет, 16 нет, 17 да, 18 нет, 19 нет, 20 да, 21 да, 22 да, 23 нет, 24 нет, 25 да, 26 нет, 27 да, 28 да, 29 да, 30 да, 31 да, 32 нет, 33 нет, 34 нет, 35 да, 36 да, 37 да, 38 нет, 39 нет, 40 да, 41 нет, 42 нет, 43 да, 44 да, 45 да, 46 да.

Обработка результатов: Подсчет первичных результатов обследования производится по ключам. Ответы «Верно» и «Пожалуй, верно» кодируются как положительные ответы (Да), а «Неверно» и «Пожалуй, неверно» – отрицательные (Нет). Каждое совпадение с ключом – 1 балл, несовпадение, т.е. противоположный ключу ответ – 0 баллов. Итогом является подсчет суммы полученных баллов по каждой из шкал. Соотнося полученные баллы с нормативной таблицей можно определить уровень развитости по каждой шкале. Значения по шкалам Пл, М, Пр, Ор, Г, С колеблются в диапазоне от 0 до 9, а по шкале ОУ – от 0 до 46.

Таблица 1 – Нормативные данные по уровню развитости процессов саморегуляции и регуляторно-личностных свойств

Регуляторная шкала	Количество баллов		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Планирование	<3	4-6	>7
Моделирование	<3	4-6	>7
Программирование	<4	5-7	>8
Оценивание результатов	<3	4-6	>7
Гибкость	<4	5-7	>8
Самостоятельность	<3	4-6	>7
Общий уровень саморегуляции	<23	24-32	>33

### Описание шкал опросника

**Шкала «Планирование» (Пл)** Характеризует индивидуальные особенности продвижения и удержания целей, формирования у человека осознанного планирования деятельности. Высокие показатели по этой шкале указывают на формирование потребности в сознательном планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны, детальны, иерархичны и стабильны, цели деятельности выдвигаются независимо. У субъектов с низкими баллами по этой шкале потребность в планировании развита слабо, цели часто меняются, поставленная цель редко достигается, планирование нереально. Такие субъекты предпочитают не думать о своем будущем; они устанавливают цели ситуативно и обычно независимо.

**Шкала «Моделирование» (М)** позволяет диагностировать индивидуальные разработки представлений о внешних и внутренних значимых состояниях, степени их осведомленности, детализации и адекватности.

Субъекты с высокими показателями по этой шкале способны выявить существенные условия для достижения целей как в текущей ситуации, так и

в долгосрочной перспективе, что проявляется в соответствии с программами действий планов деятельности, соответствием результатов принятым целям.

У субъектов с низкими показателями по шкале плохое формирование процессов моделирования приводит к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, что проявляется в фантазиях, которые могут сопровождаться резкими изменениями в отношении к развитию ситуации, последствия их действий. Такие субъекты часто испытывают трудности в определении цели и программы действий, адекватных текущей ситуации; они не всегда замечают изменение ситуации, что также часто приводит к неудаче.

**Шкала « Программирование » (Пр)** диагностирует индивидуальное развитие сознательного программирования человеком своих действий. Высокие показатели по этой шкале указывают на то, что человеку необходимо продумать методы своих действий и поведения для достижения своих целей, гранулярности и развития разработанных программ. Программы разрабатываются независимо, они гибко изменяются в новых условиях и устойчивы в условиях вмешательства. Если результаты не соответствуют целям, программа действий корректируется для получения приемлемого результата для человека. Низкие показатели на шкале программирования указывают на неспособность и нежелание человека продумывать последовательность своих действий. Такие люди предпочитают действовать импульсивно, они не могут самостоятельно сформулировать программу действий, они часто сталкиваются с неадекватностью результатов, полученных для целей своей деятельности, и в то же время они не вносят изменений в программу действий, они действуют методом проб и ошибок.

**Шкала « Оценивание результатов » (Ор)** Характеризует индивидуальное развитие и адекватность оценки самих субъектов и результатов их деятельности и поведения. Высокие показатели по этой шкале свидетельствуют о развитии и адекватности самооценки, формировании и устойчивости субъективных критериев оценки результатов. Человек

адекватно оценивает как факт несоответствия результатов, полученных с целью деятельности, так и причины, которые привели к этому, гибко адаптируясь к меняющимся условиям. При низких показателях по этой шкале субъект не замечает своих ошибок, не критичен в своих действиях. Субъективные критерии успеха недостаточно стабильны, что приводит к резкому ухудшению качества результатов при увеличении объема работ, ухудшении или появлении внешних трудностей.

**Шкала «Гибкость» (Г)** Диагностирует уровень формирования регуляторной гибкости, то есть способности перестраивать, вносить коррективы в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий. Испытуемые с высокими оценками по шкале гибкости демонстрируют гибкость всех регуляторных процессов. В случае непредвиденных обстоятельств такие субъекты легко перестраивают планы и программы выполнения действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий. Если имеется несоответствие полученных результатов с принятой целью, факт несоответствия оценивается своевременно и производится соответствующая коррекция. Гибкость системы регулирования позволяет адекватно реагировать на быстрые изменения событий и успешно решать проблемы в ситуации риска. Субъекты с низкими оценками по шкале гибкости в динамичной, быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, почти не привыкают к изменениям в жизни, к изменению обстановки и образа жизни. Они не могут адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать действия и поведение, разрабатывать программу действий, выделять важные условия, оценивать несоответствие результатов с целью деятельности и вносить исправления. В результате у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои и, как следствие, неудачи в выполнении деятельности.

**Шкала «Самостоятельность» (С)** характеризует развитие регуляторной автономии. Наличие высоких показателей по шкале



независимости свидетельствует об автономности в организации человеческой деятельности, ее способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу для достижения поставленной цели, отслеживать ход ее реализации, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности. Субъекты с низкими показателями по шкале независимости зависят от мнений и оценок других. Планы и программы действий разрабатываются несамостоятельно, такие люди часто и некритично следуют чужим советам. При отсутствии посторонней помощи у них неизбежно возникают регуляторные сбои.

Опросник в целом работает как единая **шкала «Общий уровень саморегуляции» (ОУ)**, которая оценивает общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека. Испытуемые с высокими показателями общего уровня саморегуляции самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в значительной степени осознанно. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. Чем выше общий уровень осознанной регуляции, тем легче человек овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности. У испытуемых с низкими показателями по данной шкале потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения не сформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. У таких испытуемых снижена возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей, по сравнению с испытуемыми с высоким уровнем регуляции. Соответственно, успешность овладения новыми видами

деятельности в большой степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности.