УДК 155.98

І. Наконечний

АНАЛІЗ ДИНАМІКИ РОЗВИТКУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ БОЙОВОГО МИСТЕЦТВА – ПАНКРАТІОН

Основною особливістю людської психіки є те, що вона може відволікатися від реальної дійсності і застосовувати створені нею образи для психічної саморегуляції. Враховуючи умови сучасного життя, у підлітковому віці формуються особистісні утворення: мрійливість, вразливість, невпевненість у собі, самоаналіз, ідентичність, егоцентризм, потреба у самоствердженні, прагнення до створення ідеалів. Одним із основних засобів профілактики відхилень у поведінці підлітків, вважається засвоєння ними знань про встановлені правила і норми, формування позитивних звичок та якостей.

Саморегуляція поведінки особистості є інтегративною структурою, яка вміщує в себе інтелектуальні, когнітивні, вольові, емоційні, моральні, мотиваційні сфери. Також, необхідно відзначити відмінності між інтегрованістю та сформованістю самосвідомості, усіх суб'єктних і особистісних властивостей підлітка. Слід зауважити, що проблема психічної саморегуляції набуває все більшої актуальності і стає об'єктом постійного різнопланового вивчення в педагогіці та психології. В основі інтересу до даної проблеми лежить необхідність пошуку шляхів та способів виявлення і мобілізації можливостей людського організму, і в першу чергу активізація неусвідомленої сфери психіки. Психічна саморегуляція в педагогіці розглядається як можливість оптимізації психічних процесів для вирішення конкретних завдань. Головною проблемою нашого дослідження є недостатній рівень саморегуляції поведінки підлітків зумовлений кризою підліткового віку, а негативні зміни в самосвідомості чітко проявляються в манерах поведінки.

Об'єднавши соціальні, зовнішні та внутрішні психологічні процеси, можемо спостерігати за розвитком особистості в підлітковому віці. Специфіка особистісних якостей буде виражена новоутворенням підлітків, особистісною саморегуляцією поведінки, потребою в самоповазі, визнанні та самоствердженні. Проаналізовані компоненти саморегуляції поведінки підлітків, показали функціонування їх як однієї системи, в якій відбувається ряд психічних утворень, що взаємодіють з процесами свідомості, відповідно до цього передбачається рівень розвитку інтелекту, становлення мотиваційних, вольових та емоційних компонентів особистості. Встановлюються взаємозв'язки із самосвідомістю, розвиваються якості незалежності, відповідальності, сміливості, рішучості, оцінюються власні можливості. Відповідно процеси оволодіння та становлення саморегуляції поведінки особистості надасть можливість самостійно приймати рішення, встановлювати суспільно-значущі цінності, обирати шляхи самоствердження, ставити перед собою цілі та засоби їх досягнення.

Бойові мистецтва потребують постійного психологічного забезпечення, що в свою чергу є комплексом заходів, спрямованих на спеціальний розвиток, удосконалення та оптимізацію систем, які регулюють психічний рівень організму і поведінку підлітка, вирішуючи при цьому завдання у навчально-тренувальному процесі. Одним з популярних серед молоді бойових мистецтв в Україні є вид спорту – панкратіон, який захоплює молодь своєю різносторонністю техніки кулачного бою та боротьби. Навчально-тренувальний процес з панкратіону складається з вивчення ударної техніки руками та ногами, кидків у стійці, ударів, больових, задушливих прийомів в партері, з використанням захисного спорядження та необхідних заходів безпеки. Заняття панкратіоном формує певні моральні якості людини, стабілізує психіку людини, дає можливість поставити під контроль свої емоції, розвиває концентрацію та вольові якості, впливає на міжособистісні відносини. Максимально підвищує рухову активність, фізичний розвиток, здоров'я та самопочуття сучасного покоління, розвиває патріотизм до своєї Вітчизни.

Ряд теоретичних та експериментальних досліджень, показали, що одним з серйозних детермінантів поведінкової девіації підлітків є недостатній рівень саморегуляції психологічних механізмів поведінки. А це, у свою чергу, спостерігається наступними проявами: відсутністю позитивних, моральних положень; низькою самооцінкою; недостатньою самоповагою; необізнаністю та зневажливістю до моральних норм і права в суспільстві; неетичною поведінкою; заниженою самооцінкою моральних якостей та якостей оточуючих. Українські і зарубіжні психологи направляють свої дослідження на прагнення розвивати інтелектуальне, духовне, феноменально-мистецьке зростання особистості. Використовуючи традиційні та нетрадиційні методики українська психологія намагається охопити ряд проблем, пов'язаних з розвитком підростаючого покоління на основі глибокого вивчення, духовно-моральних, мотиваційних і емоційно-вольових особливостей, але не часто можемо спостерігати за новизною науки фізичної та спортивної динаміки і впливу на розвиток саморегуляції поведінки.

Найповнішу інформацію про психічний розвиток як процес якісних перетворень подає у своїх роботах Л.С.Виготський, за словами вченого, чим яскравіше, енергійніше проходить підліткова криза, тим краще формується процес особистості. У періоди розвитку кризи, змінюються та перебудовуються провідні системи переживання особистості. Одиницею соціальної ситуації розвитку особистості, де нерозривно відіграють роль психічні особливості дитини і соціальне середовище, є переживання, які відображають актуальні потреби дитини і рівень їх бажань і задоволення [5]. Також, А.К.Наприєнко вважає що людина виражає відкриту саморегулюючу систему з підсистемами від молекулярно-генетичного до соціально-психологічного рівнів і в той же час підсистему більш складних систем – природи і суспільства і для кожного структурного рівня людини і суспільства є характерним свій механізм саморегуляції [11].

Цікаві наукові матеріали з дослідження саморегуляції людини шляхом аналізу її діяльності та можливостей представлені вченими В.Р. Небилициним, Б.М.Тепловим, К.М.Гуревичем, В.С.Мерліним [10]. В їхніх працях порівнюється продуктивність діяльності зі специфічними проявами різних психологічних функцій: мислення, увага пам'ять. Зв'язок між різними психічними функціями як показниками продуктивності діяльності та нейродинамічними та психодинамічними властивостями дає уявлення про функціональні можливості саморегуляції різних особистостей, які в свою чергу володіють властивостями нервової системи та темпераментом.

Саморегуляція поведінки за дослідженням вчених (О.М. Леонтьєва, Л.С.Виготського, М.Б.Басова, Б.Г. Ананьєва, Б.Ф.Ломова та ін.) є структурним утворенням особистості, засобів реалізації задуманого, правильному прийнятті рішень, самовизначенні діяльностей, подій, ставленні до себе та до оточуючих [5, 7, 9].

Механізми саморегуляції поведінки підлітків взаємопов'язаний із сферою самосвідомості, які представлені різними чинниками: намірами, рефлексією, домаганням, самооцінкою, підкреслює фахівець в цій галузі М.Й Боришевський. [4]. Так, для В.В.Століна функцію саморегуляції виконує самосвідомість, яка несе характер зворотного зв'язку і проявляється на всіх трьох рівнях особистості: на органічному, на індивідуальному і на особистісному. У процесі життєдіяльності у організму формується деяке стабільне психічне утворення – образ самого себе (схема тіла), що дозволяє йому більш адекватно і ефективно діяти. Під час діяльності, особистість повинна пізнавати себе також, як вона пізнає своє середовище. Ця діяльність стає тією мірою можливою і тією мірою людською, якою у індивіда формується адекватний його суспільному і діяльному способу існування образ самого себе [12]. Специфіка саморегуляції в навчально-тренувальній діяльності вимальовуються ще більш чітко при розгляді самоконтролю, адже самоконтроль – це "раціональна рефлексія та оцінка суб'єктом власних дій на основі особистісно-значущих мотивів та установок, які полягають в порівнянні, аналізі та корекції відношень між цілями, засобами і наслідками дій" вважає А.С.Линда [8]. Самоконтроль виступає необхідним компонентом самосвідомості і містить у своєму змісті активну участь особистості в регулюванні діяльності та поведінки.

Саморегуляція характеризується також як забезпечення особистісної активності індивіда, яка передбачає прояв наполегливості, цілеспрямованості, ініціативності у вчинках та діях; саморегуляція – це "процес, спрямований на корекцію або зміну дій у відповідності із завданнями суб'єкта і умовами, в яких він діє" [3]; "регуляція означає створення спеціально психологічних режимів діяльності в залежності від стратегії й тактики її здійснення суб'єктом. Принцип саморегуляції засновується на ідеї централізованої регуляції психіки суб'єктом" [1].

На основі аналізу проблеми саморегуляції в психології на сучасному етапі ми розглядаємо саморегуляцію як складний механізм, який забезпечує побудову та реалізацію дій особистості згідно поставленої мети. Відповідно цього саморегуляція навчальної тренувального процесу полягає у цілеспрямованому плануванні, побудові та відтворенні суб'єктом навчання власних дій згідно завданням навчання у спортивній секції, володінні собою, своїми емоціями, усвідомленні учбових намірів, адекватній самооцінці рівня своїх знань, вмінь, навиків, здібностей, а також самовдосконаленні своїх можливостей на змаганнях.

Важливо відзначити, що у навчально-тренувальному процесі бойових мистецтв під час психологічної підготовки, найчастіше застосовують три різновиди психічної саморегуляції: психорегулююче тренування, аутогенне тренування, ідеомоторне тренування.

Отже, метою нашого дослідження є - проаналізувати існуючі методики розвитку саморегуляції поведінки в процесі бойових мистецтв, визначити структурні компоненти, які покращують результативність навчально-тренувального і змагального процесу.

Для розвитку саморегуляції підлітків в процесі бойових мистецтв та удосконаленню навчально-тренувального процесу було визначено такі завдання:

1) Провести діагностику психічної надійності підлітків у взаємодії з навчально-тренувальним процесом з панкратіону.

2) Визначити рівень розвитку саморегуляції поведінки підлітків у процесі навчально-тренувальних занять з бойових мистецтв.

3) Охарактеризувати результати дослідження саморегуляції поведінки підлітків та проаналізувати динаміку розвитку. Під час експерименту застосовувались методи спостереження, бесіди, психологічні анкетування, тестування, переконання, відео-перегляди.

У підлітковому віці характерним є розвиток фізичних якостей і формування техніко-тактичної підготовки у панкратіоні, результативність якої буде залежати від рівня саморегуляції поведінки. Розвиток саморегуляції підлітків у бойових мистецтвах полягає у підвищенні рівня мотиваційного, морально-

вольового, когнітивного та емоційного компоненту. Базовій, цілеспрямованій психологічній підготовці сприяє діагностика психіки спортсмена, що обумовлює складання індивідуального плану з кожним підлітком і програми для всіх, які є складовою загального навчально-тренувального процесу і розрахований на певний тренувальний цикл. Після психологічного етапу підготовки, настає етап застосування спеціальних, традиційних прийомів, тренінгів і засобів саморегуляції, тренування та виховання. Система засобів поділяється на чотири частини: психодіагностика, психолого-педагогічні і психогігієнічні рекомендації, психологічна підготовка та керування станом, визначення саморегуляції поведінки підлітка. Ефективність психологічного забезпечення залежить від активного використання всіх складових, як єдиного цілого.

У процесі дослідження були задіяні дві групи підлітків по 50 хлопців, які на початковому етапі підготовки з панкратіону. Діагностика підлітків відбувалася за відібраною методикою "Оцінка психічної надійності", В.Е. Мільмана, за якою визначили існуючий рівень саморегуляції поведінки у процесі навчально-тренувальних занять з бойових мистецтв. Процес визначення психічної надійності здійснювався за чотирма частинами сукупності показників: змагальна емоційна стійкість (ЗЕС); саморегуляція (СР); мотиваційно-енергетичний (М-Е), стабільність до перешкод (Ст.-П).

Результати даних двох вікових груп підлітків вказує на варіативність показників психічної надійності, які виражені в формі гістограми Рис. 1.

Аналіз гістограми вказує на варіативність саморегуляції, як однієї з частин психічної надійності та головного механізму нашого дослідження. За отриманими результатами визначили, що високому рівню саморегуляції відповідає дуже мала кількість підлітків, які дійсно вміють самостійно регулювати свій стан, поведінку; усвідомлюють, оцінюють та впливають на свій емоційний стан, налаштовуються на тривалу, тренувальну роботу.

Високі показники групи 12-13 років – 12,4%, а діти підліткового віку старшої групи набрали 21,6%. Порівняльна характеристика показників саморегуляції двох груп з середнім рівнем, слід відзначити про майже однакові результати, 25,3% середньої і 28,7% для групи 14-15 років. Ці підлітки вміють оцінювати ступінь свого хвилювання під час змагань, здатні контролювати свої дії. В процесі боротьби, не завжди можуть саморегулювати свій стан із збудження у стан рівноваги, користуючись при цьому словесними само-наказами. З даних гістограми можемо характеризувати Низький рівень саморегуляції виявився у більшої частини підлітків: 12-13 - (62,3%) і 14-15 років - 49,7%. Це свідчить про низький рівень мотиваційного, емоційно-вольового та морального компоненту саморегуляції поведінки.

Для підвищення розвитку саморегуляції підлітків, на тренуваннях з панкратіону планувалась - психологічна підготовка, що складалась з чотирьох складових: 1. Загальна психологічна підготовка; 2. Спеціальна психологічна підготовка; 3. Психологічна підготовка до тривалого навантаження; 4. Психологічний тренінг, щодо підвищення рівня саморегуляції: а) мотиваційний; б) когнітивний; в) емоційно-вольовий; г) морально-поведінковий. Експериментальне дослідження з двома групами і аналіз динаміки розвитку саморегуляції тривав 7 тижнів (21 тренування). За допомогою проведених бесід, психологічних семінарів, спостережень, відео переглядів та фізичних і техніко-тактичних тестувань; визначили показники приросту результатів саморегуляції підлітків.

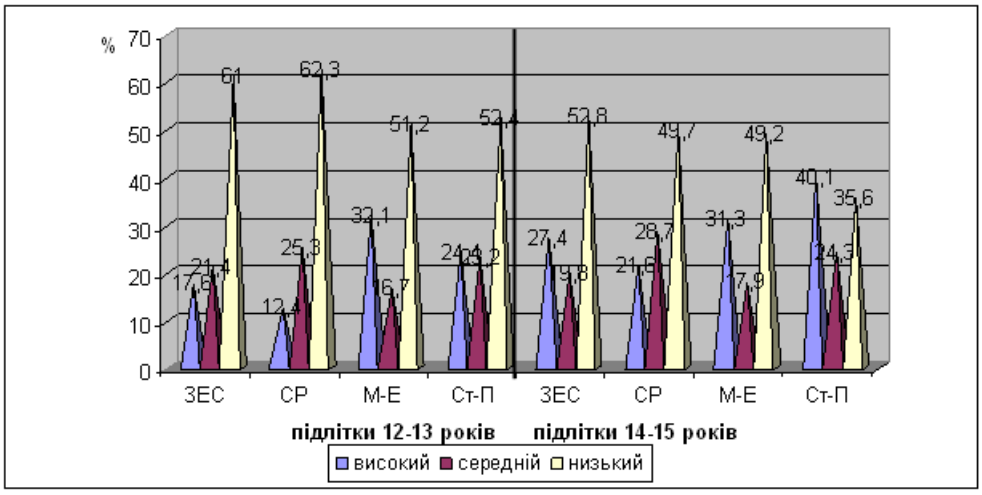

Рис.1 Показники діагностики психічної надійності у підлітків 12-13 та 14-15 р.

Провівши повторну діагностику психічної надійності з підлітками 12-13 та 14-15 років у яких низький рівень саморегуляції, встановили позитивну різницю у показниках, які відображені у вигляді табл. 1.

З отриманих результатів можемо констатувати про динаміку розвитку саморегуляції поведінки підлітків у процесі вивчення бойового мистецтва – панкратіон. Після проведеного експерименту, рівень саморегуляції покращився у групи підлітків 12-13 років на 18,8%, а в дітей підліткового віку 14-15 років на 17,3%, що здійснювалось за рахунок правильно побудованого навчально-тренувального процесу, з поєднанням психологічної підготовки, спрямованої на розвиток саморегуляції поведінки.

Таблиця 1

Показники низького рівня саморегуляції у підлітків на початку і після експерименту

Підлітки	Рівень саморегуляції на початку дослідження	Саморегуляція після проведеного експерименту
12-13 років	62,3%	43,5%
14-15 років	49,7%	32,4%

Отже, процес динаміки розвитку саморегуляції поведінки з взаємодією з навчально-тренувальними заняттями з панкратіону показав значні зрушення у результативності підлітків, що безпосередньо актуалізує нашу проблему дослідження.

Отже, аналіз динаміки розвитку саморегуляції підлітків, які займаються видом бойових мистецтв – панкратіоном, вказує на закономірності взаємозалежних складових психологічної підготовки та тренувального процесу. Встановлено, що підвищуючи рівень саморегуляції підлітка, буде покращуватись результативність успіху в спортивній діяльності. Після проведених досліджень, можемо підвести наступний підсумок:

1) За допомогою діагностики психічної надійності підлітків із взаємодією навчально-тренувальним процесом з панкратіону, визначили існуючий рівень саморегуляції поведінки, мотиваційно-енергетичну, змагально-емоційну стійкість, стабільність до перешкод.

2) Характеристика результатів дослідження саморегуляції поведінки підлітків на початковому етапі підготовки, виявилась досить низькою.

3) Результати досліджень після проведеного експерименту показали, що взаємозв'язок навчально-тренувального процесу з панкратіону та психологічні тренінги, суттєво підвищують рівень розвитку саморегуляції поведінки підлітків.

Подальші дослідження передбачаються в проведенні діагностики саморегуляції поведінки підлітків, після проведених психологічних тренінгів у процесі навчально-тренувальних занять та змаганнях, для визначення динаміки розвитку саморегуляції при взаємодії з особливостями панкратіону.

ЛІТЕРАТУРА

1.*Абульханова-Славская К.А.* Личностные механизмы регуляции деятельности / К.А. Абульханова-Славская // Проблемы психологии личности [отв.ред. Е.В.Шорохова, О.И. Зотова]. – М.: Наука, 1982. – 294 с.

2.*Ананьев Б.Г.* Психология и проблемы человекознания: избр. психол. тр. / Б.Г. Ананьев. – М., Воронеж: академия пед. и соц. наук, 1996. – 384 с.

3.*Большунов А.Я.* Динамика рефлексивных актов в продуктивной деятельности / А.Я. Большунов, В.Ф. Молчанов, Н.М. Трофимов // Вопросы психологии. – 1984. – №5. – С. 117-124.

4.*Боришевський М.Й.* Розвиток морального саморегулювання поведінки учнів // Психологія: Зб. наук. пр. – К.: Рад. школа, 1985. – С. 3-11.

5.*Виготський Л.С.* Собр. соч. : в 6-ти т. Т. 2. Проблемы общей психологии / Виготський Л.С. [под. ред. В.В.Давыдова]. – М.: Педагогика, 1982. – 504 с.
6. *Иванников В.А.* Психологические механизмы волевой регуляции / В.А. Иванников. – М.: УРАО, 1998. – С. 16-23.
7. *Леонтьев А.Н.* Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.
8. *Линда А.С.* Методика формирования самоконтроля у учащихся в процессе учебных занятий / А.С. Линда. – М.: МП РСФР МОПИ, 1979. – 137 с.
9. *Ломов Б.Ф.* Общение и социальная регуляция поведения / Б.Ф. Ломов // Психологические проблемы социальной регуляции поведения. – М., 1976. – С. 64-93.
10. *Мерлин В.С.* Психология индивидуальности: избр. психол. тр. / В.С. Мерлин. – М., Воронеж: НПО "Модэк", 1996. – 448 с.
11. *Напреенко А.К.* Психическая саморегуляция / А.К.Напреенко, К.А.Петров. – К.: Здоров'я, 1995. – 238с.
12. *Столин В.В.* Самосознание личности / В.В. Столин. – М.: Изд-во МГУ, 1983. – 286 с.

Подано до редакції 09.02.10

РЕЗЮМЕ

У статті подано результати проведеної діагностики психічної надійності підлітків у взаємодії з навчально-тренувальним процесом з панкратіону. Результати дослідження вказують на динаміку розвитку саморегуляції поведінки підлітків у процесі навчально-тренувальних занять з бойових мистецтв. Визначений рівень розвитку саморегуляції поведінки підлітків вказує на позитивні зрушення і необхідність подальших досліджень.

***Ключові слова*:** саморегуляція, динаміка, надійність, поведінка, панкратіон.

И. Наконечный

АНАЛИЗ ДИНАМИКИ РАЗВИТИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В ПРОЦЕССЕ БОЕВОГО ИСКУССТВА – ПАНКРАТИОН

РЕЗЮМЕ

Проведенная диагностика психической надежности подростков в взаимодействии с учебно-тренировочном процессе панкратиона. Результаты эксперимента показывают на динамику развития саморегулирования поведения подростков в процессе учебно-тренировочных занятий по боевым искусствам. Найденный уровень развития саморегулирования поведения подростков показывает на позитивные изменения и необходимость подальшого эксперимента.

***Ключевые слова*:** саморегулирование, динамика, надежность, поведение, панкратион.

I. Nakonechniy

ANALYSIS OF DYNAMICS OF DEVELOPMENT OF SELF-REGULATION OF TEENAGERS' CONDUCT IN THE PROCESS OF MARTIAL ART – PANKRATION

SUMMARY

The article demonstrates a held diagnostics of teenagers' psychical reliability in co-operating with educational and training process of pankration. Research results show dynamics of development of self-regulation of teenagers' conduct in the process of educational and trainings classes in martial arts. The stated level of development of self-regulation of teenagers' conduct testifies positive changes and necessity of subsequent research.

***Keywords**:* self-regulation, dynamics, reliability, conduct, pankration.

_____