

## **Розвиток саморегуляції поведінки підлітків під час навчально-тренувальних занять панкратіоном**

Здійснено загальну характеристику і аналіз саморегуляції поведінки підлітків та навчально-тренувального процесу з бойового мистецтва – панкратіону. Визначені основні засоби впливу на розвиток саморегуляції та створена система, що підвищує рівень саморегуляції поведінки підлітків під час занять панкратіоном. За допомогою психологічних корегувальних програм значно підвищився розвиток саморегуляції поведінки підлітків, підтвердженням чого є приріст показників компонентів саморегуляції, що доведено на прикладі вольової саморегуляції.

**Ключові слова:** саморегуляція, компонент, корекція, панкратіон

Предложена общая характеристика и анализ саморегулирования поведения подростков и учебно-тренировочного процесса боевого искусства – панкратиона. Определены основные средства влияния на развитие саморегулирования и создана система, которая повышает уровень саморегулирования поведения подростков во время занятий панкратіоном. С помощью психологических программ коррекции значительно повысилось развитие саморегулирования поведения подростков, подтверждением чего является прирост показателей компонентов саморегулирования, что доказано на примере волевого саморегулирования.

**Ключевые слова:** саморегуляция, компонент, коррекция, панкратион.

**Постановка проблем.** Характеристика проблеми вивчення саморегуляції поведінки у психологічній науці вказує, що в психології немає єдиного бачення терміна саморегуляції. У більшості досліджень науковці виділяють саморегуляцію як підсистему структури особистості. Саморегуляція виступає, як одна з найбільш інтегративних властивостей, яка включає в себе емоційні, морально-вольові, мотиваційні, інтелектуальні сфери особистості, здатність розв'язувати екстремальні і складні поведінкові ситуації, мислити та запам'ятовувати. Саморегуляція є функціональним вираженням тих внутрішніх умов, які визначають ефекти зовнішніх, передусім соціальних впливів, завдяки яким особистості притаманна властивість самоактивності. За допомогою саморегуляції можна визначити прояви самоактивності на різних рівнях складності поведінки.

Особистість, яка вміє себе саморегулювати, зможе прогнозувати, передбачати та усвідомлювати результати вчинків і дій. Провідним етапом становлення особистості в соціумі є перехідний – підлітковий вік, у якому збільшується рівень отриманої інформації, знань, умінь, навичок, здійснюється становлення моральності, культури та виховання. Підростаюча особистість, не взаємодіє з широким середовищем, вона пов'язана з оточуючим її мікросередовищем. Вплив середовища на розвиток особистості, необхідно розпочинати з відношення до середовища, тому що саме воно відіграє роль у детермінації поведінки підлітків, вважають В.Л.Васильєв, Л.М.Зюбін [3, с. 35; 7, с. 93].

Саморегуляція поведінки підлітків складається з сукупності психологічних механізмів, які проявляються у виборі, засобах, оцінюванні, реалізації задуманого, ставленні до самого себе, прийнятті правильного рішення щодо різних життєвих ситуацій. Поведінка підлітків контролюється ними, якщо є бажання отримати схвалення людей з якими підліток рахується, тобто саморегулювати себе, щоб самоствердитись та бути визнаним. Саморегуляція поведінки підлітків здійснюється на базі засвоєння моральних процесів, які реалізуються у їх вчинках, оскільки ними активно усвідомлюється зміст етичних та моральних вимог.

Під час підліткового віку відбуваються глибокі моральні зміни, пов'язані з плануваннями, ідеями, бажаннями. Різноманітні ситуації, взаємовідносини, події, життєві звички, успіх і невдачі, стають предметом роздумів, та інших поглядів. Підростаюча особистість починає дивитися з нових, узагальнених позицій, оцінювати моральні принципи. Враховуючи це, починають з'являтися власні принципи поведінки, засади вчинків та оцінні судження. Поява в свідомості морального зразка визначається динамікою особистісного становлення підлітка, в основі створення якого є не людина, а декілька індивідів, вміщуючи в собі моральні якості зрушення в розвитку моральної свідомості.

Відомо, що заняття спортом найбільшою мірою сприяють розвитку багатьох позитивних якостей особистості, таких, як цілеспрямованість, дисциплінованість, активність та ініціативність, стійкість, наполегливість і впевненість щодо поставлених цілей. У підлітковому віці оптимального значення набуває розвиток фізичної і розумової працездатності, що дозволяє успішно засвоювати матеріал навчально-тренувальних програм.

Серед різних видів спортивної діяльності слід відзначити бойове мистецтво. Однією з серйозних виховних задач бойових мистецтв є оволодіння підлітками встановлених норм і правил поведінки в

процесі занять. Загальні моральні принципи в сфері бойових мистецтв конкретизуються у виді специфічних етичних норм: поводити себе достойно, чесно, поважати інших. Також, заняття бойовим мистецтвом для підлітка є подоланням негативних якостей та пред'явлення наступних вимог: вчасно приходити і систематично відвідувати тренування, бути охайним у спеціальній формі, дотримуватись етикету та режиму дня. За допомогою бойових мистецтв відкриваються фізичні здібності, емоційні сили. Бойовим мистецтвом займаються не тільки для здоров'я або вивчення самозахисту, але й також для розвитку розумових здібностей.

Основною проблемою сьогодення є недостатнє вивчення саморегуляції поведінки підлітків безпосередньо в процесі навчально-тренувальних занять бойовими мистецтвами. Також, зовсім недослідженою є сфера саморегуляції поведінки підлітків у різновиді бойових мистецтв – панкратіоні.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Аналізуючи саморегуляцію поведінки людини можливо виділити два основних напрями оцінки. По-перше, для оцінювання саморегуляції поведінки використовується системний підхід, при якому саморегуляцію розглядають на психологічному, психофізіологічному і соціально-психологічному рівнях. По-друге, для оцінювання саморегуляції поведінки використовується цілісно-функціональний підхід, при якому саморегуляцію розглядають як довільну функцію властивості психіки. Цілісно-функціональний і системний підходи при аналізі саморегуляції дають лише загальну інформацію щодо поведінки людини, не розкриваючи при цьому внутрішніх зв'язків між окремими структурними компонентами акту саморегуляції [3, с 35-36].

Саморегуляція поведінки за дослідженнями вчених (Б.Г. Ааньєва, Л.С.Виготського, О.М. Леонтєва та ін.) є структурним утворенням особистості, засобом реалізації задуманого, правильного прийняття рішень, самовизначення діяльностей, подій, ставлення до себе та до оточуючих [1 с. 384; 4, с. 361; 5, с. 368].

Прояви саморегуляції в різних видах діяльності досліджували (Р.А.Сагієв [15, с.23], О.О.Конопкін [8, с.5-6], Ю.А.Миславський [9, с. 250], Н.І.Пов'якель [14, с. 34-35], Г.С.Нікіфоров [12, с. 43].

Дослідження проблеми психологічної структури саморегуляції, знаходимо у доробках О.Я.Чебикіна, С.І.Яковенка, Т.С.Яценко [16, с. 36-37; 17, с. 156] та ін.

Відомий психолог Д.Б. Ельконін виділяє три фактори розвитку саморегуляції поведінки підлітків: соціальна ситуація розвитку, провідний тип діяльності і психічне новоутворення. Соціальна

ситуація розвитку – це конкретна форма відносин, в яку вступає підліток і дорослий на даному етапі часу. Провідною діяльністю в підлітковому віці є спілкування, яке полягає в побудові відносин з товаришами на основі визначених морально-етичних норм, які опосередковують вчинки підлітків [6, с.124].

Характеризуючи особливості саморегуляції, Л.С. Виготський розкриває це як найширше поняття, що включає різні сфери особистості, розуміється з цієї точки зору як стрижень особистості, до якого приєднуються емоційно-вольові властивості [4, с. 356; 5, с. 234]. Аналіз теоретичних джерел літератури вказує нам на необхідність розгляду емоційно-вольової сфери, як складового компоненту нашого дослідження саморегуляції підлітків у процесі бойових мистецтв. Психологічна саморегуляція поведінки взаємопов'язана з емоційною стійкістю особистості та вольовою регуляцією. Розвиваючи волю, емоція стає більш загальною і в більшості випадках є його основою. Тому емоція у вольових перетвореннях, має мати силові здібності, які б реально забезпечили процес суб'єкта на основі свідомих намірів

Науковці Н.А. Худадов та В.П. Некрасов стверджують, що за допомогою засобів саморегуляції можна керувати процесами, що у звичайних умовах не піддаються. У спортивній діяльності найчастіше використовують чотири різновиди психічної саморегуляції: психорегулююче тренування, аутогенне тренування, ідеомоторне тренування та пихом'язове тренування [11, с.35].

Серед різновидів бойових мистецтв панкратіон вважається “батьком одноборств” і, виходячи з реалій сьогодення, має перспективи щодо повернення до Олімпійської програми. Слово панкратіон (латинське: *pancratium*, *pan/crau/shun* або *pan-crat-ee*-у залежності від діалекту) складається з двох слів: “Pan”, у перекладі як “Усе” і “Kratos”, що розуміється як “Сила”, що може бути трактоване за різними даними як “сила, що все дозволяє” або “абсолютна влада”, “всі повноваження.” Найбільш давні згадки про це бойове мистецтво датовані 1700 роком до н.е., коли стародавні воїни змагалися на спортивних фестивалях острову Крит та островах Егейського моря. Це давньогрецьке одноборство елліністичного періоду, яке за передбаченням, прийшло з Єгипетської цивілізації (2600 до н.е.). З метою відродження на новій основі, відповідно до сучасних реалій і вимог до спорту ХХІ століття, а також включення панкратіону в Олімпійські ігри, була створена Всесвітня федерація єдиноборства панкратіон в Афінах (Греція). Працюючи в тісному співробітництві з Міністерством спорту і Міністерством освіти та релігії, Всесвітня федерація розробила

програму відродження панкратіону як Олімпійської дисципліни. В наш час існує більше 200 федерацій, які культивують панкратіон у всьому світі. Панкратіон успішно розвивається в країнах Європи, Азії, США та Бразилії.

Аналізуючи систему і класифікацію різних бойових мистецтв, ми дотримуємось думки, що існує тісний взаємозв'язок з саморегуляцією поведінки особистості. Крім того, проявляється вміння регулювати свій емоційно-вольовий стан, налаштовувати та підвищувати мотиваційний, емоційно-вольовий і морально-поведінковий рівень. Але все це залежить від правильної методично побудованої системи тренером, навчально-тренувальних занять з управлінням поведінки особистості, яка займається. Характер та поведінка підлітків які займаються бойовими мистецтвами знаходить свій соціальний напрямок в співвідношенні з різними утвореними цілями основних видів діяльності. Соціальна направленість особистості знаходить своє вираження в спілкуванні та відношенні: з різними типами людей (повага, дружелюбність, доброта, симпатія); до своєї діяльності (дисциплінованість, відповідальність, працелюбність); до своєї Батьківщини (героїзм, патріотизм); до самого себе (гордість, самоповага, скромність, гідність); до природи, речей, різних явищ (бережливість, акуратність).

**Метою** нашого дослідження є вивчення динаміки розвитку саморегуляції поведінки підлітків під час навчально-тренувального процесу з панкратіону.

**Завдання і методи дослідження.** 1. Охарактеризувати поняття саморегуляції поведінки підлітків. 2. Проаналізувати бойові мистецтва та навчально-тренувальний процес з панкратіону. 3. Визначити основні засоби впливу на розвиток саморегуляції та створити систему, що підвищить рівень саморегуляції поведінки підлітків під час занять панкратіоном.

З урахуванням підліткового віку і специфіки тренувального процесу нами використовувались методи спостереження, опитування, фізичного тестування і психологічного тренінгу. З підлітками проводились бесіди, настанови, відео перегляди поєдинків різноманітних змагань та заняття і вправи психолого-корегувального характеру,

**Результати дослідження та їх обговорення.** Бойові мистецтва і спортивні єдиноборства потребують постійного психологічного забезпечення, що, в свою чергу, є комплексом заходів, спрямованих на спеціальний розвиток, удосконалення та оптимізацію систем, які регулюють психічну функцію організму і поведінку, вирішуючи

при цьому завдання тренування та змагання. Комплекс заходів розділяється на чотири складові: поведінка підлітка, психологічна підготовка та керування станом, психолого-педагогічні та психогігієнічні рекомендації, психодіагностика. Ефективність психологічного забезпечення залежить від активного використання всіх складових, як єдиного цілого.

На нашу думку, досягнення високого рівня панкратіону неможливе без саморегуляції, внутрішньої самодисципліни, врівноваженості, стриманості. Кожен спортсмен є особистістю з своєрідним характером та темпераментом і потребує індивідуального підходу тренера. Головним чинником результативності підготовки спортсмена до змагань є знаходження взаємозв'язку фізичної та психологічної підготовки, створення правильного педагогічного підходу і системи різних психологічних тренінгів.

Учаснику секції на заняттях з панкратіону постійно необхідно налаштовувати себе, за рахунок чого підвищується працездатність та відбувається покращення техніко-тактичної підготовки. Під час занять панкратіоном помітного розвитку набувають вольові якості – наполегливість, впертість у досягненні мети, вміння долати перешкоди і труднощі. Підлітки, на відміну від молодших школярів, спроможні не тільки на окремі вольові дії, а й на вольову діяльність. Вони вже в змозі самі поставити перед собою мету та спланувати її досягнення. Також, бурхливо розвивається емоційна сфера. Раптово можуть змінюватися емоційні стани підлітка, з різкими переходами від надмірної рухливості до спокою, від піднесення до байдужості. Підлітковий вік — дуже важливий період у розвитку ідеалів особистості, якщо для молодших підлітків ідеалами є образи конкретних людей, то у старших підлітків вони набувають синтетичного характеру, базуючись на узагальненні уявлень про людей, якості які їм імпонують.

Учені Е.В.Ейдман і О.Я.Чебикін вважають, що підвищуючи емоційно-вольовий і поведінковий компоненти особистості з допомогою спеціальних тренінгів, відбудеться прогресивність рівня саморегуляції [16, с.31-39, 17, с.158].

Ми вважаємо, що динаміка саморегуляції поведінки у процесі бойових мистецтв надає підлітку впевненості в своїх діях, наполегливості в своїй діяльності, вмінні довести розпочату справу до кінця, все це досягається за допомогою удосконалення мотиваційного, когнітивного, емоційно-вольового, морально-поведінкового компонентів. Всього у нашому дослідженні взяло участь 210 підлітків чоловічої статі, з них: 105 – 12-13 років і 105 підлітків – 14-15 років.

При організаційній роботі психологічної корекції саморегуляції поведінки підлітків, у експерименті були враховані такі властивості: аналіз результатів навчально-тренувального процесу спортсменів; вплив умов тренування та матеріальної бази занять; добровільна участь у програмі і конфіденціальність відомостей про її учасників; характеристика індивідуальних особливостей кожного підлітка, рівень розвитку фізичних якостей та антропометричні дані. Вихідні положення та побудова програми базувалась на таких принципах, як: принцип свідомості й активності; принцип емоційності тренувальних занять; принцип об'єктивізації поведінки; принцип прогресивності і оптимальної складності завдань; принцип систематичності; принцип доступності й індивідуалізації; принцип усвідомлення проблем; принцип щирості, відкритості, довірливого спілкування; принцип реальності уявлень; принцип щирості висловлювань; принцип наочності.

Головною ціллю для нас є створення системи, що підвищить рівень саморегуляції і шляхом корегувальних програм розкриє потенціал можливостей підлітків. Основа тренінгу складалась з вправ на релаксацію, автотренінгів, ситуативних завдань, рольових ігор, спеціально організованих бесід, інсценізацій, естафет з елементами бойового мистецтва. Корегувальна робота велась протягом шести місяців з респондентами. Увага акцентувалась на особливостях розвитку мотиваційного, когнітивного, регуляції емоційно-вольового та морально-поведінкових компонентів саморегуляції поведінки підлітків. Безпосередньо надаючи підліткам простору самоусвідомлення, самооцінки, рефлексії та самоконтролю.

Експериментальна робота представляла собою індивідуальну та групову роботу, яка проводилася з підлітками і була спрямована на підвищення особистісного розвитку свободи вибору поведінки засобом бойового мистецтва, як виду спортивної діяльності. Також, програма тренінгу передбачала всебічний гармонійний розвиток, удосконалення і усвідомлення себе, само-актуалізація, самовизначення та самоконтроль.

На етапі корекції наша увага приділяється оптимальним шляхам підвищення рівня саморегуляції поведінки підлітків у взаємодії з навчально-тренувальним процесом з панкратіоном. Тренінгові заняття побудовані як суцільний механізм, складові якого поетапно покращують компоненти саморегуляції. Створюються всі умови для підлітків, щоб заняття були доступними, а сприйняття й розуміння існуючих проблем надавали бажання змінювати свої погляди та поведінку в позитивну сторону.

Всі тренінгові заняття розпочинаються з організаційної процедури шикування в одну шеренгу і привітання: одночасно по команді тренера “еросо”, учасники підносять праву руку зігнуту в лікті та стиснуту в кулак до голови. Тренер ознайомлює учасників із завданнями програми, цілями, правилами поведінки і роботи під час психолого-педагогічного тренінгу, повідомляє про важливість та роль тренінгу як форму підготовки в системі навчально-тренувального процесу. Надалі проводиться інформаційна частина, яка характеризує мету, важливість, актуальність саморегуляції поведінки, методи її досягнення та позитивний вплив у спортивній підготовці, вихованні, рівня культури в групі. При розповіді головних завдань, наголошується увага на усвідомленні своїх потреб, прагнень, цілей, побудові оптимальних шляхів їх реалізації, пізнання самого себе, формування моральної свідомості, взаєморозуміння в колективі групи, школі, в соціумі. Наголошуються правила поведінки та техніка безпеки під час занять психологічного тренінгу.

У процесі нашого дослідження зафіксована тенденція позитивних змін у мотиваційному, когнітивному, емоційно-вольовому та морально-поведінковому компонентах. Безпосередня динаміка розвитку саморегуляції поведінки підлітків під час навчально-тренувальних занять представлена нами у порівняльній характеристиці вольової саморегуляції експериментальних та контрольних груп підлітків, що зображені на рис. 1(А) і рис. 1(Б), де простежується варіативність до і після проведеного експерименту. На рис. 1(А) відображені дані попередньої діагностики, та рівні вольової саморегуляції у підлітків контрольних груп після експерименту. Порівняльні дані гістограми вказують на незначний приріст показників контрольних груп, різниця яких коливається в наступних межах: високий рівень вольової саморегуляції підвищився від попередніх даних на 3,3%; динаміка розвитку підлітків з середнім рівнем саморегуляції виражена на 3,4% більше; аналогічним чином відбулося зниження на 6,7% показників низького рівня контрольної групи.

Ці зміни в показниках регламентуються вольовими якостями, набутими в процесі спортивної діяльності засобом бойового мистецтва –панкратіон та засобами саморегуляції. Зокрема піддаються впливу такі вольові якості: цілеспрямованість (підпорядкування всіх сил для досягнення бажаного результату); наполегливість (прояви при подоланні труднощів); витримка (здатність регулювати власні почуття і настрої); рішучість і сміливість (здатність швидко приймати рішення і діяти всупереч



перешкод); ініціативність (подолання труднощів різними методами та засобами.

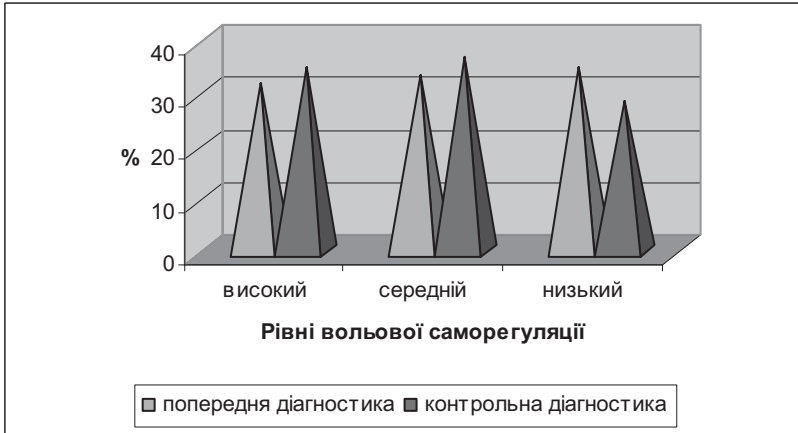


Рис. 1 (А) Різниця показників початкової та контрольної діагностики вольової саморегуляції підлітків контрольних груп

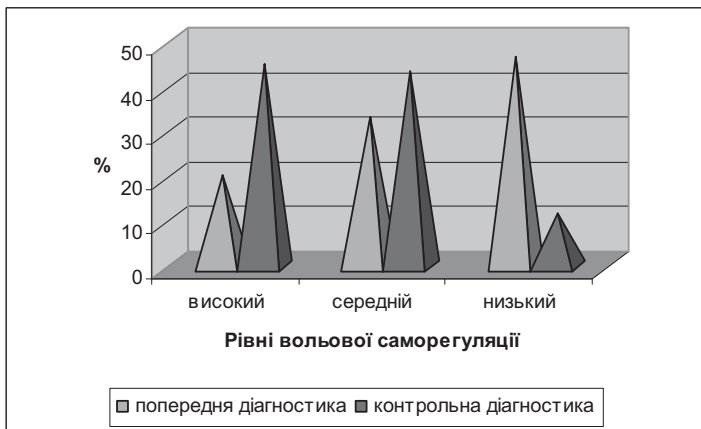
Оскільки навчально-тренувальний процес немислимий без прояву вольових зусиль, то завдяки засобам бойового мистецтва відбувається сприяння розвитку вольової регуляції.

За допомогою проведених вправ психологічного тренінгу: “Можу бути кращим”, “Сила волі”, “Зроби свій вибір”, підвищився рівень вольової саморегуляції в експериментальних групах, підтвердження якого є зміст даних, зображених на рис 1(Б). Різниця в показниках попередньої і контрольної діагностики виражена значною варіативністю. Аналіз результатів підлітків з високим рівнем, після проведеної програми тренінгу показав динаміку розвитку вольової саморегуляції на 25%. Також, динаміка показників середнього рівня покращилась на 10,1% та позитивним є факт збільшення кількості підлітків з середніми та високими показниками.

Водночас, процедура вправ психологічних занять не дала успіху для семи респондентів з груп А,В,С, що пояснюється не серйозним ставленням та безвідповідальністю до програми тренінгу. У респондентів спостерігається невпевненість, розгубленість, емоційна нестійкість, невисока рефлексивність, нестійкість намірів

Різницю в динаміці розвитку вольової саморегуляції експериментальних та контрольних груп можемо констатувати за варіативністю показників, зображених на гістограмах рис. 1(А), та рис 2(Б). Таким чином, результати експериментальних групи

домінують над контрольними групами у наступній послідовності: високий рівень на 10%, середній на 6,7% та зменшення показників низького рівня на 16,7%.



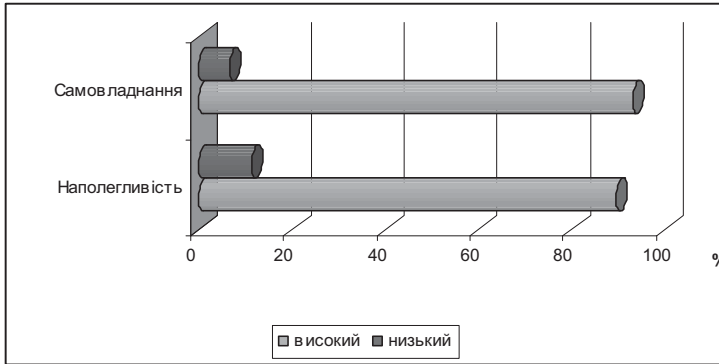
*Рис. 1 (Б) Різниця показників початкової та контрольної діагностики вольової саморегуляції підлітків експериментальних груп*

Також, нами проведена контрольна діагностика з усіма групами, для визначення індексів вольової саморегуляції – самовладання (С) та наполегливості (Н), аналіз якої показав варіативність показників первинних даних констатувального експерименту та результатів отриманих після психологічної корекції. В загальному високий рівень самовладання становить 93,2%, а наполегливості – 89,7%. Зображені дані на рис.2 свідчать, що показники самовладання після експерименту збільшилися на 11,5%, за рахунок динаміки розвитку саморегуляції у різних ситуаціях, внутрішнього спокою, впевненості в собі. Зокрема, приріст наполегливості позитивно змінився на 20,2% підлітків, що зумовлене підвищенням активності, емоційності та енергійності.

Завдяки програмі корекції, підлітки набули умінь контролювати власну поведінку та внутрішню напругу. Також, значно стали дотримуватись соціальних норм, активно прагнуть досягти поставленої цілі в обраній діяльності.

Виявлений низький рівень самовладання простежується тільки у чотирьох підлітків, в загальному становить 6,7%. Ці підлітки характеризуються імпульсивністю, вразливістю та переживаннями. Отримані показники низького рівня наполегливості спостерігаються у 11,3% підлітків, які характеризуються

безконтрольністю і нерегульованістю поведінки, підвищеною лабільністю та зниженням працездатності.



*Рис. 2. Варіативність показників індексу вольової саморегуляції початкових даних експерименту та результатів після психологічної корекції*

Отже, отримані дані дозволяють констатувати, що саморегуляція поведінки підлітків покращилась за допомогою корегувальних програм та психологічних тренінгів.

**Висновок.** За допомогою корегувальних програм, розвиток саморегуляції поведінки підлітків значно підвищився, підтвердженням чого є покращення показників компонентів саморегуляції та на прикладі вольової саморегуляції доведено.

Підведені результати характеризуються наступними підсумками:

1. Проведено характеристику та аналіз поняття саморегуляції поведінки підлітків.
2. Проаналізовано теоретичні поняття бойових мистецтв та навчально-тренувального процесу з панкратіону.
3. Визначено основні засоби впливу на розвиток саморегуляції та створена система, що підвищує рівень саморегуляції поведінки підлітків під час занять панкратіоном.

**Подальші дослідження** передбачаються у детальній характеристиці кожного компонента саморегуляції поведінки підлітків в процесі бойових мистецтв, після проведеної програми психологічних тренінгів.

#### Список використаних джерел

1. Ананьев Б.Г. Психология и проблемы человекознания: Избр. психол. тр. / Б.Г. Ананьев. – М., Воронеж: Академия пед. и соц. наук, 1996. – 384 с.

2. Брейгина М.Е. О самоконтроле в обучении иностранному языку / М.Е.Брейгина// *Ин.языки в школе.* – 2000. – № 1. – С.23-26.
3. Васильев В.Л. Предупреждение правонарушений несовершеннолетних /В.Л.Васильев. – Л., 1980. – 35 с.
4. Виготський Л.С. Проблемы общей психологии. Мышление и речь. Собрание сочинений: в 6 т. – Т.2 / Л.С.Виготський. – М.: Педагогика, 1982. – 361 с.
5. Виготський Л.С. Собр. соч.: в 6-ти т. – Т. 3. Проблемы развития психики /Под ред. А.М.Матюшкина; [Л.С.Виготський] – М.: Педагогика, 1983. – 368 с.
6. Эльконин Д.Б. Психолого-педагогическая диагностика: проблемы и задачи // *Психодиагностика и школа / Под ред. К.И.Гуревича; [Д.Б.Эльконин].* – Таллинн, 1980. – 124 с.
7. Зюбін Л.М. Психология воспитания: методическое пособие / Л.М.Зюбін. – М., 1991. – 93 с.
8. Конопкин О.А. Психологическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) / О.А.Конопкин// *Вопросы психологии.* – 1995. № 1. – С. 5-20.
9. Миславский Ю.А. Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте / Ю.А.Миславский. – М.: Педагогика, 1991.
10. Миславский Ю.І. Саморегуляція і активність особистості в юнацькому віці / Ю.І.Миславский. – М.: Педагогіка, 1991. – 251 с.
11. Некрасов В.П., Худадов Н.А. Психорегуляция в подготовке спортсменов / В.П.Некрасов, Н.А. Худадов. – М.: ФиС, 1985. – 35 с.
12. Никифоров Г.С. Психологические аспекты саморегуляции состояний / Г.С.Никифоров, Ю.И.Филимоненко, А.И.Польшин. – Л.: ЛГУ, 1986. – 43 с.
13. Осницкий А.К. Саморегуляция деятельности школьника и формирование активности личности / А.К.Осницкий. – М.: Знание, 1986. – 80 с. – (Новое в жизни, науке, технике. Сер. “Педагогика и психология”. – №6).
14. Пов’якель Н.І. Розвиток засобів саморегуляції професійного мислення майбутнього психолога / Н.І.Пов’якель// *Психологічна освіта в системі вищої школи / За ред. О.Я. Чебикіна.* – К.: Вища школа, 1997. – С.34-38.
15. Сагиев Р.Р. Индивидуально-стилевые особенности саморегуляции в учебной деятельности студентов. Автореф.дис... канд.психол.наук: 19.00.01 / МГУ; Р.Р.Сагиев. – М., 1993. – 23 с.
16. Чебыкин А.Я. Проблемы эмоциональной регуляции учебно-познавательной деятельности учащихся / А.Я.Чебыкин // *Вопросы психологии.* – 1982. – №6. – С.31-39.

17. Чебыкин А.Я. Теория и методика эмоциональной регуляции учебной деятельности: науч.-метод. пособие / А.Я.Чебыкин. – Одесса: Астро Принт, 1999. – 158 с.

Conducted general description and analysis of self-regulation of behavior of teenagers and educational-training process from a martial art – pankration. Certain fixed assets of influence on development of self-regulation and created system that promotes the level of self-regulation of behavior of teenagers during employments of pankration. By means of the psychological correction programs development of self-regulation of behavior of teenagers rose considerably, by confirmation what an increase of indexes of components of self-regulation is and it is well-proven on the example of volitional self-regulation.

**Keywords:** self-regulation, component, correction, pankration.

*Отримано: 9.02.2011*

УДК 378.015.3:81»243

*І.Л.Онуфрієва, Л.А.Онуфрієва*

## **Психологічні особливості формування іншомовної комунікативної компетенції у студентів – майбутніх випускників немовних спеціальностей ВНЗ**

У статті розглядаються активні методи навчання іноземних мов студентів немовних спеціальностей вишу, які сприяють формуванню іншомовної комунікативної компетенції, підвищують навчальну мотивацію та сприяють професійному й особистісному зростанню студентів. Аналізуються психологічні особливості організації комунікативно спрямованого навчання та його вплив на пізнавальну мотивацію студентів. Зроблено спробу дати варіант інтерпретації досвіду навчання іноземної мови з позиції психологічних особливостей формування мовленнєвої компетенції студентів-майбутніх випускників немовних спеціальностей ВНЗ.

**Ключові слова:** психологічні особливості, формування, іншомовна комунікативна компетенція, студент, немовні спеціальності, комунікативна взаємодія.