нально-оздоровительную сферы планомерного воздействия на военнослужащих.

Контактная информация: fedoroff101@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 06.07.2021

УДК 378

ОСОБЕННОСТИ САМОКОНТРОЛЯ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ В ПРОЦЕССЕ ОБЩЕНИЯ

***Светлана Николаевна Фортыгина**, кандидат педагогических наук, доцент, **Лариса Николаевна Павлова**, кандидат педагогических наук, доцент, **Инга Викторовна Забродина**, кандидат педагогических наук, доцент, **Екатерина Александровна Стерлигова**, преподаватель, **Наталья Александровна Козлова**, кандидат педагогических наук, доцент, **Анна Анатольевна Чепуренко**, кандидат филологических наук, доцент, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск*

Аннотация

Современные условия развития общества диктуют новые требования к качеству профессионального образования, которые направлены на формирование способности к саморегуляции и развитию самоконтроля и волевых свойств обучающихся. С повышением качества учебного процесса в педагогическом вузе предъявляются новые требовании к его студентам, которые должны уметь эффективно распределять учебное время, качественно и систематически готовиться к учебным занятиям, осуществлять самостоятельный поиск учебно-познавательной литературы, а также управлять выражением собственных эмоций в процессе общения. Цель исследования состоит в определении уровня сформированности самоконтроля будущих педагогов в процессе общения при помощи теста «Оценка самоконтроля в общении» (Марион Снайдер). Полученные результаты опытно-экспериментального исследования свидетельствуют о том, что большинство будущих педагогов имеют средний коммуникативный контроль, такие студенты проявляют искренность в общении и сдержанность в своих эмоциональных проявлениях, при взаимодействии с окружающими людьми считаются с их мнением.

Ключевые слова: самоконтроль, уровни и характеристика самоконтроля; общение.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.7.p371-374

FEATURES OF SELF-CONTROL OF FUTURE TEACHERS IN THE PROCESS OF COMMUNICATION

***Svetlana Nikolaevna Fortygina**, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, **Larisa Nikolaevna Pavlova**, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, **Inga Viktorovna Zabrodina**, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, **Ekaterina Aleksandrovna Sterligova**, the teacher, **Natalya Aleksandrovna Kozlova**, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, **Anna Anatolyevna Chepurenko**, the candidate of philological sciences, senior lecturer, South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk*

Abstract

Modern conditions for the development of society dictate new requirements for the quality of vocational education, which are aimed at the formation of the ability to self-regulation and the development of self-control and volitional properties of students. With increase in the quality of the educational process in the pedagogical university, the new requirements are imposed on its students, who must be able to efficiently allocate study time, prepare qualitatively and systematically for studies, carry out the independent search for educational and cognitive literature, and also manage the expression of their own emotions in the process of communication. The aim of the study is to determine the level of self-control of future teachers in the communication process using the test "Assessment of self-control in communication" (Marion Snyder). The obtained results of the experimental research indicate that the majority of future teachers have average communicative control, such students show sincerity in communication and restraint in their

emotional manifestations, when interacting with people around them, their opinions are taken into account.

Keywords: self-control, levels and characteristics of self-control, communication.

ВВЕДЕНИЕ

Современные условия развития общества диктуют новые требования к качеству профессионального образования, которые направлены на формирование способности к саморегуляции и развитию самоконтроля и волевых свойств обучающихся. С повышением качества учебного процесса в педагогическом вузе предъявляются новые требовании к его студентам, которые должны уметь эффективно распределять учебное время, качественно и систематически готовиться к учебным занятиям, осуществлять самостоятельный поиск учебно-познавательной литературы, а также управлять выражением собственных эмоций в процессе общения. От качественно организованного учебного процесса в вузе во многом будет зависеть уровень сформированности самоконтроля студентов [2].

Различные аспекты проблемы формирования самоконтроля в процессе общения изучали многие учёные: М. И. Боришевский, Л. С. Выготский, П. Я. Гальперин, В. В. Давыдов, Э. Ф. Зеер, А. И. Зимняя, В. А. Кан-Калик, Н. В. Кузьмина, Ю. Н. Кулюткин, А. Н. Леонтьев, А. К. Маркова, Г. С. Никифоров, А. К. Осницкий, С. Л. Рубинштейн, Д. Б. Эльконин и др.

В результате анализа состояния проблемы в психолого-педагогических исследованиях нами были сформулированы следующие положения:

– самоконтроль определяется как психологическое качество личности;

– самоконтроль рассматривается как важнейший компонент саморегуляции поведения, деятельности и общения;

– самоконтроль выступает важнейшим условием формирования психики;

– самоконтроль предполагает единство воспитательных воздействий в соответствии с индивидуальными особенностями в эмоционально-чувственной сфере и общении;

– самоконтроль является личностно-мотивационным ресурсом, который играет важнейшую роль в процессе самовоспитания и самосовершенствования личности, основываясь на анализе собственных мотивов и поступков, планировании, организации и корректировке различных видов деятельности [3].

Таким образом, самоконтроль выступает важнейшим функциональным психологическим механизмом регуляции поведения, деятельности и общения педагогом при проектировании собственной профессиональной деятельности

Цель исследования – определение уровня сформированности самоконтроля будущих педагогов в процессе общения при помощи теста «Оценка самоконтроля в общении» (Марион Снайдер).

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Оценка уровня сформированности самоконтроля будущих педагогов в процессе общения осуществлялась на основе применения теста М. Снайдера «Оценка самоконтроля в общении», в основе которого лежит традиционная форма тестирования [1]. Испытуемым предлагалось ознакомиться с десятью предложениями, описывающих реакции на ситуации, которые необходимо было оценить как верное или неверное утверждение относительно себя. Общий результат испытуемого оценивался в интервале от 0 до 10 баллов, где от 0 до 3 – свидетельствовал о низком коммуникативном контроле; от 4 до 6 – о среднем коммуникативном контроле; от 7 до 10 – о высоком коммуникативном контроле.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Педагогическое исследование проводилось на базе Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. Всего в выборку вошло 53 студен-

та 2 курса, обучающихся по направлениям 44.03.05 Педагогическое образование, профиль «Начальное образование. Дошкольное образование», «Начальное образование. Английский язык». В результате экспериментальной работы нами были получены следующие данные, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Уровень сформированности самоконтроля в процессе общения у будущих педагогов на 2 курсе

Уровень самоконтроля	Количество исследуемых, чел.	Доля исследуемых, %
Низкий коммуникативный контроль	3	5,7%
Средний коммуникативный контроль	28	52,8%
Высокий коммуникативный контроль	22	41,5%

Данные эмпирического исследования показывают, что 3 студента – имеют низкий коммуникативный контроль, поведение данных студентов устойчиво независимо от ситуаций, они способны к искреннему самораскрытию в общении – прямолинейности. Такие студенты более непосредственны и открыты в общении, у них более устойчивое «Я», которое мало подвержено изменениям в различных ситуациях.

28 студентов – имеют средний коммуникативный контроль, такие студенты проявляют искренность в общении и сдержанность в своих эмоциональных проявлениях, при взаимодействии с окружающими людьми считаются с их мнением.

22 студента – имеют высокий коммуникативный контроль. Данные студенты гибко подстраиваются под различные ситуации, умеют управлять выражением своих эмоций, при этом у них возникает сложность в спонтанности самовыражения и, как правило, такие студенты не любят непрогнозируемых ситуаций, их позиция: «Я такой, какой я есть в данный момент».

ВЫВОДЫ

Полученные результаты опытно-экспериментального исследования свидетельствуют о том, что большинство будущих педагогов имеют средний коммуникативный контроль, такие студенты проявляют искренность в общении и сдержанность в своих эмоциональных проявлениях, при взаимодействии с окружающими людьми считаются с их мнением. Однако чем выше у студента сформирован коммуникативный контроль, тем он более успешен и психологически благополучен. Напротив, студент с низким коммуникативным контролем имеет широкий спектр личностных и межличностных проблем. Для формирования навыков самоконтроля у будущих педагогов в процессе общения важно создать внешние и внутренние условия, которые будут обеспечены поэтапной взаимосвязанной деятельностью педагога и обучающегося педагогического вуза.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ильин, Е.П. Психология общения и межличностных отношений / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2013. – 576 с.

2. Фортыгина, С.Н. Профессиональное самоопределение выпускников педагогического вуза / С.Н. Фортыгина, Л.Н. Павлова // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2017. – Т. 7., № 6. – С. 26–36.

3. Развитие функции планирования в процессе самоорганизации будущих педагогов / С.Н. Фортыгина, Н.А. Козлова, И.В. Забродина, Е.А. Стерлигова, Е.В. Андреева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 8 (186). – С. 291–294.

REFERENCES

1. Ilyin, E.P. (2013), *Psychology of communication and interpersonal relations*, Peter, St. Petersburg.

2. Fortygina, S.N. and Pavlova, L.N. (2017), “Professional self-determination of graduates of pedagogical university”, *Vestnik Novosibirskogo Gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta*, Vol. 7, No. 6, pp. 26–36.

3. Fortygina S.N., Kozlova N.A., Zabrodina I.V., Sterligova E.A., Andreeva E.V. (2020), "Development of planning functions in the process of self-organization of future teachers", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgaft*a, No. 8 (186), pp. 291–294.

Контактная информация: fortyginasn@cspu.ru

Статья поступила в редакцию 01.05.2021

УДК 796.83

МОРФОЛОГИЧЕСКАЯ ОБУСЛОВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОКСЕРОВ

***Наиль Шарибдянович Хаснутдинов**, кандидат биологических наук, доцент, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Казань*

Аннотация

Бокс требует от атлетов проявления оптимальных скоростно-силовых качеств. Оценка физических качеств в большинстве случаев производится без учета морфологических особенностей атлетов. Учет морфологии атлета позволяет более точно оценить, а в ряде случаев и прогнозировать уровень физических качеств, а также прогнозировать потенциальную физическую работоспособность. Организация и методика исследования. Были обследованы боксеры 18–-20 лет, имеющие спортивный разряд от 1 разряда до мастера спорта РФ. Фиксировались показатели состава тела с помощью биоимпеданстных весов Tanita, с фиксацией мышечной и жировой массы, процента воды в организме, оценка анаэробной работоспособности определялась с помощью ручного эргометра Monark 891, посредством использования теста Вингейта. Результаты исследования и их обсуждение. Показано, что при учете композиции тела, в частности мышечной массы, относительные показатели могут расходиться от привычных, рассчитанных без учета мышечной массы, и расхождения могут достигать 7,6 Вт. Обнаружена полиноминальная зависимость рычагов и общей пиковой мощности, а также длины тела и силовой выносливости, выраженная в индексе падения производительности. Выводы. Анаэробная производительность атлета и его морфологический профиль имеют средние и сильные корреляции с охватными и длиннотными размерами конечностей.

Ключевые слова: физическая подготовленность, бокс, анаэробная работоспособность, морфология.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.7.p374-377

MORPHOLOGICAL CONDITIONALITY OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF BOXERS

***Nail Sharibdyanovich Khasnutdinov**, the candidate of biological sciences, senior lecturer, Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan*

Abstract

Boxing requires from the athletes to show the optimal speed and strength qualities. The assessment of physical qualities, in most cases, is made without taking into account the morphological characteristics of athletes. Taking into account the morphology of the athlete allows you to more accurately assess, and in some cases predict the level of physical qualities, as well as predict potential physical performance. The aim of the work is to determine the possible conditionality of the anaerobic performance of the athlete from the morphological characteristics of the athlete. Organization and methodology of the study. Boxers of 18-20 years old, who have sports category from the 1st category to the master of sports of the Russian Federation were examined. Body composition indicators were recorded by using Tanita bioimpedance scales, with the fixation of muscle and fat mass, the percentage of water in the body; the assessment of anaerobic performance was determined using a manual ergometer Monark 891, using the Wingate test. The results of the study and their discussion. It is shown that when taking into account the composition of the body, in particular muscle mass, the relative indicators may differ from the usual ones calculated without taking into consideration muscle mass, and the discrepancies can reach 7.6 watts. A polynomial dependence of the levers and the total peak power, as well as body length and strength endurance, expressed