

Київський університет імені Бориса Грінченка

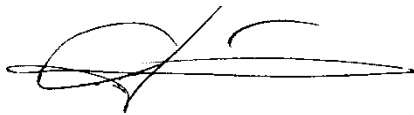
**ДАНЧУК ЮЛІЯ ПЕТРІВНА**

УДК 159.922.73-053.6 (043.3)

**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ  
У ПІДЛІТКІВ**

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата психологічних наук



Київ – 2015

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка Міністерства освіти і науки України.

**Науковий керівник:**

доктор психологічних наук, професор

**Шинкарюк Анатолій Іванович,**

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, завідувач кафедри загальної та практичної психології.

**Офіційні опоненти:**

доктор психологічних наук, доцент

**Шмаргун Віталій Миколайович,**

Національний університет біоресурсів і природокористування України, завідувач кафедри соціальної роботи та психології;

кандидат психологічних наук, доцент

**Бігун Неля Іванівна,**

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, доцент кафедри теоретичної та консультативної психології.

Захист відбудеться 17 лютого 2015 року о 10 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 26.133.04 у Київському університеті імені Бориса Грінченка за адресою: 04053, м. Київ, вул. Воровського, 18/2.

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Київського університету імені Бориса Грінченка за адресою: 04212, м. Київ, вул. Маршала Тимошенка, 13-б.

Автореферат розісланий « 16 » січня 2015 року.

Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради



Л.І. Подшивайлова

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність теми.** Становлення особистості сучасного підлітка, що проходить в складних соціально-економічних, політичних умовах та інтенсивних інноваційних процесах не може бути здійснено без вирішення однієї з фундаментальних і практично значимих проблем педагогічної та вікової психології – розуміння психологічних закономірностей і чинників оволодіння учнем власною поведінкою, освоєння ним – як активним суб'єктом власної діяльності – необхідних способів самовиховання і саморегуляції в різних видах діяльності, а насамперед – у навчанні.

У відомих психолого-педагогічних дослідженнях (В.А. Іванніков, О.О. Конопкін, О.О. Смирнова, Т.І. Шульга та інші) неодноразово зазначалося, що недостатня розробленість науково обґрунтованих методів формування у школярів механізмів психічної регуляції рухової активності та брак запровадження відповідних розробок у педагогічну практику негативно позначаються на розвитку особистості учнів (особливо учнів підліткового віку), якості їх навчання та шкільній успішності в цілому.

При тому, що більшість змістових і функціональних аспектів психічної регуляції є досить добре дослідженими, навряд чи можна говорити про високий ступінь узгодження поглядів і позицій авторів цих досліджень. Аналіз проблемного поля психічної регуляції та її становлення в онтогенезі людини, здійснений на базі зарубіжної і вітчизняної фахової літератури, а також огляд відомих експериментальних праць, присвячених психічній регуляції, не дає вичерпних відповідей, зокрема, на запитання стосовно відмінностей цієї регуляції з огляду на стать і вік учнів підліткового віку. Крім того, окремі, самі по собі цікаві роботи, які гарно репрезентують особливості певного історичного часу, мають обмежені пояснювальні можливості, якщо зважати на особливості часу нинішнього – динамічно-інноваційного, технологізованого і разом з цим – нестабільного й полізмістовного. Разом із цим у більшості відомих наукових праць, які, без сумніву, становлять вагомий внесок у розуміння концепції психічної регуляції, чи не найбільша згода існує стосовно структурного і динамічного аспектів психічної регуляції рухової активності особистості (П.К. Анохін, К.О. Абульханова-Славська, І.Д. Бех, С.Д. Максименко).

Наразі залишається надзвичайно важливим і актуальним дослідження кола питань, пов'язаних з онтогенетичним розвитком вольового зусилля як центрального механізму регуляції й саморегуляції рухової активності людини в різних видах діяльності, і, зокрема, з особливостями формування цих процесів у підлітків. Польові спостереження за цією категорією школярів свідчать, що в значній їх кількості неналежно сформовані здатність до цілепокладання, мобілізувальна мотивація, здатність до вольового зусилля, спрямованого на постановку і досягнення навчальної чи іншої мети, яка вимагає вольового зусилля і навичок саморегуляції. Як зазначають педагоги-практики, низька успішність і асоціальна поведінка учнів, майже незалежно від їхнього віку,

переважно пов'язані з неналежним розвитком у них вольової регуляції й саморегуляції, нездатністю організувати свою навчальну діяльність, наполегливо і систематично вчитися, логічно завершувати розпочату справу, контролювати власні мотиви і відмовлятися від мотивів, які заважають успішному навчанню.

Визначення закономірностей свідомої мобілізації й саморегуляції рухової активності в процесі навчальної діяльності та опанування учнями відповідних засобів і прийомів містять у собі надзвичайно високий потенціал щодо покращення якості не тільки навчальної, а й інших видів діяльності підлітка, а також якості особистого і соціального його життя в цілому.

Актуальність і неналежне розроблення цієї проблеми з огляду на особливості навчальної діяльності підлітків в умовах сучасної інноваційної школи зумовили вибір теми дисертаційного дослідження **«Особливості психічної регуляції рухової активності у підлітків»**.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження виконане згідно плану науково-дослідної роботи Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка у межах науково-дослідної теми «Особливості експериментального дослідження психіки за показниками моторики» (номер держреєстрації 0111U005700). Тему дисертації затверджено вченою радою Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (протокол № 3 від 5 квітня 2007 року) та узгоджено в бюро Міжвідомчої ради з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 5 від 22 травня 2007 року).

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити особливості психічної регуляції рухової активності підлітків, розробити й апробувати програму формування готовності підлітків до психічної регуляції рухової активності і поведінки.

**Основні завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз теоретико-методологічних підходів до проблеми психічної регуляції рухової активності суб'єкта.
2. Емпірично дослідити особливості психічної регуляції рухової активності підлітків.
3. Визначити психологічні чинники, що впливають на рухову активність підлітків.
4. Розробити й апробувати програму формування готовності підлітків до психічної регуляції рухової активності і поведінки.

**Об'єкт дослідження** – рухова активність особистості у підлітковому віці.

**Предмет дослідження** – особливості психічної регуляції рухової активності у підлітків.

**Теоретико-методологічною основою** дослідження є концепції формування і розвитку особистості в процесі діяльності (Б.Г. Ананьєв,

В.І. Бондар, І.Д. Бех, Л.С. Виготський, О.В. Киричук, Г.С. Костюк, С.Д. Максименко); теорії регуляції діяльності і поведінки (П.К. Анохін, К.О. Абульханова-Славська, А.О. Вербицький, В.А. Іванніков, О.О. Конопкін, І.М. Сеченов, О.К. Тихомиров, С.Л. Рубінштейн та інші); теорія вибору цілей і боротьби мотивів (Л.І. Божович, Є.Н. Беканов); теорія прийняття рішень і довільної регуляції дій (І.М. Сеченов, О.Р. Лурія, А.В. Запорожець, В.А. Іванніков); концепції дій з подолання зовнішніх і внутрішніх перешкод (К.М. Корнілов, В.І. Селіванов, А.Ц. Пуні, П.А. Рудик, Б.М. Смирнов, Н.І. Бігун); положення про психологічні особливості внутрішнього плану дій як фактора розвитку регулятивних процесів (Я.Л. Пономарьов); положення про роль узагальнень і рефлексивно-теоретичного осмислення виконуваних завдань у розвитку мислення як саморегулюючої системи (В.В. Давидов, В.В. Клименко, А.І. Шинкарьок, В.М. Шмаргун); положення про роль самооцінки як механізму саморегуляції у становленні діяльності учнів у розвитку особистості (А.В. Захарова, М.Е. Боцманова, А.І. Липкіна); положення про роль мотивації в удосконаленні навчальної діяльності (А.К. Маркова, Ю.М. Кулюткін); концепція впливу самосвідомості на спрямування і розвиток діяльності (І.С. Кон, М.І. Лісіна, О.П. Сергєєнкова); концепція вольової регуляції діяльності й поведінки як вищої форми психічної регуляції (В.А. Іванніков, О.О. Смирнова, К.О. Абульханова-Славська, Л.М. Веккер).

Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань застосовано сукупність методів наукового дослідження: *теоретичні* – системно-структурний аналіз наукових джерел з проблеми дослідження для розкриття змісту базових понять дослідження; теоретичне моделювання та систематизація для концептуалізації основних положень дослідження; *емпіричні* – констатувальний експеримент (спостереження, бесіда, опитування, тестування) для дослідження особливостей регуляції рухової активності підлітків; формувальний експеримент – для оцінки ефективності програми формування готовності підлітків до психічної регуляції рухової активності і поведінки; *статистичні методи оцінки експериментальних даних*: кореляційний аналіз використовувався з метою дослідження взаємозв'язку між різними видами рухової активності та чинниками, що впливають на рухову активність підлітків; У-критерій Манна-Уїтні – для дослідження відмінностей між контрольною та експериментальною групою на етапі формувального експерименту, факторний аналіз застосовувався з метою знаходження комплексних факторів, які найбільш повно пояснюють зв'язки між змінними, на основі чого було виокремлено типи особистості підлітків, що відрізняються за своєю руховою активністю та особливостями психічної регуляції поведінки (обробка виконана за допомогою статистичної програми Statistica, SPSS).

**Експериментальна база дослідження.** Дослідно-експериментальна робота виконувалась на базі Кам'янець-Подільських загальноосвітніх шкіл І-ІІІ ступенів № 1, № 6, № 8. Загальна кількість досліджуваних становила 210 учнів підліткового віку: 97 – хлопчиків і 113 – дівчаток; учнів 5-х класів –

74; учнів 7-х класів – 70; учнів 9-х класів – 66. Досліджування здійснювалося впродовж 2012–2013 років.

**Наукова новизна отриманих результатів** полягає в тому, що: *вперше* на основі теоретичного аналізу розроблено структурно-функціональну модель психічної регуляції, яка дає змогу прогнозувати психологічні чинники рухової активності підлітків та їх вплив на формування цієї активності; визначено психологічні чинники, що позитивно впливають на рухову активність підлітків різних вікових категорій при різних видах навантажень; описано найвиразніші типологічні групи підлітків, що відрізняються між собою за руховою активністю та особливостями психічної регуляції поведінки; методологічно обґрунтовано авторську програму з формування готовності до саморегуляції рухової активності; *поглиблено наукові уявлення* щодо визначення поняття рухової активності особистості й особливостей психічної регуляції активності в різні періоди онтогенезу, а також щодо вибору емпіричних показників активності; *подальшого розвитку набули* теоретичні та емпіричні положення про вікові і гендерні особливості вольового зусилля та психологічні чинники як засоби підвищення ефективності рухової активності.

**Практичне значення** отриманих результатів дослідження полягає у можливості використання їх шкільними психологами в психодіагностичній, консультативній і психокорекційній роботі як інструмент дослідження й оптимізації вольової сфери учнів та вольових компонентів регуляції і саморегуляції рухової активності в процесі їх навчальної діяльності. Результати проведеного теоретичного і експериментального дослідження можуть використовуватись у навчально-виховному процесі загальноосвітніх навчальних закладів різного типу, у підготовці психологів вищих навчальних закладів, а також у системі післядипломної психолого-педагогічної освіти.

Результати дисертаційного дослідження **впроваджено** у навчально-виховний процес та науково-дослідну діяльність Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка при викладанні дисциплін «Загальна психологія», «Психомоторика», «Психологія спорту» (довідка № 76 від 03.07.2014 року), у Вінницький обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників (довідка № 1 від 19.08.2014 року), у Кам'янець-Подільський навчально-виховний комплекс №8 (довідка від 22.08.14).

**Апробація результатів дисертації.** Основні положення дисертаційної роботи обговорювалися та отримали схвалення на міжнародних науково-практичних конференціях: «Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин» (м. Кам'янець-Подільський, 2009-2014 рр.), «Здоров'я, освіта, наука, та самореалізація молоді» (м. Луцьк, 2013 р.); «Актуальні питання педагогіки та психології: наукові дискусії» (м. Львів, 2013 р.); «Особистість у сучасному світі: проблеми розвитку та психологічної допомоги» (м. Ніжин, 2013 р.); «Современные проблемы развития образования и воспитания молодежи» (Россия, г. Махачкала, 2013 г.); «Наука в сучасних умовах» (м. Горлівка, 2014 р.); «Общество и цивилизация в XXI веке:

тенденции и перспективы развития» (Россия, г. Воронеж, 2014 г.); всеукраїнських науково-практичних конференціях: «Педагогіка і психологія: проблеми сучасної науки і практики» (м. Харків, 2013 р.); «Педагогічні та психологічні науки: напрямки та тенденції розвитку в Україні та світі» (м. Одеса, 2014 р.); звітних наукових конференціях викладачів і аспірантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський, 2008-2013 рр.).

**Публікації.** Основні результати дослідження висвітлено у 17 одноосібних наукових працях, з яких 6 – у наукових фахових виданнях України у галузі психології, 1 – у періодичному науковому фаховому виданні іноземної держави.

**Структура і обсяг дисертації.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (237 найменувань, з них 8 – іноземною мовою), 8 додатків (54 сторінки). Загальний обсяг дисертації складає 242 сторінки. Основний зміст викладено на 161 сторінці. Робота містить 18 таблиць, 6 рисунків.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет дослідження, його методи; розкрито наукову новизну, практичне значення роботи; наведено дані про апробацію та впровадження дослідницьких результатів у практику; подано інформацію про структуру та обсяг дисертації.

У першому розділі «**Теоретико-методологічні засади психічної регуляції рухової активності суб'єкта**» висвітлено теоретичні і експериментальні підходи до вивчення психічної регуляції; розкрито вікові і гендерні особливості регуляції рухової активності; розроблено структурно-функціональну модель психічної регуляції.

Теоретико-методологічний аналіз підходів з проблеми психічної регуляції дає підстави розглядати психічну регуляцію як найвищий рівень регуляції, власне, саморегуляції особистості, що характеризується усвідомленістю, довільністю, зваженим прийняттям рішень, які йдуть безпосередньо від суб'єкта і спрямовані на подолання ним суб'єктивних і об'єктивних труднощів на основі структурних і динамічних змін мотиваційно-спонукальної сфери. Такий рівень регуляції забезпечує стабільність діяльності та поведінки суб'єкта і тому може розглядатися як один з найважливіших чинників опанування людиною власної поведінки (В.А. Іванніков, О.О. Конопкін, О.О. Смирнова, Т.І. Шульга та ін.).

Саморегуляція – вищий рівень психічної регуляції – характеризується як здатність людини узгоджувати різноманітні характеристики власної особистості – виступає в якості регулятора її активності, спрямованої на

досягнення життєво необхідних і важливих цілей (К.О. Абульханова-Славська, О.О. Конопкін).

Відомим системним дослідженням усвідомленої саморегуляції діяльності, представленим у фаховій літературі, передувало детальне вивчення окремих і не надто пов'язаних один з одним процесів психічної регуляції: орієнтації суб'єкта в умовах діяльності; закономірностей аналізу, контролю і регуляції діяльності в руслі концепції поетапного формування розумових дій (П.Я. Гальперін); психологічних особливостей внутрішнього плану дій – як чинника розвитку регулятивних процесів (Я.Л. Пономарьов); ролі узагальнень і рефлексивно-теоретичного осмислення виконуваних завдань у розвитку мислення як саморегулюючої системи (В.В. Давидов); ролі самооцінки як механізму саморегуляції у становленні діяльності учнів у розвитку особистості (М.Е. Боцманова, А.В. Захарова,); ролі мотивації в удосконаленні навчальної діяльності (Ю.М. Колюткін, А.К. Маркова); впливу самосвідомості у визначенні спрямованості діяльності та в її розвитку (І.С. Кон, М.І. Лісіна).

Доведено, що серед психологічних механізмів саморегуляції рухової активності найбільш дослідженими є самооцінка і свідоме вольове зусилля (М.Е. Боцманова, А.В. Захарова, К.М. Корнілов, А.І. Липкіна, А.Ц. Пуні, П.А. Рудик, В.І. Селіванов, Б.М. Смирнов). Самооцінка виконує регулятивну функцію щодо рухової активності суб'єкта і є необхідною умовою організації ним власної поведінки і діяльності. Не менш важливе місце у функціонуванні психічної регуляції рухової активності належить довільності, зокрема, вольовому зусиллю, яке визначається як загальна диспозиція і здатність людини, що вимагає фізичного і психічного напруження, як особлива здатність людини до свідомої активізації конкретної діяльності, свідомого її «посилення». Вольове зусилля, яке виникає у відповідь на необхідність долати як об'єктивні, так і суб'єктивні труднощі, здатне істотно змінювати діяльність і поведінку людини (а зрештою – й її життя і її саму) та позначатися на результатах її діяльності. Тому не випадково особливо велику кількість досліджень, присвячених формуванню психічної регуляції, виконано в царині психології спорту. Саме в цих дослідженнях виявлено чимало емпіричних відомостей щодо становлення і формування психічної регуляції особистості (А.Л. Абулін, Ю.Ю. Палайма, А.Ц. Пуні).

Довільна регуляція у кожному віці має свої особливості, а з огляду на те, що підлітковий вік – це вік докорінної перебудови феномену вольової активності, який є надзвичайно сензитивним для відповідних формувальних впливів, особливу увагу приділено саме цій віковій категорії учнів. Поведінкова і емоційно-вольова сфера підлітків дуже нестабільна і суперечлива. Це пов'язано з тим, що підлітки переживають природний пік загальної активності, але, на відміну від більш старших школярів і тим більше від дорослих, механізми вольової регуляції і саморегуляції в них неналежно сформовані. Зовнішня ж стимуляція, ініційована дорослими (виховні й інші впливи) в силу демонстративного прагнення незалежності сприймаються ними некритично й



негативістськи (на відміну від того, як це сприймалося в молодшому шкільному віці). Регуляція діяльності і поведінки в підлітковому віці здійснюється переважно не завдяки регулятивній мотивації і зусиллям волі, а завдяки механізмам внутрішньої стимуляції й самостимуляції. А отже, високий рівень рухової активності, з одного боку, і брак свідомих, ініціативних вольових зусиль, з іншого боку, є одною з провідних особливостей регуляції рухової активності у підлітковому віці, яка має бути врахована при розробці програми формування психологічного впливу.

У результаті теоретичного аналізу і виокремлених у теоретичний спосіб базових структурних компонентів психічної регуляції рухової активності та зв'язкам між ними розроблено структурно-функціональну модель психічної регуляції, яка дає змогу прогнозувати психологічні чинники рухової активності підлітків та їх вплив на формування цієї активності, а також організовувати, контролювати та оцінювати ефективність і результативність запровадження відповідних корекційно-формуванняльних заходів (рис.1).



Рис. 1. Структурно-функціональна модель психічної регуляції рухової активності підлітків

Визначені в теоретичний спосіб структурні компоненти і зв'язки між ними перевірено й емпірично підтверджено в другому розділі дисертації.

У другому розділі «Емпіричне дослідження психологічних особливостей регуляції рухової активності в учнів 5-9-х класів» представлено результати експериментального дослідження вікових особливостей ініціативних вольових зусиль підлітків, а також зв'язків між

показниками ефективності рухової активності (силою, швидкістю й витривалістю) та психологічними чинниками їх розвитку (саморегуляцією, особливостями мотиваційної сфери, самооцінкою, особливостями концентрації уваги).

Констатувальний експеримент проводився на базі Кам'янець-Подільських загальноосвітніх шкіл № 1, № 6, № 8. Загальна кількість досліджуваних становила 210 учнів підліткового віку: 97 – хлопчиків і 113 – дівчаток; учнів 5-х класів – 74; учнів 7-х класів – 70; учнів 9-х класів – 66. Досліджування здійснювалося впродовж 2012–2013 років.

В якості моделі рухової активності та дій, що потребують інтенсивного фізичного зусилля, була використана методика К.К. Платонова, спрямована на порівняння сили і тривалості вольового зусилля під час подолання зростаючої м'язової втоми.

Для оцінки вольового зусилля і виділення «вольового компоненту» на основі суб'єктивних самозвітів досліджуваних про початок і зростання відчуття втоми, методику К.К. Платонова модифіковано й проведено в три етапи, кожен з яких відрізнявся типом пропонованих досліджуваним фізичних навантажень. В експерименті вимірювався час до появи суб'єктивного дискомфорту як кількісний показник індивідуальної здатності терпіти психофізичний дискомфорт. На думку авторів методу, цей показник репрезентує не тільки узагальнену міру цієї здатності, а й вважається характеристикою генетично заданої індивідуальної передумови формування вольових якостей, оскільки один і той же досліджуваний демонструє близькі значення вольового компоненту у різних видах м'язової роботи – статичній, динамічно аеробній та динамічно анаеробній, і це цілком підтвердилося результатами даного дослідження. Вольовий компонент визначається як відношення тривалості фінального відрізка часу (з моменту появи перших ознак суб'єктивного дискомфорту до відмови продовжувати роботу) до загальної тривалості експерименту, і репрезентує міру зусилля, витраченого досліджуваними на компенсацію зростаючої втоми.

Емпірично з'ясовано, що сила і динаміка вольового зусилля під час подолання зростаючої м'язової втоми підлітків істотно залежать від виду навантажень, віку досліджуваних та їх статі. Нестійка динаміка тривалості вольового компоненту та часових ознак появи втоми дає підстави вважати, що регуляція рухової активності підлітків залежить не лише від ступеня й виду фізичного навантаження, а й зумовлена низкою вікових та індивідуальних психологічних особливостей підлітків. До психологічних чинників, що впливають на рухову активність підлітків та її регуляцію, віднесено рівень самооцінки, рівень саморегуляції, рівень розвитку концентрації уваги та особливості мотиваційної сфери підлітка. Здійснена емпірична перевірка підтвердила ці теоретичні припущення. Експериментально доведено й те, що ці психологічні чинники є практично «універсальними», тобто такими, що,

позитивно впливають на рухову активність підлітків різної статі, віку та за різних фізичних навантажень.

Існує й низка вікових і статевих особливостей рухової активності, її організації та регуляції. Так встановлено пряму залежність між тривалістю вольового компонента в учнів 10-11 років при статичному навантаженні та середнім рівнем розвитку концентрації уваги, мотивацією досягнення успіху (коефіцієнт кореляції 0,52, рівень значущості 0,05), середнім рівнем саморегуляції (коефіцієнт кореляції 0,57, рівень значущості 0,05), високим рівнем розвитку самоконтролю (коефіцієнт кореляції 0,44, рівень значущості 0,04) та середнім часом появи втоми у 10-11-річних учнів (коефіцієнт кореляції 0,49, рівень значущості 0,04) та обернену залежність між низьким рівнем за шкалою «оцінювання результатів» (коефіцієнт кореляції -0,51, рівень значущості 0,05) і низьким рівнем за шкалою «програмування» (коефіцієнт кореляції -0,48, рівень значущості 0,04).

Пряму залежність встановлено між стійкістю вольового компонента у підлітків 10-11 років при анаеробному навантаженні та середнім рівнем вольової саморегуляції (коефіцієнт кореляції 0,58, рівень значущості 0,05), середнім часом появи втоми у підлітків 10-11 років при анаеробному навантаженні (коефіцієнт кореляції 0,57, рівень значущості 0,05), середнім рівнем за шкалою «самостійність» (коефіцієнт кореляції 0,56, рівень значущості 0,05), поєднання мотивації уникнення невдачі та мотивації досягнення успіху (коефіцієнт кореляції 0,52, рівень значущості 0,05), середнім рівнем розвитку наполегливості (коефіцієнт кореляції 0,49, рівень значущості 0,04), середнім рівнем розвитку концентрації уваги (коефіцієнт кореляції 0,48, рівень значущості 0,04). Розвиток емоційно-вольової сфери, емоційна стійкість, спокій і впевненість у собі, контроль емоційних реакцій та станів, готовність дитини до сприйняття нового й неочікуваного, висока працездатність, прагнення досягнути цілі, вміння долати перешкоди, розвиток регуляторної гнучкості, пластичність всіх регуляторних процесів, здатність вносити корекції в систему саморегуляції при зміні зовнішніх і внутрішніх умов є тими психологічними особливостями, які забезпечують високу рухову активність підлітків 10-11 років при аеробному навантаженні.

Отже, у віці 10-11 років висока рухова активність при статичних навантаженнях притаманна учням з середнім рівнем самоконтролю, ознаками внутрішньої рівноваги й упевненості при виконанні цих навантажень, мотивацією досягнення успіху, наполегливістю в досягненні мети, фізичною витривалістю, залежністю продуктивності рухової активності з внутрішніми чинниками, а не з зовнішнім контролем.

Встановлено залежність між вольовим компонентом і високим рівнем самостійності за однойменною шкалою при статичному навантаженні у підлітків 12-13 років (коефіцієнт кореляції 0,53, рівень значущості 0,05); між середнім рівнем розвитку наполегливості (коефіцієнт кореляції 0,52, рівень значущості 0,05) та високим рівнем розвитку концентрації уваги (коефіцієнт

кореляції 0,47, рівень значущості 0,04); між середнім рівнем за шкалою «гнучкість» (коефіцієнт кореляції 0,46, рівень значущості 0,04) та високим рівнем саморегуляції (коефіцієнт кореляції 0,47, рівень значущості 0,04). Обернену залежність встановлено між низьким рівнем розвитку наполегливості (коефіцієнт кореляції -0,48, рівень значущості 0,04) та низьким рівнем розвитку концентрації уваги (коефіцієнт кореляції -0,46, рівень значущості 0,04). Визначальними для високої рухової активності підлітків 12–13 років є автономність і здатність самостійно планувати власну діяльність і поведінку, вміння організовувати роботу з досягнення поставленої мети, здатність швидко оцінити зміну значущих умов і перебудувати програму дій та поведінки, наявність прагнення виконати заплановане, розвинуте вміння не відволікатися від запланованого та здатність долати перешкоди, високий рівень розвитку концентрації уваги.

Виявлено пряму залежність між тривалістю вольового компоненту у підлітків 14-15 років при статичному навантаженні та середній рівень розвитку концентрації уваги (коефіцієнт кореляції 0,57, рівень значущості 0,05), середній рівень саморегуляції (коефіцієнт кореляції 0,51, рівень значущості 0,05), високий рівень за шкалою «моделювання» (коефіцієнт кореляції 0,49, рівень значущості 0,04), середній час появи втоми у підлітків 14-15 років при статичному навантаженні (коефіцієнт кореляції 0,45, рівень значущості 0,04), високий рівень за шкалою «самостійність» (коефіцієнт кореляції 0,45, рівень значущості 0,04) адекватна самооцінка (коефіцієнт кореляції 0,44, рівень значущості 0,04) середній рівень за шкалою «оцінювання результатів» (коефіцієнт кореляції 0,43, рівень значущості 0,04). Для 14-15-річних підлітків найбільш важливими і вагомими є такі психологічні особливості, як належний розвиток саморегуляції та концентрації уваги, автономність в організації діяльності, здатність самостійно планувати власну діяльність і поведінку, організовувати роботу з досягнення поставленої мети, контролювати хід її виконання, аналізувати і оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати діяльності.

Для підлітків 12-13 і 14-15 років однаково вагомими є такі психологічні властивості, як сформована потреба планувати способи своїх дій і поведінку для досягнення поставлених цілей, сформованість та стійкість суб'єктивних критеріїв оцінки результатів, розвинутої здатності перебудовувати, вносити корекції в систему саморегуляції при зміні зовнішніх і внутрішніх умов, прагнення до завершення розпочатої справи та вміння долати перешкоди, переважаючої мотивації досягнення успіху, активності та ініціативності підлітків, продуктивності при виконанні діяльності, адекватної самооцінки. Висока рухова активність підлітків цих вікових категорій забезпечується такими психологічними особливостями, як: достатній рівень саморегуляції, активність, незалежність, самостійність, впевненість у собі, стійкі наміри, реалістичні погляди, розвинене почуття обов'язку, здатність планомірно реалізувати наміри, розподіляти зусилля і контролювати свої вчинки,

сформованість потреби в усвідомленому плануванні діяльності, вміння ставити реалістичні, деталізовані, ієрархічні і стійкі плани, адекватно оцінювати результати власної діяльності.

Психологічними якостями підлітків, які можуть гальмувати їх рухову активність, є: залежність від думок і оцінок оточуючих; чутливість до образ; імпульсивність; лабільність; невпевненість; наявність дезадаптивних рис характеру і форм поведінки; некритичне ставлення до своїх дій; переважаюча мотивація уникнення невдачі; завищена та занижена самооцінка; знижений фон активності і працездатності; не сформованість регуляторної гнучкості; невміння продумувати послідовність своїх дій, адекватно реагувати на різноманітні ситуації, самостійно планувати і розробляти програму дій, швидко і своєчасно планувати діяльність і поведінку; низький рівень розвитку самоконтролю; низький рівень розвитку концентрації уваги.

Виокремлено типи особистості підлітків, що відрізняються за своєю руховою активністю та особливостями психічної регуляції поведінки, а саме: підлітки з високою руховою активністю, обумовленою розвинутою вольовою регуляцією; підлітки з високою руховою активністю, обумовленою стійкістю емоційно-вольової сфери; підлітки з низькою руховою активністю, спричиненою мотивацією уникнення невдачі; підлітки з високою руховою активністю, обумовленою розвинутою регулятивною сферою; підлітки з високою руховою активністю, обумовленою особистісними чинниками; підлітки з високою руховою активністю, обумовленою саморегуляцією довільної активності. З'ясовано, що низька рухова активність дівчат старшого підліткового віку зумовлена недостатнім розвитком емоційної сфери, а низька рухова активність хлопців цього віку – переважно страхом і мотивацією уникнення невдачі.

У третьому розділі **«Формування готовності до психічної регуляції поведінки, емоційних станів і рухової активності підлітків»** обґрунтовано програму психологічного впливу на експериментальну групу підлітків з метою формування в них готовності до психічної регуляції власної рухової активності і поведінки та відповідних для цього здатностей.

Впровадження експериментальної програми здійснювалося впродовж 12 занять тривалістю 2-2,5 години з однією перервою та з періодичністю – один раз на тиждень, під час яких використовувались методи і прийоми активного навчання з метою: розвитку здатності до оволодіння власною поведінкою, подолання труднощів в діяльності; розвитку саморегуляції; формування адекватного рівня самооцінки; оволодіння методами створення та посилення мотивації; формування прагнення найбільш успішно і повно реалізовувати себе в поведінці та діяльності; вміння самовизначитись на подальшому життєвому шляху, формулювати образ майбутнього і мету життя; зниження тривожності щодо теперішнього і майбутнього; зміцнення впевненості у власній спроможності реалізувати свої задуми і плани.

На формувальному етапі дослідження здійснено аналіз особистості учасників за наступними характеристиками: мотивація досягнення, рівень розвитку самооцінки, розвиток регуляторних процесів, рівень розвитку саморегуляції, регуляторно-особистісні властивості підлітків, розвиток вольової саморегуляції. Узагальнені результати впливу наведено на рис. 2.

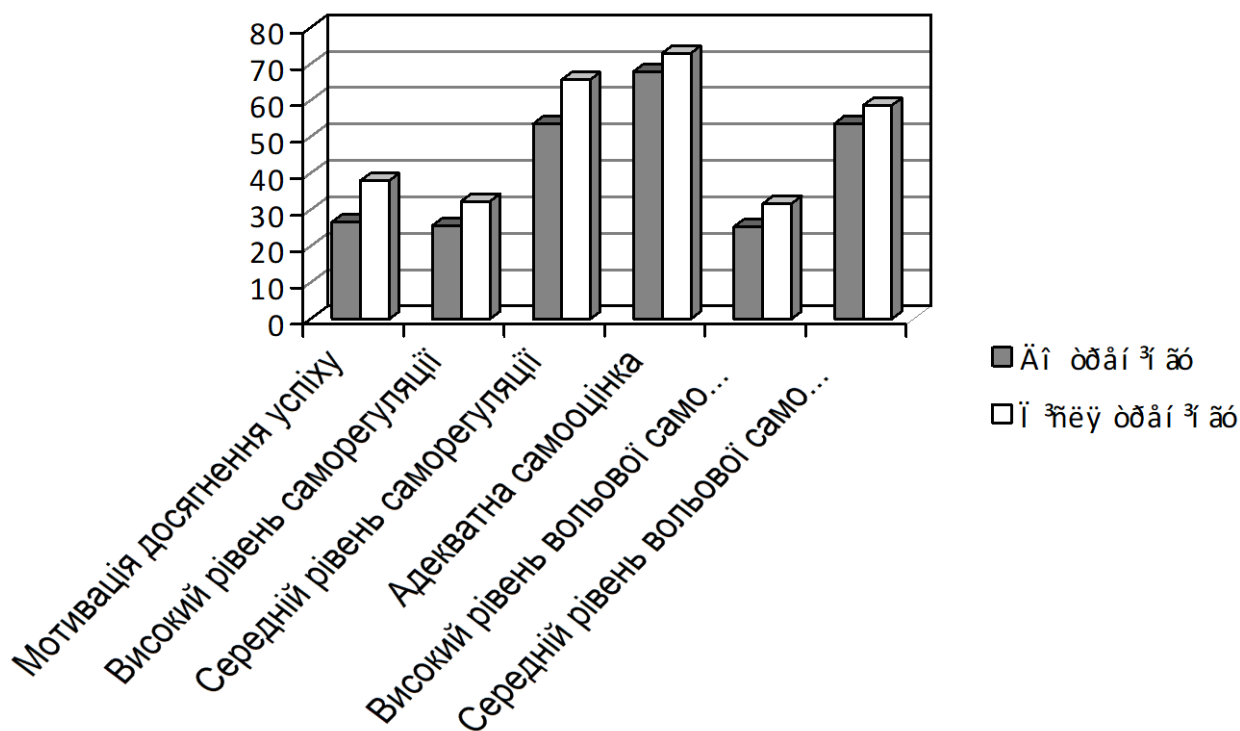


Рис. 2. Динаміка психологічних чинників, які впливають на рухову активність у підлітків (експериментальна група)

Для порівняння наведено узагальнені результати контрольних груп: показник «мотивація досягнення успіху» у контрольних групах змінився на 1%; показник «високий рівень розвитку саморегуляції» – на 1,1%; показник «середній рівень саморегуляції» – на 0,5%; показник «адекватна самооцінка» – на 0,5%; показник «високий рівень вольової саморегуляції» залишився без змін; показник «середній рівень саморегуляції» зменшився на 0,7%.

Отримані результати підлягали додатковій перевірці за допомогою У-критерія Манна-Уїтні з метою отримання об'єктивної оцінки результативності програми формування готовності підлітків до психічної регуляції рухової активності і поведінки, а також надійності та валідності експерименту загалом. Дані цієї перевірки наведено в таблиці 1.

Порівняння змін, які відбулися з учасниками експериментальної та контрольної групи до та після участі у формувальному експерименті, засвідчило ефективність здійснених розвивальних впливів. Так результати формувального експерименту дають підстави стверджувати, що проведення програми сприяло розвитку вольової саморегуляції у підлітків всіх вікових категорій. Після закінчення розвивальних занять високий рівень вольової

саморегуляції виявлено у 27% учасників формувального експерименту віком 10-11 років (що на 8% більше, ніж до проведення занять); середній рівень розвитку вольової саморегуляції виявлено у 61% підлітків цієї вікової групи (що на 6% вище); кількість досліджуваних з низьким рівнем вольової саморегуляції зменшилася на 13%. Аналіз динаміки розвитку вольової саморегуляції у досліджуваних віком 12-13 років показав: кількість підлітків з високим рівнем вольової саморегуляції зросла на 7%, з середнім рівнем – на 4%, а кількість досліджуваних з низьким рівнем саморегуляції, навпаки, зменшилась на 11%. У віковій категорії 14-15 років кількість досліджуваних з високим рівнем вольової саморегуляції зросла на 4%, з середнім рівнем – на 5%, а кількість підлітків з низькою саморегуляцією зменшилася на 9%. У контрольній групі статистично значимих змін не виявлено. Отже, проведення програми істотно сприяло розвитку саморегуляції підлітків – хлопців і дівчат – усіх вікових категорій.

Таблиця 1

Оцінка ефективності програми формування готовності підлітків до психічної регуляції рухової активності і поведінки за допомогою У-критерія Манна-Уїтні

Фактор	Після_До (1 до групи 2)		
	$\Delta Value^*$	$\Delta s^*$	P*
Мотивація досягнення	-0,78	-0,06	.02
Вольова саморегуляція	0,76	-0,28	.03
Гнучкість	-0,90	-0,10	.03
Наполегливість	0,78	-0,19	.02
Саморегуляція	0,79	-0,34	.03
Планування	0,63	0,22	.04
Моделювання	0,80	-0,35	.05
Програмування	0,83	0,08	.03
Оцінювання результатів	0,81	0,07	.03
Статичне навантаження	-0,85	-0,21	.03
Анаеробне навантаження	0,76	-0,31	.03
Аеробне навантаження	0,65	0,28	.04

\* Примітка:  $\Delta Value$  – різниця значень;  $\Delta s$  – стандартні відхилення для груп; P – статистична значимість відмінностей. (Значення 0–0,01 – відображають високий рівень значущості, значення 0,01–0,05 – рівень допустимої значущості).

Таким чином, ефективність програми формування готовності підлітків до психічної регуляції рухової активності і поведінки можна вважати доведеною, і вона може бути рекомендована для подальшого застосування в психолого-педагогічній практиці для активізації психологічних чинників (самооцінки, мотивації досягнення успіху, загального рівня саморегуляції), які

опосередковують оптимізацію рухової активності підлітків та сприяють успішному розвитку процесів вольової саморегуляції.

## ВИСНОВКИ

Результати теоретико-експериментального дослідження психічної регуляції рухової активності підлітків різних вікових категорій дають підстави для ряду висновків:

1. Теоретико-методологічний аналіз основних наукових підходів, теорій та концепцій до проблеми психічної регуляції дозволив встановити, що психічна регуляція і саморегуляція рухової активності особистості – це багатофункціональний мотиваційно-регулятивний феномен, який здійснює психофізіологічну регуляцію психічних процесів, властивостей, станів, пов'язаних з руховою активністю особистості та її поведінкою в процесі здійснення нею навчальної чи іншої значимої діяльності. Психічна регуляція має як універсальні, так і індивідуальні характеристики, які узгоджуються з вимогами діяльності, в яку особистість включена. Виконуючи значиму діяльність, особистість змушена долати демотиваційні перешкоди, стан фізичної втоми, небажання продовжувати справу, психічну пасивність, а разом з цим – віднаходити фізичні й психологічні ресурси для відновлення сил та виявляти здатність раціонально їх використовувати. Отже, психічна регуляція становить загальний контур активності і саморегуляції особистості, тобто свідомої і довільної регуляції нею своєї діяльності і поведінки. Головна функція саморегуляції полягає в узгодженні власних фізичних і психічних станів із можливостями успішно здійснювати значиму діяльність.

2. Становлення психічної регуляції починається на перших етапах онтогенезу і активно триває впродовж усього життя людини, еволюціонуючи разом із розвитком і зміною виконуваних нею провідних діяльностей в напрямі від зовнішньої регуляції її дій до свідомої і доцільної регуляції власних діяльності і поведінки на основі супідрядних мотивів, сформованого вольового зусилля, об'єктивної оцінки результатів своєї діяльності, сформованим навичкам самоконтролю. Однак саморегуляційні здатності ще неналежно сформовані в підлітковому віці. Основним регулятором діяльності та поведінки підлітків є внутрішня стимуляція (самостимуляція). Перебування підлітків на природному піку загальної активності, з одного боку, і так само природні для них брак саморегуляційних здатностей та підліткова сепарація, з другого боку, створюють ряд проблем, які не піддаються врегулюванню за допомогою традиційних зовнішніх важелів педагогічного впливу.

3. Виявлені емпіричним шляхом особливості регуляції рухової активності у молодших і старших підлітків, а саме здатність їх до вольового зусилля, сила і тривалість такого зусилля в умовах подолання зростаючої м'язової втоми, істотно залежить від виду навантажень, віку школярів, їх статі, а також від типу рухової активності, особливостей психічної регуляції діяльності поведінки та



характеру ініціативних вольових зусиль особистості. Ініціативні вольові зусилля підлітків і, відповідно, висока рухова їх активність переважно обумовлені кількома чинниками: високим рівнем розвитку вольової саморегуляції, саморегуляцією довільної активності, сталістю емоційно-вольової сфери, такими особистісними феноменами, як розвинута мотивація, адекватна самооцінка, об'єктивна оцінка результатів власної діяльності та деякі інші. Натомість, брак ініціативних вольових зусиль та низька рухова активність пов'язані з нерозвиненою мотивацією успіху, мотивацією уникнення невдачі (що особливо характерно для хлопців старшого підліткового віку), нерозвиненою емоційною сферою (що найбільш характерно для дівчат старшого підліткового віку). При статичному і анаеробному навантаженні з віком підлітків збільшується тривалість вольового компоненту та зростає час до появи втоми (що підтверджує дані, отримані в інших експериментальних дослідженнях).

4. Психологічними чинниками, що найбільш позитивно впливають на рухову активність підлітків різних вікових категорій при різних видах навантажень, є: належно розвинена саморегуляція; зрілість і сталість емоційної сфери; ініціативність, активність; впевненість у собі, самостійність у плануванні власної діяльності; стійкість намірів, незалежність їх від сторонніх впливів; критичність і реалістичність поглядів; почуття обов'язку; здатність планувати, організовувати і реалізувати власні наміри, доцільно розподіляти зусилля; розвинутий самоконтроль, адекватна оцінка себе і результатів своєї діяльності; сформована потребово-мотиваційна сфера. Натомість гальмують рухову активність: залежність від думок і оцінок оточуючих; образливість; імпульсивність; лабільність; невпевненість; дезадаптивні риси і форми поведінки; некритичне ставлення до своїх дій; мотивація уникнення невдачі; неадекватна самооцінка; безініціативність, низька працездатність; регуляторна негнучкість; низький самоконтроль; низький рівень розвитку концентрації уваги.

5. Авторська програма формування готовності підлітків до психічної регуляції рухової активності і поведінки спрямована на розвиток основних психологічних властивостей, які зумовлюють прояв рухової активності у підлітків: самооцінки, мотивації досягнення успіху, загального рівня саморегуляції, в якому відображено розвиток регуляторних процесів, вольової саморегуляції, що містить в своєму складі регуляторно-особистісні властивості підлітка. Крім того вона ефективна для школярів підліткового віку, який є сензитивним періодом для розвитку вольових зусиль в руховій активності.

Результати даного дослідження мають важливе значення для педагогічної та психологічної практики. Проте подальші дослідження в цьому напрямі є актуальними, важливими і перспективними. Так теоретично і практично значимими залишаються питання про зовнішні (як ресурс середовища) і внутрішні (як ресурс особистості) засоби оптимізації рухової активності підлітків та можливості психолого-педагогічного впливу на її ініціацію й самоініціацію.

**СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ:**

1. Данчук Ю.П. Особливості психологічних механізмів вольової регуляції у юнацькому віці / Ю.П. Данчук // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки: зб. наукових праць. – К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2007. – № 7. – Част. I. – С. 170 – 175.

2. Данчук Ю.П. Специфіка класифікації вольових рис, як головного чинника психічної регуляції особистості / Ю.П. Данчук // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К., 2008. – Т. X, ч. 2. – С. 188–194.

3. Данчук Ю.П. Аналіз ефективності програми формування готовності підлітків до психічної регуляції поведінки та рухової активності / Ю.П. Данчук // Науковий вісник Херсонського державного університету. – Серія: Психологічні науки. – Вип. 1, у 5-ти т. – Херсон, 2014. – Т. 1. – С. 160–163.

4. Данчук Ю.П. Роль вольового зусилля в регуляції рухової активності у підлітків / Ю.П. Данчук // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць КПНУ ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2014. – Вип. 24. – С. 166–177.

5. Данчук Ю.П. Особливості дослідження психологічних чинників, що впливають на регуляцію рухової активності підлітка / Ю.П. Данчук // Вісник національної академії Державної прикордонної служби України [Електронне видання]. – 2014. – № 3. – Режим доступу до журн.: <http://www.nbu.gov.ua/e-journals/Vnadps/index.html>

6. Данчук Ю.П. Вольове зусилля як одна з ланок реалізації рухової функції людини / Ю.П. Данчук // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець–Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. – Кам'янець–Подільський : Аксіома, 2011. – Вип. 15. – С. 143–152.

7. Данчук Ю.П. Особенности определения психической регуляции в рамках проблемы саморегуляции / Ю.П. Данчук // Журнал научных публикаций аспирантов и докторантов. – №1 (91). – Курск, 2014. – С. 45–48.

8. Данчук Ю.П. Довільна форма мотивації як основа вольової регуляції / Ю.П. Данчук // Збірник наукових праць молодих вчених Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. – Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2009. – Вип. 1. – С. 177-178.

9. Данчук Ю.П. Гендерні відмінності прояву вольових якостей / Ю.П. Данчук // Збірник наукових праць молодих вчених Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. – Кам'янець-

Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2009. – Вип. 1. – С. 127–130.

10. Данчук Ю.П. Вольові риси особистості та подолання втоми / Ю.П. Данчук // Збірник за підсумками I наукової конференції молодих вчених Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, присвяченої 91-річниці від дня заснування університету. – Кам'янець-Подільський, 2009. – С. 92–95.

11. Данчук Ю.П. Психологічні аспекти індивідуальної діяльності / Ю.П. Данчук // Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин : матеріали V міжнародної науково-практичної конференції / за ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2013. – С. 45–47.

12. Данчук Ю.П. Особливості порушень довільної регуляції психічних процесів / Ю.П. Данчук // Збірник наукових праць молодих вчених Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. – Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2013. – Вип. 4. – С. 9–11.

13. Данчук Ю.П. Особливості статевої відмінностей в прояві психомоторних якостей / Ю.П. Данчук // Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка : збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів. – Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2013. – С. 11–13.

14. Данчук Ю.П. Особливості становлення психічної регуляції / Ю.П. Данчук // Проблеми педагогіки і психології та їх роль у сучасному суспільстві : зб. тез міжнародної науково-практичної конференції. – Харків : Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 2013. – С. 15–17.

15. Данчук Ю.П. Саморегуляція діяльності і поведінки, як визначальний компонент гармонійної особистості / Ю.П. Данчук // Розвиток науки психології та педагогіки у сучасних умовах : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. – Одеса : ГО "Південна фундація педагогіки", 2011. – С. 9–10.

16. Данчук Ю.П. Загальні та спеціальні психомоторні якості / Ю.П. Данчук // Розвиток науки психології та педагогіки у сучасних умовах : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. – Одеса : ГО "Південна фундація педагогіки", 2013. – С. 6–8.

17. Данчук Ю.П. Особливості психологічних досліджень волі, як особливої форми психічної регуляції у підлітків / Ю.П. Данчук // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Психологічні науки. – Кам'янець-Подільський : ПП Медобори-2006, 2013. – Вип. 5. – С. 10–18.

## АНОТАЦІЇ

**Данчук Ю.П. «Особливості психічної регуляції рухової активності у підлітків».** – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. – Київський університет імені Бориса Грінченка, Київ, 2015.

Дисертацію присвячено дослідженню особливостей психічної регуляції рухової активності підлітків. Проаналізовано й узагальнено базові структурні компоненти психічної регуляції рухової активності та зв'язки між ними. Розроблено структурно-функціональну модель психічної регуляції, яка дає змогу прогнозувати психологічні чинники рухової активності підлітків та їх вплив на формування цієї активності.

Експериментально доведено, що сила та тривалість вольового зусилля під час подолання зростаючої м'язової втоми у підлітків п'ятих-дев'ятих класів відрізняються за віком та за статтю і залежать від виду навантажень. Визначено психологічні чинники, що позитивно впливають на рухову активність підлітків різних вікових категорій при різних видах навантажень. Крім того виокремлено психологічні чинники, які гальмують рухову активність. Встановлено типи особистості підлітків, що відрізняються за руховою активністю та психічною регуляцією поведінки.

Презентовано програму психологічного впливу з формування готовності підлітків до психічної регуляції поведінки і рухової активності; удосконалено теоретичні підходи до визначення особливостей психічної регуляції рухової активності суб'єкта.

**Ключові слова:** рухова активність, регуляція активності, вольове зусилля, саморегуляція, вольова саморегуляція, мотиваційна саморегуляція, оцінка і самооцінка, концентрація уваги.

**Данчук Ю.П. «Особенности психической регуляции двигательной активности у подростков».** – На правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук по специальности 19.00.07 – педагогическая и возрастная психология. – Киевский университет имени Бориса Гринченко, Киев, 2015.

Диссертация посвящена исследованию особенностей психической регуляции двигательной активности подростков. Проанализированы и обобщены базовые структурные компоненты психической регуляции двигательной активности и связь между ними. Разработана структурно-функциональная модель психической регуляции, которая позволяет прогнозировать факторы двигательной активности подростков и их влияние на формирование этой активности, а также организовывать, контролировать и оценивать эффективность и результативность внедрения соответствующих коррекционно-формирующих влияний.

Эмпирически установлено, сила и динамика волевого усилия при преодолении возрастающей мышечной усталости подростков существенно зависят от вида нагрузок, возраста испытуемых и их пола. Неустойчивая динамика продолжительности волевого компонента и временных признаков появления усталости дает основания считать, что регуляция двигательной активности подростков зависит не только от степени и вида физической нагрузки, но и обусловлена рядом возрастных и индивидуальных психологических особенностей подростков. К психологическим факторам, влияющим на двигательную активность подростков и ее регуляцию, отнесены уровень самооценки, уровень саморегуляции, уровень развития концентрации внимания и особенности мотивационной сферы подростка. И эмпирическая проверка подтвердила эти теоретические предположения. Экспериментально доказано и то, что эти факторы практически «универсальны», то есть такие, что положительно влияют на двигательную активность подростков разного пола, возраста и при различных физических нагрузках.

Экспериментально доказано, что сила и продолжительность волевого усилия при преодолении возрастающей мышечной усталости у подростков пятых-девятых классов отличаются по возрасту и по полу и зависят от вида нагрузок. Определены факторы, которые положительно влияют на двигательную активность подростков разных возрастных категорий при различных видах нагрузок. Кроме того выделены факторы, которые тормозят двигательную активность. Представленная программа психологического воздействия по формированию готовности подростков к психической регуляции поведения и двигательной активности направлена на развитие основных психологических свойств, которые обуславливают проявление двигательной активности у подростков: самооценки, мотивации достижения успеха, общего уровня саморегуляции, в котором отражены развитие регуляторных процессов, волевой саморегуляции, содержит в своем составе регуляторно-личностные свойства подростка. Кроме того, она очень эффективна именно для школьников подросткового возраста, который является сензитивным периодом для развития волевых усилий в двигательной активности; усовершенствованы теоретические подходы к определению особенностей психической регуляции двигательной активности субъекта.

**Ключевые слова:** двигательная активность, регуляция активности, волевое усилие, саморегуляция, волевая саморегуляция, мотивационная саморегуляция, оценка и самооценка, концентрация внимания.

**Danchuk Y.P. Peculiarities of mental regulation of motor activity in adolescents.** – As a manuscript.

Dissertation toward degree of candidate of psychological sciences. Area of research: 19.00.07, educational and developmental psychology. Borys Grinchenko Kyiv University, Kyiv, 2015.

The thesis deals with the peculiarities of mental regulation of motor activity in adolescents, analysis and summary of basic structural components of mental regulation of motor activity and their interrelation, and development of the structural and functional model of mental regulation that allows predicting of the psychological factors of adolescent motor activity and their influence on the formation of this activity.

It has been experimentally proved that the strength and duration of volitional effort when overcoming increasing muscle fatigue in fifth to ninth grade students are age-related and gender-specific, and depend on the type of loads. Psychological factors that positively influence the physical activity of adolescents of different age groups with regard to different types of loads were defined. Additionally, psychological factors that inhibit motor activity have been singled out. Adolescent personality types that differ in physical activity and mental regulation of behavior were established.

A psychological influence program, including training of adolescents to enhance their readiness to mentally regulate their behavior and motor activity was presented; theoretical approaches to defining features of mental regulation of the individual's motor activity were further developed and extended.

**Keywords:** physical activity, regulation of activity, willpower, self-regulation, volitional self-regulation, motivational self-regulation, self-assessment and self-esteem, concentration.

Підп. до друку 26.12.2014. Формат 60x90/16.  
Папір офісний. Друк різнографічний. Гарнітура Times.  
Обл.-вид. арк. 0,9. Тираж 100. Зам. № 674.

Надруковано у Кам'янець-Подільському  
національному університеті імені Івана Огієнка,  
вул. Огієнка, 61. Кам'янець-Подільський, 32300.

Свідоцтво про внесення до державного реєстру  
суб'єктів видавничої справи серії ДК № 3382 від 05.02.2009 р.

