

<https://doi.org/10.5281/zenodo.4020677>

УДК 372.879.6

**Горлова Ю.И., Худяков А.А.**

*Горлова Юлия Ивановна*, кандидат педагогических наук, доцент, Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева. 302026, Россия, г. Орел, ул. Комсомольская, 95. E-mail: [uli1506@yandex.ru](mailto:uli1506@yandex.ru).

*Худяков Андрей Александрович*, аспирант, Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева, 302026, Россия, г. Орел, ул. Комсомольская, 95. E-mail: [uli1506@yandex.ru](mailto:uli1506@yandex.ru).

## **Формирование навыков саморегуляции у студенческой молодежи в процессе занятий спортивными единоборствами в вузе**

**Аннотация.** В данной статье рассмотрены проблемы формирования навыков саморегуляции у студенческой молодежи в процессе занятий спортивными единоборствами в вузе. Показано, что занятия спортивными единоборствами позволяют гармонично развивать не только физический компонент личности, но и влиять на психические состояния занимающегося. Формирование навыков саморегуляции через самопознание, самооценку, самоконтроль, позволяет осуществлять профилактику психических перегрузок студентов-первокурсников, существенно снизить напряжение адаптации при взаимодействии с информационной, социальной и природной средой.

**Ключевые слова:** формирование, саморегуляция, адаптация, спортивные единоборства, психорегулирующая тренировка.

**Gorlova U.I., Khudyakov A.A.**

*Gorlova Yulia Ivanovna*, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Orel State University named after I.S. Turgenev. 302026, Russia, Orel, Komsomolskaya st., 95. E-mail: [uli1506@yandex.ru](mailto:uli1506@yandex.ru).

*Khudyakov Andrey Alexandrovich*, post-graduate, Orel State University named after I.S. Turgenev. 302026, Russia, Orel, Komsomolskaya st., 95. E-mail: [uli1506@yandex.ru](mailto:uli1506@yandex.ru).

## **Formation of students' self-regulation skills in the process of practicing sports single combats in higher education institutions**

**Abstract.** This article discusses the problems of the formation of self-regulation skills among students in the process of martial arts learning in a university. It is shown that martial arts classes can harmoniously develop not only the physical component of the personality, but also influence the psychological state of the student. The formation of self-regulation skills through self-knowledge, self-esteem, self-control, allows you to prevent mental overload of first-year students, significantly reduce the stress of adaptation when interacting with the information, social and natural environment.

**Key words:** formation, self-regulation, adaptation, marital arts, psycho-regulatory training.

**И**зучение вопросов, связанных с оптимизацией процесса физического воспитания студенческой молодежи в вузе остается актуальным [2, 3]. Требования образовательных стандартов побуждают преподавателей к поиску современных форм, средств и методов физического воспитания, нестандартных подходов к организации учебного процесса с учетом контингента обучающихся – состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности.

Предметом исследования является процесс формирования навыков саморегуляции в процессе занятий спортивными единоборствами в вузе. Цель исследования состоит в описании основных характеристик антиципации посредством теоретико-методологического анализа методологических подходов и концепций. Соответственно цели были поставлены следующие задачи: описать роль саморегуляции в адаптации к обучению в ВУЗе студентов-первокурсников; рассмотреть возможность использования педагогического потенциала восточных единоборств в формировании навыков саморегуляции студенческой молодежи.

Социальная и психофизиологическая адаптация студентов, поступивших на первый курс, имеет свои особенности. Адаптацию студента-первокурсника можно рассматривать как процесс приспособления к новым условиям учебной среды, регламенту зачетно-экзаменационной сессии, а также к социальной атмосфере студенческого общества. Успешная адаптация студентов создает прочную основу для дальнейшего обучения в вузе, повышая тем самым эффективность освоения научных знаний и результативность учебных достижений студентов. Обобщенным показателем адаптированности студентов к новым условиям учебной деятельности можно назвать удовлетворенность организацией процесса обучения. Удовлетворенность, по мнению В.Г. Асеева, выступает одним из факторов, влияющих на принятие ре-

шения о продолжении деятельности, и демонстрирует необходимость вовлечения когнитивных, эмоциональных, мотивационных, энергетических и других ресурсов саморегуляции [1].

В психолого-педагогической науке термином «саморегуляция» принято обозначать как способность сознательной регуляции своих эмоций и поведения [2, 3]. Но, с позиции общей теории систем, саморегуляцию можно представить в виде спонтанного процесса, обеспечивающего работу сложной динамической системы, «свободно обменивающейся с внешней средой энергией, веществом и информацией». Таким образом, во внутренней структуре саморегуляции можно выделить две формы проявления:

1) непроизвольная регуляция: характеризуется объективным существованием, независимостью от воли человека и управляется природными механизмами;

2) произвольная регуляция: формируется под влиянием специально организованного учебно-воспитательного процесса.

Из вышеизложенного можно сделать вывод, что процесс формирования навыков саморегуляции в учебной деятельности студентов должен обеспечивать решение задач по двум направлениям. Первое – формирование и развитие регуляторных навыков управления своими эмоциями и поведением. Второе – воспитание общей культуры поведения, которая предполагает, в том числе, осмысленное отношение к своему здоровью, понимание роли законов устойчивого развития живых систем в жизнеобеспечении человека. Сформированные представления студентов о потенциале собственного организма как живой системы, развитие навыков самовосстановления, сопротивления неблагоприятным факторам являются значимым для личности психологическим ресурсом, играя важную роль в формировании произвольной регуляции.

В педагогике физическую культуру рассматривают как одно из средств решения проблемы формирования навыков

саморегуляции [4]. Но еще больший интерес для исследования представляют вопросы использования педагогического потенциала восточных единоборств.

Известно, что восточные единоборства обладают большим набором специализированных средств и методов психологической подготовки спортсменов. По данным анкетного опроса студентов 1 курса Орловского государственного университета имени И.С. Тургенева, восточные единоборства, как привлекательный вид двигательной активности для занятий в вузе выбрали 43% занимающихся. Подобная востребованность именно этого вида физкультурно-спортивной деятельности неслучайна, так как она способна комплексно решать актуальные задачи физического воспитания молодежи:

– содействовать комплексному развитию физических способностей – упражнения задействуют достаточно большой процент мышц занимающегося;

– способствовать коррекции телосложения - занятия единоборствами, в совокупности с силовыми нагрузками являются энергозатратными видами двигательной активности, позволяющие, с одной стороны, укрепить опорно-двигательный аппарат, а с другой – приводить к уменьшению объема жировой ткани определенных участков тела;

– оказывать благоприятный психологический настрой за счет использования традиционных в восточных единоборствах психотехник;

– предоставлять помощь в контроле поведенческого аспекта деятельности – коррекционная работа на занятиях единоборствами осуществляется в виде формирования навыков саморегуляции и познания собственного «Я».

Следовательно, занятия спортивными единоборствами позволяют гармонично развивать не только физический компонент личности, но и влиять на психические процессы, состояния занимающегося. Здесь стоит подчеркнуть наиболее

важную роль именно восточных единоборств, для которых это «не просто спорт, а стиль жизни» где на первый план выходят морально-этические аспекты деятельности (нравственность, традиции, модель поведения).

Наличие осознанного интереса к занятиям единоборствами указывает на востребованность данного вида физкультурно-спортивной деятельности у студенческой молодежи, поэтому было решение включить модуль «Восточные единоборства» в программу прикладной физической культуры для студентов направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.

Рассматриваемый модуль рассчитан на 72 часа и, помимо блока общей физической подготовки, включает блок психорегулирующей тренировки, суть которой состоит в использовании системы специализированных средств для уравнивания процессов возбуждения и торможения, а также повышения адаптационного потенциала организма, коррекции психических функций и психофизиологических параметров обучающихся.

Основная цель психорегулирующей тренировки – формирование навыков саморегуляции посредством направленных воздействий в трех направлениях: воздействие на тонус скелетных мышц и дыхания; включение «образных представлений»; применение речевого воздействия на самого себя для программирования и регулирования состояний.

Таким образом, реализация данной программы осуществлялась посредством целенаправленного обучения студентов приемам саморегуляции и целенаправленной работы с собственным организмом.

Как показали первые результаты работы по данной тематике, обучение студентов навыкам саморегуляции через самопознание, самооценку, самоконтроль, позволяет осуществлять профилактику психических перегрузок студентов-первокурсников, существенно снизить напряжение адаптации при взаимодей-

ствии с информационной, социальной и природной средой. Можно отметить повышение уровня их психической активности, тем самым сохраняется здоровье и оптимизируется процесс адаптации студентов 1 курса к обучению в вузе. Более

того, вовлеченность обучающихся в процессе собственного познания, позволяет максимально раскрывать и развивать его психофизиологические способности, активизировать познавательную деятельность и управлять своими эмоциями.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авсеев В.Г. Личность и значимость побуждений. М.: Бест-принт, 2005. 197 с.
2. Ланда Б.Х. Кризисные явления в физическом воспитании обучающихся и студентов: проблемы и решения // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы IX Международной научно-практической конференции, г. Чебоксары, 14 ноября. 2019 г. Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2019. С. 561-565.
3. Моросанова В.И. Индивидуальная саморегуляция и характер человека // Вопросы психологии. 2007. № 3. С. 59-68.
4. Отт Т.О., Морозова И.С. Особенности саморегуляции учебной деятельности студентов на начальных этапах обучения // Вестник КемГУ. 2011. № 1. С. 124-131.

#### REFERENCES (TRANSLITERATED)

1. Avseev V.G. Lichnost' i znachimost' pobuzhdenij. M.: Best-print, 2005. 197 s.
2. Landa B.H. Krizisnye javlenija v fizicheskom vospitanii obuchajushhihsja i studentov: problemy i reshenija // Aktual'nye problemy fizicheskoj kul'tury i sporta: materialy IX Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii, g. Cheboksary, 14 nojabrja. 2019 g. Cheboksary: Chuvash. gos. ped. un-t, 2019. S. 561-565.
3. Morosanova V.I. Individual'naja samoreguljacija i harakter cheloveka // Voprosy psihologii. 2007. № 3. S. 59-68.
4. Ott T.O., Morozova I.S. Osobennosti samoreguljicii uchebnoj dejatel'nosti studentov na nachal'nyh jetapah obuchenija // Vestnik KemGU. 2011. № 1. S. 124-131.

Поступила в редакцию 21.08.2020.

Принята к публикации 25.08.2020.

*Для цитирования:*

Горлова Ю.И., Худяков А.А. Формирование навыков саморегуляции у студенческой молодежи в процессе занятий спортивными единоборствами в вузе // Гуманитарный научный вестник. 2020. №8. С. 25-28. URL: <http://naukavestnik.ru/doc/2020/08/Gorlova.pdf>