

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное 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
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания


Биттер Полина Викторовна
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Развитие психологической саморегуляции двигательной
деятельности обучающихся 6-х классов на уроках физической культуры

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

10.06.1919 

(дата, подпись)

Руководитель

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

Дата защиты 19.06.2019

Обучающийся П.В. Биттер

10.06.2019 

(дата, подпись)

Оценка _____

(прописью)

Красноярск2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	6
1.1. Саморегуляция поведения психических состояний	6
1.2. Методы развития психологической саморегуляции	11
1.3. Программный материал по л/а учащихся 6 классов.....	17
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	22
2.1. Методы исследования.....	22
2.2. Организация исследования	23
2.3. Этапы исследования.....	24
ГЛАВА 3. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ЭКСПЕРИМЕНТА.....	25
3.1. Экспериментальная методика развития психологической саморегуляции ...	25
3.2. Сравнительный анализ показателей эксперимента по успеваемости на конец учебного года.....	35
3.3. Сравнительный анализ уровня развития психологической саморегуляции на начало и конец эксперимента в экспериментальной и контрольной группах	36
ВЫВОДЫ.....	38
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	39
ПРИЛОЖЕНИЕ	47
Приложение 1	47
Приложение 2	52

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Существование человека (биологическое и социальное) возможно благодаря присущей ему способности к произвольной целенаправленной активности. Такая активность, реализующая все множество действенных отношений человека с миром природы, вещей, людей, социальных явлений, средовых условий и т.д., является основным модусом существования человека. [28;29]

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. [12]

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). [54;55]

Очень важно начинать развитие психологической саморегуляции именно в среднем школьном возрасте. Так как в онтогенезе саморегуляция начинает формироваться в связи с необходимостью подчиняться требованиям взрослых, правилам поведения в обществе, при включении в учебную деятельность. Способность к саморегуляции играет важную роль в организации сложных форм произвольной деятельности, к которым в первую очередь относится учение. Для осуществления учебной деятельности необходимы умения сосредоточить внимание, активно воспринимать и запоминать информацию, предварительно ориентироваться в условиях задания и продумывать ход решения, сверять полученный результат с заданным образцом и предъявленными условиями. То есть, для успешного осуществления учебной деятельности, необходимо определенное развитие способности психологической саморегуляции. [38]

Регуляция функциональных состояний, индивидуальных особенностей саморегуляции произвольной активности, поведение и деятельность человека, когнитивная, личностная, эмоционально-волевая регуляция, индивидуальные стили регуляции и реализация различных видов произвольной активности, – всё это как фундамент психологической саморегуляции, закладывается в детском возрасте [67; 74].

Открытость организма ребенка внешним влияниям, высокая восприимчивость к движениям позволяют формировать у него приспособительные механизмы к реальным условиям жизнедеятельности с момента рождения. Развитие способности к саморегуляции служит функциональным средством, позволяющим ребенку мобилизовать свои личностные и *когнитивные* возможности, психические ресурсы, для реализации собственной активности, и достижения целей жизнедеятельности. Мы основываемся на представлении о том, что адекватной психической деятельностью саморегуляция становится только при осознании ребенком цели своей активности в целенаправленном использовании комплекса средств оздоровительной физической культуры [24; 10; 8].

Источником развития способности к саморегуляции выступает противоречие между наличным уровнем саморегуляции и требованиями к ее развитию в среднем школьном возрасте, а также противоречие между имеющейся программой физического воспитания в СОШ и методической разработанностью развития саморегуляции на уроках физического воспитания детей 11–12 лет. [36;37]

Развитию психологической саморегуляции произвольного двигательного действия, как фактора, влияющего на успешность обучения в среднем школьном возрасте, уделено недостаточно внимания на уроках физического воспитания, что и является проблемой.[2]

Исходя из выше изложенного мы определили цель нашего исследования.

Цель исследования: научное обоснование методики развития психологической саморегуляции произвольного двигательного действия на уроках физического воспитания с обучающимися среднего школьного возраста.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс

Предмет исследования: методика психологической саморегуляции двигательного действия обучающихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры.

Гипотеза исследования: мы предположили, что разработанная нами экспериментальная методика развития психологической саморегуляции произвольного двигательного действия на уроках физической культуры позволит улучшить успеваемость обучающихся среднего школьного возраста по другим учебным дисциплинам.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую и специальную литературу по развитию психологической саморегуляции произвольного двигательного действия.
2. Разработать методику развития психологической саморегуляции произвольного двигательного действия обучающихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры.
3. Провести педагогический эксперимент и проверить эффективность разработанной нами методики развития психологической саморегуляции произвольного двигательного действия обучающихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры.

ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1.1. Саморегуляция поведения психических состояний

Саморегуляция – процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками.

Психическая саморегуляция – многоуровневая динамическая система, являющаяся психологическим инструментом переработки информации для инициации, поддержания, контроля и коррекции активности, направленной на осознанное выдвижение и достижение субъектных целей (О. А. Конопкин, В. И. Моросанова). С помощью этой системы человек мобилизует и координирует свои психологические ресурсы для выдвижения и достижения целей своей активности. [43;54]

Приставка «само-» к термину «регуляция» отражает способность субъекта:

- осознавать осуществляемые им акты своей произвольной активности и целенаправленно управлять ими,
- определять как объективные предметные, рационально-логические, так и личностно-ценностные основания отдельных актов деятельности,
- соотносить и согласовывать их с контекстом целостной системы своих личностных потребностей и ценностей, смысловых установок и убеждений, с содержанием самосознания. [43]

Саморегуляция имеет две формы - произвольную и непроизвольную. Произвольная саморегуляция (осознанная) связана с целевой деятельностью, т.е. сознательное регулирование поведения с целью достижения желаемой цели; тогда как непроизвольная (неосознанная) связана с жизнеобеспечением, направлена на выживание. Это подсознательные механизмы защиты.

. Наличие этих форм отражает сложность содержания регулятивных процессов, которые сопровождают жизнедеятельность современного человека. В любых процессах переработки информации существуют объективно присущие психике психофизиологические и биологические ограничения. [68]

В произвольной деятельности, пересекаются все психические явления, и наиболее полно обнаруживает свое присутствие в ней **произвольная саморегуляция**. Мотив понимается как побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей, целей, намерений. Отличительной особенностью человеческой деятельности является ее целенаправленный характер. Функция саморегуляции в сознании человека настолько важна, что в нормальных условиях мы не можем себе представить направленного целевого действия без сознательной саморегуляции, действия потому и называются произвольными, что они доступны самоконтролю. В процессе произвольной саморегуляции происходит сравнение с эталонными образцами. [58]

Механизмы **непроизвольной саморегуляции** имеют место уже на клеточном уровне организации жизнедеятельности человека. Целостность человека как биологической системы обеспечивается двумя видами непроизвольной саморегуляции: гуморальной (химической) и нервной. Их взаимодействие поддерживает организм в пределах, сложившихся в процессе эволюции норм (концентрации сахара в крови, содержание кислорода и углекислого газа; температура тела; уровень артериального давления). Саморегуляция заключается в том, что та или иная контролируемая составляющая непрерывно связана с соответствующим биологическим эталоном, и, если в результате сличения вырабатывается сигнал рассогласования, это является толчком к восстановлению нарушенного равновесия. Компонентами непроизвольной саморегуляции на психофизиологическом уровне являются каналы прямой и обратной связи, являющиеся основой центральной нервной деятельностью. [2]

Саморегуляция пронизывает все психические явления, присущие человеку - саморегуляцию отдельных психических процессов: ощущения, восприятие, мышление и т.д. .; саморегуляция своего собственного состояния или способность контролировать себя, которая стала свойством человека, особенностью его характера в результате воспитания и самообразования, включая саморегуляцию социального поведения субъекта. [8]

Развитие саморегуляции – одна из центральных линий развития детей. Разнообразие видов деятельности, которые осваивает школьник, объединяет одно – в них формируется важнейшее личностное новообразование этого возраста – произвольная регуляция поведения и деятельности, способность к самоконтролю.

Важнейшим моментом реальной деятельности, направленной на достижение результата является исполнительская активность, которая подчинена целенаправленному преобразованию действительности. **Саморегуляция** является внутренней психической активностью, которая связана не только с непосредственным исполнением деятельности, но и сопровождает процесс ее осуществления. [61;62]

Для того чтобы самому научиться контролировать свои движения, ученик должен овладеть следующими умениями:

- произвольно направлять свое внимание на мышцы, участвующие в движении;
- различать и сравнивать мышечные ощущения;
- определять соответствующие характера ощущений (“напряжение-расслабление”, “тяжесть-легкость”, др.) характеру движений, сопровождаемых этими ощущениями (“сила-слабость”, “резкость-плавность”, темп, ритм);
- менять характер движений, опираясь на контроль своих ощущений.

Взаимосвязь психических состояний и поведения

Психическое состояние - это относительно стабильный уровень психической жизни в данный момент времени. Психическое состояние занимает промежуточное место между психическими процессами и психическими свойствами.

Психические состояния (восторг, эйфория, отчуждение, усталость, бодрость, апатия, активность, агрессия, пассивность и т.д.) Влияют на психические процессы, ускоряя или замедляя их течение, а психические состояния выступают в качестве основы для формирования психических свойств или личностных качеств. [21]

Психические состояния зависят от окружающей обстановки, физиологических факторов, времени, словесного воздействия и других условий.

Психические состояния классифицируют:

- В зависимости от продолжительности: кратковременные и длительные.
- В зависимости от влияния на особенности поведения и деятельности личности: стенические (повышающие активность) и астенические (понижающие активность).
- В зависимости от степени осознанности: состояния более или менее осознаваемые человеком.

Психические состояния каждого человека индивидуальны.

В связи с тем, что ряд состояний приводит к дезорганизации поведения и деятельности, необходимо регулировать эти состояния. В широком смысле, регулирование состояний может осуществляться двумя способами: *путем предотвращения их возникновения и устранения уже возникших состояний*. Каждый из этих способов может осуществляться либо через воздействия на психику человека извне (например, воздействие психолога на пациента путем

использования психорегулирующей тренировки), либо через самовоздействие (самовнушение, самоубеждение, самоприказы). [64]

Во втором случае речь идет о саморегуляции. В ходе регуляции состояний может решаться одна из трех задач: *сохранение имеющегося состояния; перевод в новое, требуемое условиями состояние; возвращение в прежнее состояние*. Последние две задачи реализуются, с одной стороны, через дополнительное генерирование нервной энергии и повышение уровня активации, а с другой - через срочный и эффективный разряд чрезмерно большой нервной энергии по рефлекторным каналам, т.е. через речевые, идеомоторные, двигательные и висцеральные реакции.

Эффективность многих приемов регуляции состояний зависит от ряда факторов:

- регулярности их использования,
- опыта специалиста,
- психологических особенностей человека, на которого оказывается воздействие,
- верит ли сам человек в их эффективность.

1.2. Методы развития психологической саморегуляции

Существует множество методов ПСР, которые делятся на 4 основных класса:

- нервно-мышечная релаксация,
- аутогенная тренировка,
- идеомоторная тренировка,
- сенсорная репродукция образов^[3].

Задачами применения данных методов являются:

- снятие проявлений стрессовых состояний,
- уменьшение степени эмоциональной напряжённости деятельности,
- предотвращение их нежелательных последствий,
- усиление мобилизации ресурсов^[7].

1. Нервно-мышечная релаксация

В зарубежной психологии эта методика используется под названием – прогрессивная релаксация. Создание этого класса методов связано с исследованиями Э. Джекобсона, который в 1930-х установил зависимость между повышенным тонусом скелетной мускулатуры и негативным эмоциональным состоянием. Метод заключается в выполнении комплекса упражнений, состоящих в чередовании максимальных напряжений и расслаблений групп мышц. Благодаря упражнениям снимается напряжение с отдельных частей тела или со всего тела, что вызывает уменьшение эмоционального напряжения. Субъективно процесс физического расслабления представлен ощущениями тепла и приятной тяжести, чувством отдыха, что вызывает психологическое расслабление. Важно, что во время упражнений происходит фиксация на этих ощущениях тепла, т.к. это препятствует появлению ощущения непреходящей тяжести в пострелаксационный период.

Процесс обучения техники состоит из 3-х стадий:

- На первой - вырабатываются навыки произвольного расслабления отдельных групп мышц в состоянии покоя.
- На второй – объединение навыков в комплексы, обеспечивающие расслабление всего тела или отдельных его участков (сначала в состоянии покоя, позже – при выполнении некоторых видов деятельности, причем происходит релаксация не участвующих в деятельности мышц).
- На третьей – усвоение «навыка отдыха», который позволяет расслабиться в любых напряженных ситуациях.

2. Аутогенная тренировка

Метод основан на обучении возможностям самовнушения. Самовнушение в данном случае осуществляется через вербальные формулировки – самоприказы. В ходе обучения происходит формирование связей между самоприказами (например, «Я дышу ровно и спокойно») и психофизиологическими процессами в организме.

Субъект, прошедший некоторый курс тренировок, может с помощью определенных формул самовнушения вызвать нужные ощущения в теле. С помощью формул после выхода из аутогенного погружения можно вызывать как состояние расслабления, так и состояние активизации, в зависимости от цели. Обычно применяется фиксированный набор формул, но он может быть индивидуально изменен. Часто навыки, приобретенные в ходе обучения нервно-мышечной релаксации, являются хорошей базой для занятий аутогенной тренировкой. Метод может использоваться как аутотренинг и как гетеротренинг: в первом случае формулы являются «указаниями самому себе», во втором – психолог принимает участие в воздействии.

3. Идеомоторная тренировка

Данная техника также состоит в последовательном напряжении и расслаблении мышц тела, но упражнения выполняются не реально, а мысленно. Метод основан на экспериментально установленных фактах сходства состояния мышечной ткани при реальном и воображаемом движении. К тому же,

экспериментально доказано, что при воображаемом движении возникает внутренняя обратная связь, несущая информацию о результатах действия, как обратная сигнализация при выполнении реального движения. Идеомоторная тренировка может использоваться как самостоятельный метод снижения тонуса мышц и как прием мысленного самопрограммирования в состоянии релаксации.

4. Сенсорная репродукция образов

Метод заключается в расслаблении с помощью представления образов предметов и целостных ситуаций, ассоциирующихся с отдыхом. Сенсорная репродукция образов может использоваться как самостоятельная методика.

В одном из вариантов, субъект сидит в удобной позе и представляет себя в расслабляющей ситуации (например, на прогулке в лесу). При этом внимание акцентируется на правильном дыхании и приятных ощущениях (теплоты, тяжести), возникающих в различных частях тела под воздействием воображаемой ситуации. Часто техника сенсорной репродукции образов используется в группе с методиками визуализации и медитации. Техника визуализации по своим принципам и механизмам больше сходна с идеомоторной тренировкой. Медитация напротив больше сходна с методом сенсорной репродукции образов: она также характеризуется расслаблением посредством концентрации мысли на образе объекта или явления или на образе самого себя и своего внутреннего мира, и в ней тоже внимание акцентируется на правильном дыхании. Однако при медитации человек осуществляет более глубокое аутогенное погружение, и в этом состоянии его уровень внушаемости резко повышается.

Основой регуляции движений являются моторные, зрительные и слуховые ощущения.

Двигательные ощущения доставляют в мозг информацию о ходе выполнения действий, о возникающих рассогласованиях или о несоответствии движений условиям деятельности. Так в процесс переработки включаются представления и механизмы мышления. Определенное значение имеет и память.

На основе проводимой психической деятельности в действия, если нужно, вносятся коррективы. [24;76]

Без специальной тренировки двигательные ощущения имеют значительные отклонения от необходимой точности. Для развития точных двигательных ощущений (мышечного чувства) требуется многократное повторение движений. В процессе тренировки развивается координированность действий и параллельно с этим формируются двигательные ощущения (чувство амплитуды, длительности и интенсивности), оптимальные для точного выполнения движений. [31]

Поэтому для того, чтобы учащиеся успешно сформировали двигательные ощущения, особенно в период овладения техникой спортивных упражнений, учителю важно направлять мысли воспитанников на анализ возникающих ощущений как при правильном, так и при ошибочном выполнении движений, чтобы научиться контролировать свои движения, ребенок должен овладеть следующими умениями:

- произвольно направлять свое внимание на мышцы, участвующие в движении;
- различать и сравнивать мышечные ощущения;
- определять соответствующие характера ощущений (“напряжение-расслабление”, “тяжесть-легкость”, др.) характеру движений, сопровождаемых этими ощущениями (“сила-слабость”, “резкость-плавность”, темп, ритм);
- менять характер движений, опираясь на контроль своих ощущений.

Первые три умения можно с успехом тренировать у каждого ребенка, последнее же во многом зависит от природной одаренности – точного мышечного чувства, моторной ловкости.

На основе анализа литературных источников мы определили следующие методы развития психологической саморегуляции:

1. Внешние методы регуляции психических состояний

Существует множество эффективных внешних методов регулирования состояний: фармакологические, внешние внушения, гипноз, музыкальная терапия, воздействие цвета, физические средства (массаж, гидропроцедуры, акупунктура) и др.

Фармакотерапия — применение фармакологических средств с целью воздействия на состояние человека. Это один из самых древних и распространенных способов регуляции состояний. Еще на Олимпийских играх в Древней Греции атлеты пытались улучшить свои достижения путем применения возбуждающих средств.

В профессиональной деятельности также используются стимулирующие химические вещества, наиболее известными из которых являются кофеин и содержащие его фармакологические препараты.

Использование психорегуляции позволяет:

- повышать психическую адаптацию к высоким нагрузкам и монотонности работы, поддерживать высокий уровень мотива, содействовать быстрому нервному восстановлению;
- нейтрализовать отрицательные последствия воздействия на психику человека, перенесшего травму или потерпевшего неудачу в достижении высоко значимой цели;
- снять тревожность, мобилизовать усилия, поднять эмоциональный тонус, настроить на выполнение программы деятельности.

Как отмечают Л.Г. Дикая и Л.П. Гримак, гипноз применим в ряде случаев профессиональной деятельности с целью раскрытия творческих способностей и резервных возможностей человека. С помощью гипноза оказывается возможным моделировать состояния повышенной психической готовности к действию с их реализацией в пост гипнотическом периоде в операторской деятельности. Появились техники обучения «самогипнозу», используемые для повышения работоспособности у лиц массовых профессий. Несмотря на возможность успешного использования гипноза для оптимизации функциональных состояний,

он имеет, как отмечают вышеуказанные авторы, существенные ограничения, делающие его использование в производственных условиях не всегда целесообразным.[28]

Гармоничная музыка — лучший психотерапевт. Когда человек засыпает под нежные мелодии, он всю ночь видит хорошие сны. Такая музыка успокаивает и расслабляет.

Имитационные игры включают в себя ролевые и деловые игры. Проигрывая ту или иную роль и деловую ситуацию, можно уменьшить имеющееся у человека волнение.

В последнее время заявило о себе новое направление управления эмоциональными состояниями — гелотология (от греч. *gelos* — смех). Установлено, что смех оказывает разнообразное положительное воздействие на психические и физиологические процессы. Он подавляет боль, так как во время смеха высвобождаются гормоны *катехоламины* и *эндорфины*. Первые препятствуют воспалению, вторые действуют как морфин. Показано благотворное влияние смеха на состав крови. Положительное влияние смеха сохраняется в течение суток. [29]

Смех уменьшает стресс и его последствия, снижая концентрацию стрессовых гормонов — норэпинефрина, кортизола и допамина.

Существует множество методов ПСР, которые делятся на 4 основных класса:

- нервно-мышечная релаксация
- аутогенная тренировка
- идеомоторная тренировка
- сенсорная репродукция образов

Обучение навыкам ПСР должно быть организовано в виде последовательных этапов овладения соответствующими внутренними навыками, что составляет основное содержание тренингов.

1.3. Программный материал по л/а учащихся 6 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета "Физическая культура" (6 класс) разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11-х классов под руководством доктора педагогических наук В.И. Лях и кандидата педагогических наук А.А. Зданевич, действующей с 2007 года, охватывающая все основные компоненты системы физического воспитания.

Содержание данного календарно-тематического планирования при 3(трех) учебных занятиях в неделю основного общего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. [51]

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности обучающихся. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. [83]

Задачи физического воспитания обучающихся 6-х классов

Решение задач физического воспитания учащихся направленно на:

- содействие гармоничному физическому развитию, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции. [86]

Каждый из практических разделов рабочей программы составлен в соответствии с задачами обучения и имеет единую структуру: теоретические сведения по виду спорта, умения, навыки, составляющие содержание обучения, упражнения для развития двигательных качеств и навыков, требования к учащимся. [78]

Теоретические сведения призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория изучается на уроках, лекциях при прохождении материала соответствующего раздела программы. Методы сообщения теоретических знаний определяют учитель. При изучении вопросов теории используется учебник “Физическая культура”, программно-методический материал. [47]

Уроки легкой атлетики направлены на закрепление основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в

содержание программы начальной школы. Продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить гимназистов проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности. [80]

Успеваемость. Знания, умения, навыки, уровень развития физических качеств оцениваются по пятибалльной системе. Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста того или иного физического качества у конкретного учащегося.[82]

Предварительный учет осуществляется для выявления и уточнения условий проведения занятий, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, характера производственной деятельности учащихся.

Текущий учет – это учет показателей учебной работы: посещаемости, успеваемости, выполнения программы, а также учет данных врачебного контроля и выполнения учебных нормативов.

Итоговая оценка – за четверть, за год выставляется за сдачу конкретных нормативов. Преподаватель имеет право как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного учащегося, а также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

Навыки, умения, развитие двигательных качеств

Легкая атлетика (30 часов)

<i>Основная направленность</i>	<i>Содержание материала</i>
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40м. Скоростной бег до 40м. Бег на результат 60м.
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Бег 1000м
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега
На овладение техникой метания	Метание теннисного мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы из положения сед ноги врозь на полу
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, 6-минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
На развитие скоростно-силовых способностей	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в подготовке места проведения соревнований.

Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.
-------------------------	--

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных в работе задач применялись следующие методы:

1. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы;
2. Анкетирование;
3. Педагогический эксперимент;
4. Методы математической статистики.

Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы.

Изучение и обобщение имеющейся по данной проблеме научно-методической литературы позволило сформировать концепцию, а на этой основе определить подходы к решению обозначенной проблемы.

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

Педагогический эксперимент

В соответствии с целью и гипотезой исследования, связанной с выявлением уровня развития психологической саморегуляции произвольной двигательной активности учащихся 6-х классов на уроках физического воспитания, нами были проведены констатирующий и формирующий эксперименты.

Методы математической статистики

Для обработки полученных в исследовании данных мы использовали метод математической обработки результатов.

Рассчитывалась достоверность различий результатов между контрольной и экспериментальной группами по критерию t-Стьюдента.

2.2. Организация исследования

Для исследования психологической саморегуляции двигательной деятельности были взяты учащиеся 6-х классов СШ №16 г. Ачинска в количестве 25 человек, которые составили экспериментальный класс и занимались по экспериментальной программе, основанной на развитии психологической саморегуляции.

Контрольный класс занималась по программе общеобразовательной школы.

Во всех классах уроки физической культуры проходили три раза в неделю (табл. 1).

При сравнении показателей успеваемости по дисциплинам: Математика, Русский язык, География и Физическая культура обучающихся 6-х классов в начале эксперимента мы не наблюдали достоверных различий, таблица 1.

Таблица 1 – Показатели успеваемости по учебным дисциплинам между экспериментальным и контрольным классом до эксперимента (n = 25)

Учебные дисциплины	Группа	(X ± m)	P табл.	P факт.
Русский язык	ЭГ	3,32± 0,10	2,06	>-0,19
	КГ	3,35 ± 0,13		
Математика	ЭГ	3,54± 0,13		>0,31
	КГ	3,48 ± 0,14		
Физкультура	ЭГ	4,48± 0,10		>0,34
	КГ	4,42 ± 0,14		
География	ЭГ	3,96± 0,15		>-0,68
	КГ	4,10 ± 0,14		

2.3.Этапы исследования

I этап (май - сентябрь 2018 год) — анализ научно-методической литературы по теме исследования.

II этап (сентябрь – октябрь 2018 год) — определение уровня развития волевых качеств и разработка экспериментальной методики.

III этап (ноябрь 2018 – апрель 2019 год) — проведение педагогического эксперимента. Написание дипломной работы.

ГЛАВА 3. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ЭКСПЕРИМЕНТА

3.1. Экспериментальная методика развития психологической саморегуляции

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

1. В подготовительной части урока применялись упражнения направленные на сосредоточение, концентрации внимания, а так же комплексы по идеомоторной тренировке;

2. В основной части урока применялись упражнения аутогенной тренировки, 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;

4. В зависимости от раздела обучения (легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, плавание) применялись дидактические беседы на развитие волевых качеств и формирование мотивации.

Таблица 2 – Последовательность выполнения упражнений направленных на развитие психологической саморегуляции

Урок	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
1 четверть Раздел легкая атлетика			
1	«Запоминай и повторяй»	«Дуга»	«Росток
2	«Самый внимательный»	«Дуга».	«Потягивание»
3	«Самый внимательный»	«Фиксация взгляда»	«Потягивание»

4	«Мой любимый фрукт»	«Фиксация взгляда»	«Порхание бабочки»
5	«Запрещенное движение»	«Фиксация взгляда»	«Свеча»
6	«Запрещенное движение»	«Дыхание»	«Росток»
7	«Летает - не летает»	«Дыхание»	«Порхание бабочки»
8	«Летает - не летает»	«Дыхание»	«Свеча»
9	«Самый внимательный»	«Дуга».	«Свеча»
10	«Мой любимый фрукт»	«Дуга».	«Свеча»
11	«Мой любимый фрукт»	«Прохлада лба»	«Порхание бабочки»
12	«Самый внимательный»	«Прохлада лба»	«Воздушный шарик»
13	«Запрещенное движение»	Поза «кучера на дрожках»	«Воздушный шарик»
14	«Запрещенное движение»	Поза «кучера на дрожках»	«Воздушный шарик»
15	«Самый внимательный»	«Прохлада лба»	«Порхание бабочки»
2 четверть Раздел баскетбол			
1	«Игра в мяч»	«Дуга».	«Дракон кусает свой хвост».
2	«Игра в мяч»	«Дуга».	«Дракон кусает свой хвост».
3	«Игра в мяч»	«Дуга».	«Гора с плеч»
4	«Волна»	«Дыхание»	«Гора с плеч»
5	«Слушай и исполняй!»	«Дыхание»	«Дракон кусает свой хвост».
6	«Слушай и исполняй!»	«Расслабление мышц лица»	«Порхание бабочки»
7	«Волна»	«Расслабление мышц лица»	«Порхание бабочки»
8	«Волна»	«Расслабление мышц лица»	«Свеча»
9	«Запрещенное движение»	«Дуга».	«Свеча»
10	«Запрещенное движение»	«Прохлада лба»	«Росток»
11	«Запоминай и повторяй»	«Прохлада лба»	«Росток»
12	«Запоминай и повторяй»	Поза «кучера на дрожках»	«Воздушный шарик»
13	«Мой любимый фрукт»	Поза «кучера на дрожках»	«Воздушный шарик»
14	«Мой любимый фрукт»	«Дыхание»	«Гора с плеч»
15	«Мой любимый фрукт»	«Дыхание»	«Гора с плеч»
3 четверть Раздел гимнастика/лыжная подготовка			

1	«Слушай и исполняй!»	«Дыхание»	«Воздушный шарик»
2	«Слушай и исполняй!»	Поза «кучера на дрожках»	«Воздушный шарик»
3	«Слушай и исполняй!»	«Дуга».	«Дракон кусает свой хвост».
4	«Запрещенное движение»	Поза «кучера на дрожках»	«Дракон кусает свой хвост».
5	«Запрещенное движение»	«Фиксация взгляда»	«Порхание бабочки»
6	«Волна»	«Фиксация взгляда»	«Порхание бабочки»
7	«Волна»	«Дыхание»	«Гора с плеч»
8	«Волна»	«Дыхание»	«Гора с плеч»
9	«Игра в мяч»	«Фиксация взгляда»	«Свеча»
10	«Игра в мяч»	«Прохлада лба»	«Свеча»
11	«Игра в мяч»	«Прохлада лба»	«Росток»
12	«Запрещенное движение»	«Расслабление мышц лица»	«Росток»
13	«Мой любимый фрукт»	«Расслабление мышц лица»	«Свеча»
14	«Мой любимый фрукт»	«Дуга».	«Порхание бабочки»
15	«Запрещенное движение»	«Фиксация взгляда»	«Дракон кусает свой хвост».
16	«Запрещенное движение»	«Фиксация взгляда»	«Дракон кусает свой хвост».
17	«Волна»	«Прохлада лба»	«Гора с плеч»
18	«Волна»	«Прохлада лба»	«Гора с плеч»

Упражнения направленные на сосредоточение, концентрации внимания, а так же комплексы по идеомоторной тренировке:

1. Упражнение «Запоминай и повторяй»

На счет 1 - руки надо поднять в стороны, 2 - вверх над головой, 3 - хлопнуть в ладоши, 4 - опустить руки вниз. Вы считаете, ребенок делает упражнение. Темп постепенно увеличивайте.

2. Упражнение «Запрещенное движение»

Ребенок повторяет за учителем все движения упражнения, кроме одного "запрещенного" (прыжка или, например, хлопка).

3. Упражнение «Мой любимый фрукт»

Упражнение позволяет учителю создать рабочий настрой учащихся, также происходит развитие памяти, развитие способности к длительной концентрации внимания.

Ученики представляются по кругу. Назвав себя по имени, каждый участник называет свой любимый фрукт; второй - имя предыдущего и его любимый фрукт, свое имя и свой любимый фрукт; третий - имена двух предыдущих и названия их любимых фруктов, а затем свое имя и свой любимый фрукт и т.д. Последний, таким образом, должен назвать имена и названия любимых фруктов всех учеников.

4. Упражнение «Летает - не летает»

Упражнение на развитие переключения внимания, произвольности выполнения движений.

Дети становятся полукругом. Учитель называет предметы. Если предмет летает - дети поднимают руки. Если не летает - руки у детей опущены. Учитель может сознательно ошибаться, у многих ребят руки непроизвольно, в силу подражания будут подниматься. Необходимо своевременно удерживаться и не поднимать рук, когда назван не летающий предмет.[76]

5. Упражнение «Игра в мяч».

Цель: Развитие самоконтроля.

Процедура игры. Дети свободно двигаются под веселую музыку. У одного из детей (водящего) в руках мяч. Он кидает его и кричит: «Таня!» Девочка из группы по имени Таня быстро подбегает и хватает мяч. Она задумывается, подбрасывает мяч и кричит новое имя. Тот, кто заигрался и не услышал своего имени, становится «зрителем» (выбывает из игры).

Замечание: Следите, чтобы дети не называли имена одних и тех же детей. В игре должны участвовать все ребята.

6. Упражнение «Волна»

Участники садятся в круг и кладут ладони на колени соседей: правую ладонь на левое колено соседа справа, а левую ладонь на правое колено соседа

слева. Смысл игры заключается в том, чтобы ладошки поднимались поочередно, т.е. пробегала "волна" из поднимающихся ладошек. После предварительной тренировки ладошки поднятые не вовремя или не поднятые в нужный момент выбывают из игры.

7. Упражнение «Самый внимательный»

Упражнение на развитие зрительного внимания, памяти.

Участники должны встать полукругом и определить водящего. Водящий в течение нескольких секунд старается запомнить порядок расположения игроков. Затем по команде он отворачивается и называет порядок, в котором стоят товарищи. На месте водящего должны побывать все игроки по очереди. Стоит наградить тех, кто не ошибется аплодисментами.

8. Упражнение «Слушай и исполняй!»

Цель игры. Развивает внимание и память, идеомоторная тренировка. Учитель называет 1—2 раза несколько различных движений, не показывая их. Суть этого упражнения в том, что дети мысленно представляют, как они выполняют движения и затем в той же последовательности, в какой они были названы, выполнить.

Упражнения аутогенной тренировки, упражнения на самовнушение и психомышечная тренировка

Аутотренинг может выступать как целостное комплексное занятие, состоящее из упражнений на различные группы мышц.

Иногда возможно давать некоторые упражнения релаксационного характера на групповых занятиях по игровой терапии (для восстановления и успокоения). И тогда аутотренинг выступает как часть занятия.

Аутотренинг проводится с детьми легко возбудимыми, с повышенной утомляемостью, пассивными, агрессивными. Занятия проводятся в ситуации, когда дети возбуждены и утратили способность полноценно воспринимать

информацию. Полезен аутотренинг и в создании благоприятных условий для психического и физического развития каждого ребенка. Короткое расслабление моментально воздействует на поведение всех детей группы.

Метод аутогенной тренировки предполагает не только снятие эмоционального напряжения, но и развитие саморегуляции у детей, что важно для успешного школьного обучения.

Психомышечная тренировка (ПМТ)- это метод психического самовнушения, который направлен на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений ПМТ является вариантом ПРТ в сочетании с некоторыми элементами, имеющимися в методах Э.Джекобсона и Л.Персиваля.

В ПМТ выделяют четыре ступени перехода к расслаблению 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 выдох мышцы лица расслабляются: глаза полуоткрыты, веки без малейшего напряжения прикрывают глаза. Следует несколько раз приподнять и опустить веки для того, чтобы убедиться, что они без малейшего напряжения прикрывают глаза. Рот полуоткрыт. Губы как бы становятся чуть толще. Щеки тяжелеют. Можно несколько раз покрутить головой из стороны в сторону, прочувствовав расслабление мышц лица. Все внимание направлено на ощущения, возникающие 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.

Применение упражнения «прохлада лба» позволяет повысить умственную работоспособность, снять умственное утомление и головные боли. Объектом упражнения — температурный контраст между теплом тела и прохладой окружающего воздуха. При выполнении упражнения «прохлада лба» мы пассивно концентрируемся на прохладе воздуха, соприкасающегося со лбом. Предварительная тренировка заключается в том, что мы стараемся как можно чаще почувствовать кожей лба прохладу воздуха, 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 способствует успокоению дыхания. Одним из элементов аутогенного состояния является спокойное дыхание. Установлено, что пассивная концентрация на 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 совершается через нос. Во время занятия пассивно

наблюдайте за дыханием, ничего не пытайтесь с ним делать. Несмотря на внешнюю простоту этой инструкции, на первых порах бывает трудно ее выполнить. Например, 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. [75]

4. «Дуга»

Упражнение способствует более быстрому и глубокому расслаблению. Лежа на спине, ученики приподнимают таз, опираются на мат затылком, пятками и поставленными чуть в стороны руками. На вдохе они максимально напрягают как можно большие группы мышц, лицо искажается. Через 5-7 секунд дается команда «Расслабились!», и на выдохе ученики опускают таз, контролируют расслабление лица, рук, ног, всего тела, удобно устраиваются. Упражнение может выполняться несколько раз с постепенным увеличением напряжения от раза к разу.

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 «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.

2. Упражнение «Порхание бабочки».

Дети ложатся на коврики на спину, руки вытянуты вдоль туловища, ноги выпрямлены, слегка раздвинуты.

Учитель включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движениями ее 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 чувствуете 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 «Дракон кусает свой хвост».

Процедура игры. Звучит веселая музыка (можно и без музыки). Дети встают друг за другом и крепко держатся друг за друга (за плечи). Первый ребенок - «голова дракона», последний - «хвост дракона». «Голова дракона» пытается поймать «хвост», а тот уворачивается от нее.

Замечания: Следите, чтобы дети не отпускали друг друга. Следите также, чтобы роли «головы дракона» и «хвоста» выполняли все желающие.

5. Упражнение «Воздушный шарик».

Дети сидят на стульчиках.

Учитель говорит: «Откиньтесь на спинку стула, спина прямая и расслабленная, руки сложены на груди так, чтобы пальцы сходились. Глубоко вдохните воздух носом, представьте, что ваш живот – это воздушный шарик. Чем глубже вдыхаешь, тем больше шарик. А теперь выдыхайте ртом, чтобы воздух улетел из шарика. Не торопитесь, повторите. Дышите и представляйте себе, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше. Медленно выдыхайте ртом, как будто воздух выходит из шарика. Сделайте паузу, сосчитайте до пяти. Снова вдохните и наполните легкие воздухом. Выдохните, почувствуйте, как воздух выходит через легкие, горло, рот. Дышите и чувствуйте, как вы наполняетесь энергией и хорошим настроением».

6. 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».)

7. 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.

8. Упражнение «Свеча»

Стоя прямо, колени прямые, руки напряжены и подняты вверх, тело напряжено, будто свечка на праздничном торте. Постепенно свечка начинает таять - тело расслабляется сверху вниз. Сначала опускаются руки, затем голова падает на плечи, потом сгибается туловище, подгибаются ноги, и ребенок медленно падает на пол - «свеча растаяла».

3.2. Сравнительный анализ показателей эксперимента по успеваемости на конец учебного года

Сравнительный анализ успеваемости обучающихся на конец учебного года между экспериментальной и контрольной группами показал, что по всем дисциплинам: Русский язык, Математика, Физическая культура, География – успеваемость в экспериментальной группе достоверно ($P < 0.05$) выше обучающихся в контрольной группе, табл.2. Следовательно, разработанная нами экспериментальная методика направленная на развитие психологической саморегуляции произвольной двигательной деятельности обучающихся среднего школьного возраста показала, что она имеет положительный перенос при изучении общеобразовательных дисциплин.

Таблица 2 – Показатели успеваемости по учебным дисциплинам между экспериментальным и контрольным классом после эксперимента (n = 25)

Учебные дисциплины	Группа	(X ± m)	P табл.	P факт.
Русский язык	ЭГ	4± 0,09	2,06	<2,37
	КГ	3,6 ± 0,14		
Математика	ЭГ	4,4± 0,13		<2,49
	КГ	3,88 ± 0,17		
Физкультура	ЭГ	4,88± 0,07		<3,07
	КГ	4,4 ±0,14		
География	ЭГ	4,5± 0,12	<2,41	
	КГ	4 ± 0,17		

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

Сравнительный анализ развития общего уровня психологической саморегуляции (ОУС) на начало и конец учебного года, согласно классификации В.И. Моросановой, (табл. 3), показал, что в экспериментальной группе на конец учебного года 28% (n=7) обучающихся достигли высокого ОУС в начале учебного года высокого ОУС не наблюдалось. Средний уровень ОУС в начало учебного года 64% , в конце – 52%. Низкий уровень ОУС в начале учебного года составил 36%, в конце – 20%, см. табл. 4. Следовательно, предложенная нами экспериментальная методика по развитию психологической саморегуляции произвольной двигательной деятельности подтвердила 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, %					
	низкий уровень	%	средний уровень	%	высокий уровень	%
Н	9	36	16	64	0	0
К	5	20	13	52	7	28

ВЫВОДЫ

1. Проведен анализ научно-методической и специальной литературы по развитию психологической саморегуляции в спортивной и физкультурной деятельности, изучены работы советских и российских авторов. Особое внимание было обращено на труды В.И. Моросановой, О.А. Конопкина.

2. Разработана методика развития психологической саморегуляции у обучающихся среднего школьного возраста на уроках физического воспитания, которая 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, которая выразилась в достоверном ($P < 0,05$) улучшении показателей успеваемости обучающихся экспериментальной группы по учебным дисциплинам: Математика, Русский язык, Физическая культура, География, тогда как в контрольной группе достоверного улучшения по этим учебным дисциплинам не произошло.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абульханова-Славская К.А. Идея системности в современной психологии. М.: Институт психологии РАН, 2005. 496 с.
2. Абульханова-Славская К.А. Личностные механизмы регуляции деятельности // Проблемы психологии личности. М.: 1982. С. 32–41.
3. Анохин П.К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем // Принципы системной организации функций. М.: Наука, 1981. С. 4–8.
4. Ашмарин В.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1978. 223с.
5. Бабушкин, Геннадий Дмитриевич. Формирование спортивной мотивации. 2000, 123 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. Бернштейн Н.А. Биомеханика и физиология движений / Н.А. Бернштейн. М.; Воронеж, 1997. 324 с.
12. Бехтерев В.М. Проблемы развития и воспитания человека. М.: Изд-во «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. Держицкая 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. Колюцкий В.Н., Кулагина И.Ю. Психология развития и возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека [Текст]. М.: Академический проект, 2013. 420 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. Копылов Ю.А. На уроках элементы психорегуляции // Физическая культура в школе. 1995. №3. С.32.
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. 5 — 7 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.
61. Панасюк, Александр. Как победить в спорте или искусство убеждать: научное издание / А. Панасюк. - М.: Олимп: АСТ, 1998. - 304 с.
62. Практическая психодиагностика (Методики и тесты) / Редактор-составитель Д.Я. Райгородский. Самара: Издательский дом «Бахрах», 1998. 394 с.
63. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие / ред. Д. Я. Райгородский. - Самара : Бахрах-М, 2004. - 672 с.
64. Практическая психология в тестах, или как научиться понимать себя и других / Сост. Р. Римская, С.Римский. М.: АСТ-ПРЕСС, 1999. 274 с.
65. Прохоров А.О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности //Учебное пособие. Нижнекамск, 2002. 325 с.
66. Прохоров А.О. Смысловая регуляция психических состояний [Электронный ресурс] / Электрон. текстовые данные. М.: Институт психологии РАН, 2009. 352 с. ЭБС «IPRbooks». (15.03.2018).
67. Психодиагностика детей / Сост. А.С. Галанов. - М. : Сфера, 2002. - 128 с.
68. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие / Г. Д. Бабушкин. - Омск : СибГУФК, 2012. - 328 с.
69. Психология физического воспитания / Г.Д. Бабушкин, В.А. Бобровский, Ю.Б. Муравьев, С.М. Толмачев. Омск: Юридический институт МВД России, 1997. 168 с.

70. Психология физической культуры и спорта: учебник / А. В. Родионов, В. Ф. Сопов, В. Н. Непопалов. - М. : Академия, 2010. - 368 с.
71. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: практическое пособие. М. Юрайт 2012. 412 с.
72. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб: Издательство «Питер», 2000. 712 с.
73. Серова, Лидия Константиновна. Психология личности спортсмена: учебное пособие / Л. К. Серова. - М.: Советский спорт, 2007. - 116 с.
74. Синяков А.Ф. Гимнастика дыхания // Новое в жизни, науке, технике. 1991. № 1. С.92–97.
75. Смирнов, Юрий Иванович. Спортивная метрология: учеб. для студ. пед. вузов / Ю. И. Смирнов, М. М. Полевщиков. - М. : Академия, 2000. - 228 с.
76. Соловьева Н.С. Об использовании дыхательных упражнений и точечного массажа в работе с дошкольниками // Дошкольное воспитание. 1995. № 4. С. 28–33.
77. Спорт в школе: организационно-методические основы преподавания физической культуры. В 2 т. Т. 1 / сост.: И. П. Космина, А. П. Паршиков, Ю. П. Пузырь. - М. : Советский спорт, 2003. - 256 с.
78. 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.
79. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. высших учебных заведений / Ю. Д. Железняк Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - 3-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2006. - 520 с.
80. Тестирование детей / Автор-составитель В. Богомолов. Серия «Психологический практикум». Ностов н/Д: «Феникс», 2005. 352 с.

81. Уколов, А. В. Формирование мотивации занятия спортом школьников: теоретические и практические аспекты: монография / А. В. Уколов, С. К. Рябина, В. В. Пономарев; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Сибирский гос. технолог. ун-т". - Красноярск: СибГТУ, 2013. - 122 с.
82. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / ред. М. Я. Виленский. - 2-е изд. - М. : Просвещение, 2013. - 239 с.
83. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / ред. М. Я. Виленский. - 2-е изд. - М. : Просвещение, 2013. - 239 с.
84. Физическая культура: программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. 1-11 класс / Сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина. - 2-е изд., стереотип. - М. : Дрофа, 2005. - 76 с.
85. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособие для учителя / В. И. Лях, Г. Б. Мейксон, Ю. А. Копылов и др. ; под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. - М. : Просвещение, 1997. - 192 с.
86. Фрейд З. О психоанализе. Пять лекций // История психологии. М.: МГУ, 1992. 145 с.
87. Худолеева О.В. Нетрадиционные формы и методы оздоровления учащихся // Физическая культура в школе. 1993. №6. С. 15–19.
88. Шадриков В.Д. Психология деятельности и способностей человека. М.: Логос, 1996. 394 с.
89. Шевандрин, Николай Иванович. Психодиагностика, коррекция и развитие личности: учебное пособие / Н.И. Шевандрин. - М. : ВЛАДОС, 1998.
90. Школа и личность 2008-2009: сб. / гл. ред. О. И. Миллер. - Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2009. - 180 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) В.И. Моросановой

Многошкальная опросная методика В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ), позволяет диагностировать степень развития осознанной саморегуляции, компонентами которых являются частные регуляторные процессы. Осознанная саморегуляция произвольной активности человек – это целостная система психических средств, при помощи которой человек способен управлять своей целенаправленной активностью, она имеет универсальную структуру для разных видов активности человека, и в ее структуре можно выделить основные компоненты, выполняющие различные функции в осознанном произвольном управлении. К ним относят: - планирование цели деятельности, - моделирование значимых условий, - программирование исполнительских действий, - оценивание и коррекция результатов. Эти процессы взаимосвязаны между собой, имеют сложную архитектуру и могут осуществляться как последовательно, так и параллельно. Было доказано, что успешность различных видов практической деятельности обеспечивается сформированностью целостной системы саморегуляции, а любой структурно-функциональный дефект (недостаточная реализация какого-либо функционального компонента саморегуляции, неразвитость межфункциональных связей) процесса регуляции существенно ограничивает эффективность выполнения самых разных видов деятельности. Саморегуляция осуществляется как единый процесс, обеспечивая мобилизацию и интеграцию психологических особенностей человека для достижения целей деятельности и поведения. Процесс саморегуляции способствует выработке гармоничного поведения, на его основе развивается способность управлять собой сообразно

реализации поставленной цели, направлять свое поведение в соответствии с требованиями жизни и профессиональными или учебными 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.

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 следую 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, 15нет, 16нет, 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 выдвижения и удержания целей, сформированность у человека осознанного планирования деятельности. Высокие показатели по этой шкале указывают на сформированность потребности в осознанном планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно. У испытуемых с низкими показателями по этой шкале потребность в планировании развита слабо, цели подвержены частой смене, поставленная цель редко бывает достигнута, планирование малореалистично. Такие испытуемые предпочитают не задумываться о своем будущем, цели выдвигают ситуативно и обычно несамостоятельно.

Шкала «Моделирование» (М) позволяет диагностировать индивидуальную развитость представлений о внешних и внутренних значимых условиях, степень их осознанности, детализированности и адекватности.

Испытуемые с высокими показателями по этой шкале способны выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в соответствии программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям. У испытуемых с низкими показателями по шкале слабая сформированность процессов моделирования приводит к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, что проявляется в фантазировании, которое может сопровождаться резкими перепадами отношения к развитию ситуации, последствиям своих действий. У таких испытуемых часто возникают трудности в определении цели и программы действий, адекватных текущей ситуации, они не всегда замечают изменение ситуации, что также часто приводит к неудачам.

Шкала «Программирование» (Пр) диагностирует индивидуальную развитость осознанного программирования человеком своих действий. Высокие показатели по этой шкале говорят о сформировавшейся у человека потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, о детализированности и развернутости разрабатываемых программ. Программы разрабатываются самостоятельно, они гибко изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех. При несоответствии полученных результатов целям производится коррекция программы действий до получения приемлемого для человека результата. Низкие показатели по шкале программирования говорят о неумении и нежелании человека продумывать последовательность своих действий. Такие люди предпочитают действовать импульсивно, они не могут самостоятельно сформировать программу действий, часто сталкиваются с неадекватностью полученных результатов целям деятельности и при этом не вносят изменений в программу действий, действуют путем проб и ошибок. **Шкала «Оценивание результатов» (Ор)** характеризует индивидуальную развитость и адекватность оценки испытуемым себя и результатов своей деятельности и поведения. Высокие показатели по этой шкале

свидетельствуют о развитости и адекватности самооценки, сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки результатов. Человек адекватно оценивает как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий. При низких показателях по этой шкале испытуемый не замечает своих ошибок, не критичен к своим действиям. Субъективные критерии успешности недостаточно устойчивы, что ведет к резкому ухудшению качества результатов при увеличении объема работы, ухудшении состояния или возникновении внешних трудностей.

Шкала «Гибкость» (Г) диагностирует уровень сформированности регуляторной гибкости, то есть способности перестраивать, вносить коррективы в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий. Испытуемые с высокими показателями по шкале гибкости демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие испытуемые легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт рассогласования и вносят соответствующую коррекцию. Гибкость регуляtorики позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска. Испытуемые с низкими показателями по шкале гибкости в динамичной, быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам в жизни, к смене обстановки и образа жизни. Они не способны адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, разработать программу действий, выделить значимые условия, оценить рассогласование полученных результатов с целью деятельности и внести коррективы. В результате у таких испытуемых неизбежно

возникают регуляторные сбои и, как следствие, неудачи в выполнении деятельности.

Шкала «Самостоятельность» (С) характеризует развитость регуляторной автономности. Наличие высоких показателей по шкале самостоятельности свидетельствует об автономности в организации активности человека, его способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности. Испытуемые с низкими показателями по шкале самостоятельности зависимы от мнений и оценок окружающих. 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. [54;55]