

УДК 159.9.072

DOI 10.23951/2307-6127-2020-5-164-174

РАЗВИТИЕ САМОРЕГУЛЯЦИОННЫХ УМЕНИЙ И ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ

А. Ф. Машарина

Институт психологии РАН, Москва

Подчеркивается важность развития у детей духовно-нравственных качеств в процессе оздоровительно-развивающего обучения саморегуляции. Сравнивается влияние двух программ развития саморегуляции на физическое и психологическое состояние детей дошкольного и младшего школьного возраста: 1) программа формирования саморегуляционных умений на основе занятий древневосточной оздоровительной практикой ушу (акцент на физическое и духовно-нравственное развитие); 2) программа формирования саморегуляционных умений на основе занятий древневосточной оздоровительной практикой ушу (акцент на физическое развитие). Результаты проведенного исследования показали, что программа 1 – обучение саморегуляции с обращением к актуализации духовно-нравственных качеств – позволила детям прогрессировать гораздо в большей степени, чем программа 2, связанная с развитием саморегуляционных умений только на физическом уровне. В первом случае дети развивались более активно как по физическим характеристикам (сила, выносливость, гибкость, координация), так и личностным параметрам (мотивация к учебе, адаптация к следующему важному жизненному этапу, дисциплинированность, инициативность, чувствительность к воздействию сверстников, эмоциональный фон).

Ключевые слова: *саморегуляционные умения, духовно-нравственные качества, оздоровительно-развивающее обучение.*

Актуальность исследования. Актуальность обращения к теме саморегуляции, включающей духовно-нравственный аспект, объясняется тем, что, несмотря на высокую теоретическую проработанность проблемы саморегуляции при стрессе, возможностях релаксации и снижении напряженности, наличии разнообразных форм оптимизации функционального состояния, способности к саморегуляции у современного человека развиты в недостаточной степени, что подтверждается большой распространенностью психосоматических заболеваний как у взрослых, так и у детей. В этой связи актуальны дальнейшие научные исследования вопросов саморегуляции, в частности связанных с духовно-нравственной сферой личности. Важной и актуальной является также разработка практических рекомендаций и программ, способствующих улучшению саморегуляции.

Программы исследования. В данном пилотном исследовании рассматривается формирование саморегуляционных умений у детей с помощью древневосточной оздоровительной практики ушу. Цель исследования – сравнить два типа программ развития саморегуляции: 1) с акцентом на физическое и духовно-нравственное развитие; 2) с акцентом на физическое развитие. А также установить их влияние на физическое и психологическое состояние детей.

Программа 1 «Занятия ушу с включением духовно-нравственной составляющей развития личности» предполагает не только технические комплексы упражнений, но и личностное развитие ребенка, формирование духовно-нравственных качеств, выражаемых в непричинении вреда, служении на благо окружающим, что соответствует сути традиционного ушу.

Программа 2 «Занятия спортивной практикой ушу с акцентом на спортивно-физическое развитие детей».

Отличие традиционного ушу от физических упражнений, взятых из спортивного ушу, в том, что в первом случае «передаются не только конкретные технические приемы, но и, самое главное, духовные основы и моральные принципы. Так, закон боевой морали знаменитого Шаолинского монастыря – колыбели боевых искусств в Китае – формулировал основную цель занятий ушу как свободу от агрессии, укрепление тела и духа» [1, с. 92].

Таким образом, саморегуляционные умения включают не только умения правильно выполнять упражнения, которые ведут к развитию концентрации внимания, умению релаксации, развивают гибкость, но и духовно-нравственному развитию личности, проявляющемуся в заботе о других, уменьшении агрессии, умении пользоваться силой без ущерба для окружающих.

В данном исследовании рассматривались следующие параметры саморегуляционных умений:

– физический уровень – саморегуляция двигательной активности (сила, выносливость, гибкость, координация);

– духовно-нравственный уровень – духовно-нравственные качества: доброжелательность, забота о товарище, взаимопомощь, эмпатическое поведение, ответственность за свое здоровье, дисциплинированность, уважение к партнеру.

Теоретическая база исследования. Вопросам саморегуляции посредством управления стрессом, снижения его уровня, изменения механизмов реагирования, вопросам релаксации и уменьшения напряженности, оптимизации функционального состояния посвящен ряд работ.

В отечественной психологии начало теоретическим исследованиям, выделяющим динамические аспекты психической регуляции, было положено работами Б. Г. Ананьева, П. К. Анохина, С. Л. Рубинштейна.

В связи со стрессом рассматривалась саморегуляция в работах Ю. А. Александровского, Ю. Г. Бобкова, В. М. Виноградова, В. А. Бодрова, С. Гремлинг и С. Ауэрбаха, Л. Г. Дикой, В. М. Звоникова, Б. Д. Карвасарского, А. Б. Леоновой, В. С. Лобзина и М. М. Решетникова, В. Л. Марищука, В. И. Евдокимова, А. Г. Панова, А. В. Шакула, К. Олдвин, Ф. Райс и др.

С развитием кибернетической науки (Н. Винер, У. Р. Эшби, Л. фон Берталанфи) в западной психологии исследовалась регуляция в соответствии с принципами обратной связи. Авторы наиболее разработанной теории саморегуляции в мировой психологии – Ч. Карвер и М. Шейер. Известны подходы школ Р. Баумастера, Э. Дейси и Р. Райана, Ю. Куля. В зарубежных исследованиях понятие саморегуляции изучалось через понятие личности и личностной саморегуляции К. Роджерсом, Г. Олпортом.

Психическая саморегуляция функционального состояния изучена в работах Л. Г. Дикой [2], волевая саморегуляция поведения и деятельности – в работах В. А. Иванникова [3]; осознанная психическая саморегуляция произвольной деятельности – в трудах О. А. Конопкиной [4]; индивидуально-стилевой подход – в работах В. И. Моросановой [5], изучение особенностей саморегуляции психических состояний – у А. О. Прохорова [6], концепция регуляторного опыта рассматривается А. К. Осницким [7] и др.

Е. А. Сергиенко рассматривает контроль поведения, расширяющий представление о регуляции и саморегуляции [8]. И. В. Сушкова, О. Н. Лошкарева объясняют саморегуляцию как главную из компонент социального интеллекта, определяющую уровни самооценки детей и оказывающую влияние на межличностное взаимодействие, а выраженность саморегуляции видят в разнообразных соотношениях степени сформированности навыков организованной деятельности, умений контролировать свое поведение.

Саморегуляция в учебной деятельности изучается в работах Б. Циммерман, П. Пинтрича, А. Бандуры и др., а взаимосвязь саморегуляции с успешностью обучения рассматривается В. А. Иванниковым, Д. А. Леонтьевым, Т. В. Корниловой, В. Е. Клочко и др.

Включение духовного уровня саморегуляции еще не рассматривалось широко с научных позиций. Идея духовного уровня саморегуляции была предложена Г. В. Ожигановой и изучалась ею в рамках историко-психологического подхода [9, 10]. Эта идея получила дальнейшее развитие благодаря структурно-уровневой модели саморегуляции и саморегулятивных способностей, разработанной Г. В. Ожигановой [11, 12]. В этой модели выделяется духовный уровень саморегуляции, который обеспечивается актуализацией высших саморегулятивных способностей, относящихся к категории духовных способностей [11, 12]. «Высшие саморегулятивные способности охватывают такие сферы, как самосознание, самоконтроль, саморазвитие, самосовершенствование. Они связаны с глубокой осознанностью, самоуправлением, целеустремленностью, способностью к концентрированному вниманию, эмоционально-волевой регуляцией» [9, с. 8]. Их основу составляют моральные качества, имеющие отношение к морально-ценностной и ценностно-смысловой сфере личности [10].

В настоящем исследовании предпринята попытка рассмотреть саморегуляционные умения детей в связи с развитием их духовно-нравственных основ. Их проявление описывается через такие характеристики, как дружелюбие, желание помочь другим, отсутствие агрессивности, умение уважать других людей и быть доброжелательными по отношению к ним.

Выборка. Участники: 40 чел. в возрасте 5–8 лет; мальчики – 17 чел., девочки – 23 чел., жители г. Москвы. Группа А – 20 чел.; группа Б – 20 чел.

Методики:

– *Оздоровительно-развивающая методика Т. Н. Брук* [13, 14] – авторская методика психофизического развития детей с использованием традиционных элементов ушу, совместной игровой деятельности детей, кинезиологических упражнений, специально подобранной медитативной музыки, включением духовной составляющей в саморегуляцию поведения и контроля детей, повышением эмоционального фона, интереса к занятиям, использованием красочного наглядного материала, формированием положительной самооценки, поощрением и признанием достоинств детей, включением валеологического компонента, повышающего уровень теоретических знаний детей и мотивацию к занятиям, элементов китайской терминологии, каллиграфии, самомассажа, дыхательных упражнений.

– *Методика Е. О. Смирновой и В. М. Холмогоровой* [15] – балльная оценка психологических характеристик по вербальным выборам детей с расчетом индекса конфликтности групп и индекса групповой сплоченности.

– *Методики оценки физического развития:* показатели скоростно-силовых способностей, силовой выносливости плечевого пояса и рук, координационных способностей, гибкости (Т. Г. Анисимова, Е. Б. Савинова, В. А. Муравьев, Н. А. Ноткина, Л. И. Кузьмина, Н. Н. Бойнович), где измерялись показатели: прыжки в длину с места, поднимание туловища из положения лежа, вис на гимнастической стенке, стойка в равновесии на одной ноге, наклон туловища на гимнастической стенке.

– *Метод наблюдения за показателями поведения детей:* инициативность, чувствительность к воздействиям сверстников, преобладающий эмоциональный фон, когда на каждого исследуемого ребенка заводится протокол, в котором отмечается наличие данных показателей и степень их выраженности [15, с. 11–12].

Результаты оздоровительно-развивающих занятий оценивались планомерно в течение учебного года с начала сентября по начало мая, в течение данного периода осуществлялось четыре среза: сентябрь, ноябрь, март, май.

Процедура исследования:

1. Программа 1 формирования саморегулятивных умений на основе занятий древневосточной оздоровительной практикой ушу (акцент на физическое и духовно-нравственное развитие) – группа А.

2. Программа 2 формирования саморегулятивных умений на основе занятий спортивной практикой ушу (акцент на спортивно-физическое развитие) – группа Б.

В программе 1 (группа А) применялось воздействие с помощью:

1) занятий ушу для физического развития (формирование саморегулятивных умений – умения правильно выполнять упражнения, которые вели к развитию концентрации внимания, умению релаксации, развивали гибкость);

2) оздоровительно-развивающей методики Т. Н. Брук [13, 14]. Программа включала в себя комплекс подвижных игр, направленных на формирование адаптивных способностей детей без предметов, с предметами – шариками здоровья, гимнастическими палками, цветными и мягкими мячами и др. Игровая совместная деятельность детей способствовала воспитанию коллективных отношений, духовно-нравственных качеств.

Игровая часть занятий проходила под специально подобранную музыку – имела эстетический компонент. Упражнения программы выполнялись в игровой форме и носили принцип постепенности. Вначале игровые действия были направлены на создание атмосферы психолого-педагогического комфорта, что способствовало образованию команды и сплочению детей в группе.

С каждым следующим занятием задания носили все более рефлексивный характер, учили детей понимать и выражать свои эмоции, уметь замечать и регулировать свое состояние, принимать себя, формировали чувство уверенности и успеха.

В ходе осуществления программы дети также развивали духовно-нравственные качества, проявляющиеся в виде эмпатии, заботы о других, позитивной коммуникации, уважения к окружающим, умения уступать другим, делать выводы и ставить новые цели для развития тренировочных и соревновательных навыков, состязаться в первую очередь с собой прежним; формировались саморегулятивные умения, связанные с заботой о других, с уменьшением агрессии.

В исследовании программа была построена так, что позволяла детям проявлять следующие *духовно-нравственные качества*: помощь друг другу, навык замечать красивые поступки друг друга, проявление чувствительности к воздействиям сверстника, способность видеть и слышать другого, испытывать положительные эмоции при общении, осуществлять конструктивные способы взаимодействия и коммуникации, понимать ценность здоровья, настраиваться и мыслить позитивно, мотивировать себя на успех, понимая важность процесса занятий.

В программе 2 (группа Б) проводились занятия ушу только для спортивно-физического развития, включающие улучшение психофизического состояния детей, совершенствование физических качеств, техники ушу.

Перед реализацией программ была проведена диагностика физических, психологических характеристик детей в группах А и Б, которая также позволила сделать заключение об однородности этих групп.

Эффективность внедрения технологии оздоровительно-развивающего обучения с активизацией духовно-нравственных качеств выявлялась в процессе диагностики изменения количественных характеристик на основе метода вербальных выборов и метода балльной оценки, выявления инициативности, чувствительности и эмоционального фона детей в группах. В процессе работы осуществлялось диагностирование уровня социального развития и сформированности адаптивных способностей дошкольников и младших школьников.

Результаты исследования физических параметров свидетельствуют о том, что в группе А они лучше, чем группе Б. В группе А мотивация детей к занятиям была высокой, и они делали упражнения более усердно, активно, с интересом участвуя в занятиях, на которых развивались не только их физические возможности, но и духовно-нравственные качества.

Для проверки статистической значимости результатов исследования рассмотрим результаты в группах А и Б в четвертом срезе по пяти измерявшимся параметрам тестов (1 – подъем корпуса (сила мышц брюшного пресса и спины); 2 – вис на стенке (сила и выносливость мышц рук); 3 – наклон корпуса вниз из положения стоя (гибкость); 4 – держать равновесие, стоя на 1 ноге (координация); 5 – прыжок с места в длину, позволяющий оценить силу ног).

Для каждого из показателей оценим статистическую значимость различия уровня признака между группами на основе критерия, применяемого для независимых совокупностей и малых выборок – критерия Манна – Уитни.

В табл. 1 представлены сводные значения по рассчитанным показателям, свидетельствующие о статистической значимости различий уровней признаков между группами А и Б в последнем срезе проведенного исследования по всем сравниваемым показателям физических качеств.

Таблица 1

Результаты сравнительного анализа показателей физического развития детей в группах

Показатели физического развития	Средние значения в группе		U-критерий Манна – Уитни	Уровень статистической значимости (p*)
	А	Б		
Подъем корпуса	13	9	68	0,001
Вис на стенке	15	10	41	0,001
Гибкость	2,9	0,2	116	0,023
Координация	16	11	74	0,001
Прыжок с места в длину	122	113	127	0,049

* Различия статистически достоверны ($p \leq 0,05$).

Анализ данных, приведенных в таблице, позволяет сделать следующие выводы: дети, занимающиеся в группе А, показали значительно лучшие результаты по сравниваемым показателям в конце рассматриваемого периода исследования, чем дети, занимающиеся в группе Б.

В ходе исследования выявлена также логическая закономерность динамики показателей физических кондиций детей в процессе оздоровительно-развивающего обучения. Различия показателей физической подготовленности детей в рассматриваемых группах проявляются: в силовой выносливости на третьем, четвертом срезах исследования; в скоростно-силовых способностях на втором, третьем срезах и усиливаются при четвертом срезе; в координационных способностях на третьем, четвертом срезах; в силовой выносливости плечевого пояса и рук на третьем, четвертом срезах; в гибкости на третьем, четвертом срезах.

Эффективность внедрения технологии оздоровительно-развивающего обучения с включением духовно-нравственных качеств выразилась в более выраженных результатах рассматриваемых показателей на основе метода вербальных выборов и метода наблюдения, выявления инициативности, чувствительности и эмоционального фона детей обеих групп.

При анализе результатов теста вербальных выборов важным показателем является взаимность выборов детей в группе. Обнаружилось, что в группе А постепенно эта взаимность становится ярко выраженной, чем в группе Б, благодаря применяемой методике и правильной стратегии воспитания межличностных отношений. В группе А внимание и доброжелательное отношение распределяются примерно поровну между всеми членами группы. Результаты теста приведены в табл. 2.

Таблица 2

Сравнительная оценка выборов детей в группах

Срез (месяц)	Положительные выборы		Отрицательные выборы		Взаимно-положительные выборы	
	А	Б	А	Б	А	Б
Группа						
1 (1 месяц)	16	12	13	10	0	0
2 (3 месяц)	23	16	13	10	3	1
3 (7 месяц)	37	18	10	12	8	1
4 (9 месяц)	59	29	4	8	12	1

Результаты теста «Метод вербальных выборов» показали, что в группе Б мотивация к занятиям у детей ниже, так как дети меньше хотят общаться друг с другом, они больше утомляются, много детей, игнорируемых сверстниками или отвергаемых, по сравнению с группой А. В группе А к концу четвертого среза появилось больше взаимных положительных выборов, отрицательных же осталось очень мало. При постоянном росте числа взаимных положительных выборов в абсолютных единицах одновременно росло число положительных выборов.

Следует отметить, что в группе А снизилось число отрицательных выборов, что может свидетельствовать об улучшении психологического климата в группе. В группе Б, несмотря на существенное увеличение положительных выборов и снижение отрицательных выборов, возник всего один взаимный выбор. Но все же психологический климат улучшился. Расчет индекса конфликтности групп и его динамика приведены в табл. 3.

Таблица 3

Сравнительные значения индекса конфликтности групп

Группа	1-й срез	2-й срез	3-й срез	4-й срез	Снижение индекса конфликтности (4-й срез и 1-й срез), %
А	0,86	0,86	0,67	0,27	68,7
Б	0,67	0,67	0,8	0,53	20,9

Индекс конфликтности группы (табл. 3) снизился в обеих группах, но в группе А на 68,7 %, а в группе Б – только на 20,9 %. Индекс групповой сплоченности, рассчитанный в соответствии с [16], для группы А равен 0,11, а для группы Б – 0,01.

Результаты наблюдения за показателями поведения детей: выявление инициативности, чувствительности и эмоционального фона детей групп А и Б на основе протоколов наблюдения представлены графически на рис. 1–4, где показан прирост показателей за рассматриваемый период.

На рис. 1 приводятся результаты общего балла по показателям: инициативность, чувствительность к воздействиям сверстников, эмоциональный фон. На нем отражается значительная разница в приростах среднего балла: 3,1 в группе А; 0,8 в группе Б.

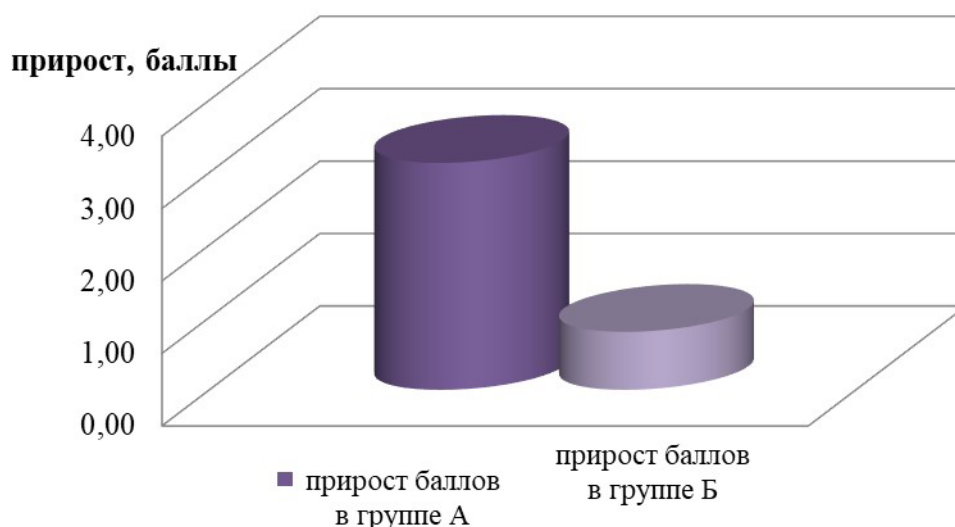


Рис. 1. Сравнение среднего прироста общего балла в группах А и Б

Рис. 2 отражает значительную разницу в приростах среднего балла по показателю инициативности: 1,2 в группе А; 0,3 в группе Б.

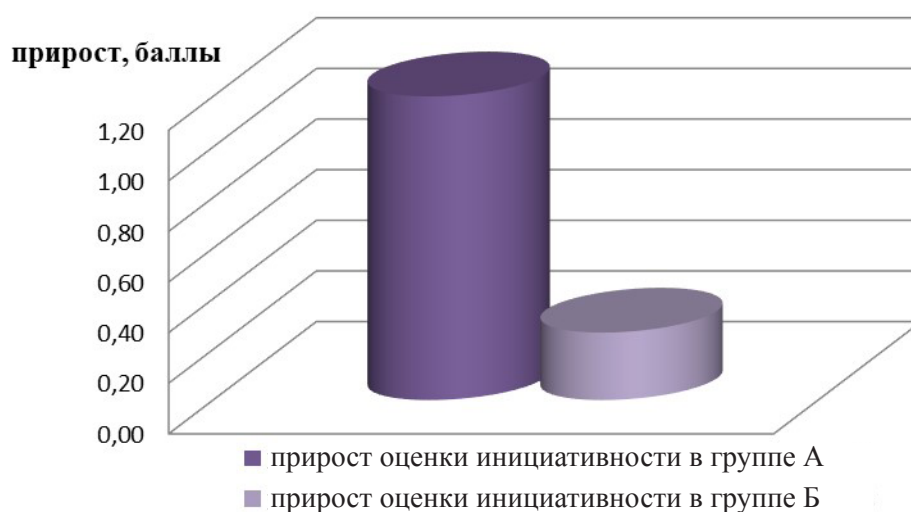


Рис. 2. Сравнение среднего прироста оценки инициативности в группах А и Б

Рис. 3 отражает значительную разницу в приростах среднего балла по показателю чувствительности к воздействиям сверстников: 0,9 в группе А; 0,5 в группе Б.

Рис. 4 отражает значительную разницу в приростах среднего балла по показателю эмоционального фона: 1,0 в группе А; 0,1 в группе Б.

В группе А программа была более насыщена игровыми упражнениями, где детей учили соблюдать нормы поведения ученика, давалось больше парных упражнений на контакт, каждый ребенок побывал в роли «руководителя», сам проводил разминку, помогал другим и т. д. В занятия были включены игры, способствующие развитию духовно-нравственных качеств, где дети учились помогать товарищам, отмечать красивые поступки друг друга, а

не только физические качества, поэтому общая оценка показателей подтверждает их большую динамику в группе А по сравнению с группой Б.



Рис. 3. Сравнение среднего прироста оценки чувствительности к воздействиям сверстников в группах А и Б

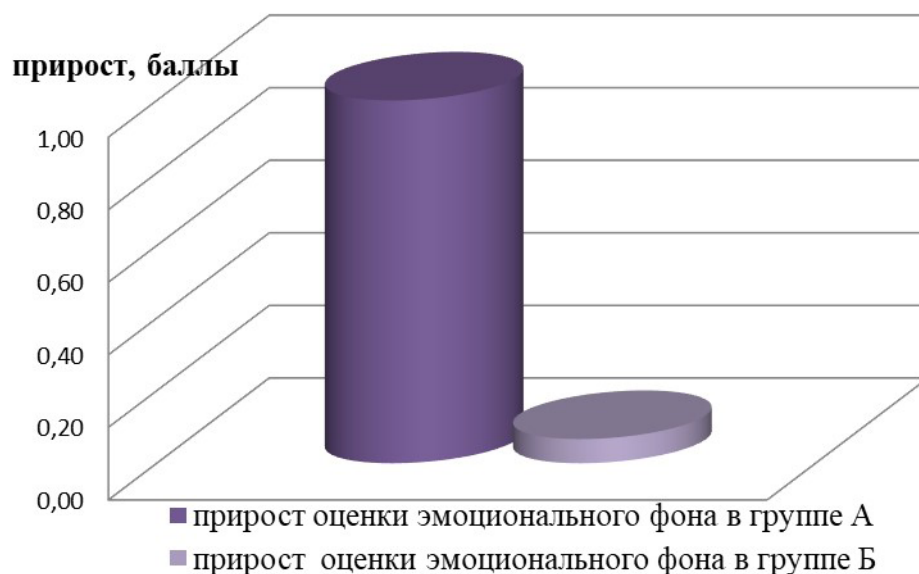


Рис. 4. Сравнение среднего прироста оценки эмоционального фона в группах А и Б

В результате дети в группе А становились более дисциплинированными, инициативными, более чувствительными к воздействиям сверстника, эмоциональный фон у них улучшался, они проявляли доброжелательность и заботу друг о друге, что свидетельствовало о проявлении духовных способностей. Было отмечено, что робкие, стеснительные дети группы А становились более уверенными, смелыми, активно включались в процесс взаимодействия и с ведущим, и с другими детьми.

В группе Б тренировки были монотонными, в них было меньше игровых моментов, что вносило однообразие, разминку преподавал только ведущий, дети в этом не участвовали, а единственная цель ведущего была повысить физические качества; внимание развитию духовно-нравственных качеств не уделялось.

В группе Б дети проявляли мало инициативы, так как должны были «подчиняться» требованиям ведущего; не изучая правила поведения ученика, были менее дисциплинированными, демонстрировали агрессивное поведение, слабое развитие межличностных отношений.

Проведенное исследование показало, что развитие саморегуляционных умений и духовно-нравственных качеств в процессе обучения дало хорошие результаты – дети развивались физически (сила, выносливость, гибкость, координация) и личностно (мотивация к учебе, сила воли, уверенность в себе, дисциплинированность, инициативность, чувствительность к воздействиям сверстников, эмоциональный фон).

Благодаря применению программы с включением духовно-нравственных аспектов саморегуляции у детей снизилась напряженность, улучшились как физические, так и психологические характеристики (возросла доброжелательность в группе, терпимость и внимательность по отношению друг к другу, снизилась конфликтность, развилась ответственность за свое здоровье, улучшилась эмпатия, повысилась конструктивная коммуникация детей, целеустремленность, соревнование стало направленным в позитивном ключе, когда дети сравнивали себя с самими прежними, оценивали свой прогресс).

Таким образом, при сравнении двух программ обучения умениям саморегуляции – с включением духовно-нравственной составляющей в тренировочный процесс и без нее – была установлена существенная разница в показателях, свидетельствующая о позитивном влиянии на детей программы, связанной с не только с физическим, но и духовно-нравственным развитием.

Список литературы

1. Шихшабеков Ш. Ю., Гаджиагаев С. М., Чаптив Б. С. Восточные оздоровительные системы как составная часть гармонического развития личности // Известия Дагестанского гос. пед. ун-та. Психолого-педагогические науки. 2012. № 3 (20). С. 90–93.
2. Дикая Л. Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход). М.: Институт психологии РАН, 2003. 318 с.
3. Иванников В. А. Психологические механизмы волевой регуляции. СПб.: Питер, 2006. 208 с.
4. Конопкин О. А. Психические механизмы регуляции деятельности. М.: Ленанд, 2011. 320 с.
5. Моросанова В. И., Бондаренко И. Н. Диагностика саморегуляции человека. М.: Когито-Центр, 2015. 304 с.
6. Прохоров А. О. Технологии психической саморегуляции. Х.: Гуманитарный центр, 2017. 360 с.
7. Осницкий А. К., Корнеева С. А. Новые аспекты исследования осознанной саморегуляции и функциональной асимметрии мозга // Психология обучения. 2014. № 9. С. 37–48.
8. Сергиенко Е. А. Контроль поведения как основа саморегуляции // Южно-российский журнал социальных наук. 2018. Т. 19, № 4. С. 130–146.
9. Ожиганова Г. В. Высшие духовные и саморегулятивные способности в древневосточной системе знаний – буддизме: историко-психологический подход // Вестник РУДН. СЕРИЯ: Психология и педагогика. 2015. № 4. С. 7–14.
10. Ожиганова Г. В. Духовные способности как ресурс жизнедеятельности. М.: Институт психологии РАН, 2016. 282 с.
11. Ozhiganova G. V. Self-Regulation and Self-Regulatory Capacities: Components, Levels, Models // RUDN Journal of Psychology and Pedagogics. 2018. № 15 (3). P. 255–270. DOI: 10.22363/2313-16832018-15-3-255-270
12. Ожиганова Г. В. Саморегулятивные способности человека в профессиональной деятельности // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. 2016. № 4. С. 37–46.
13. Брук Т. Н. Игровая методика для дошкольников – пособие для руководителей клубов ФШБИ. М., 2001. 35 с.
14. Брук Т. Н. Психолого-педагогические условия эффективности воспитания в процессе занятий ушу. М.: Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2007. № 5. С. 78–79.

15. Смирнова Е. О., Холмогорова В. М. Межличностные отношения дошкольников: диагностика, проблемы, коррекция. М.: ВЛАДОС, 2005. 158 с.
16. Немов Р. С. Психология: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: в 3 кн. 4-е изд. М.: ВЛАДОС, 2001. Кн. 3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. 640 с.

Машарина Александра Федоровна, аспирант, Институт психологии РАН (ул. Ярославская, 13, Москва, Россия, 129366). E-mail: alex.mashar@mail.ru

Материал поступил в редакцию 26.05.2020.

DOI 10.23951/2307-6127-2020-5-164-174

DEVELOPMENT OF SELF-REGULATING SKILLS AND SPIRITUAL AND MORAL QUALITIES IN CHILDREN

A. F. Masharina

Institute of Psychology of Russian Academy of Sciences, Moscow, Russian Federation

The article emphasizes the importance of developing children's spiritual and moral qualities in the process of improving and developing self-regulation training and the formation of children's self-regulating skills using the ancient Eastern health practice of Wushu. The influence of two programs of self-regulation development on the physical and psychological state of preschool and primary school children is compared: 1) the program for the formation of self-regulating skills based on the ancient Eastern health practice of Wushu (emphasis on physical and spiritual and moral development); 2) the program for the formation of self-regulating skills based on the ancient Eastern health practice of Wushu (emphasis on physical development). The pilot study uses the method of psychophysical development of children using traditional elements of Wushu T. N. Bruk. The comparison is based on the indicators evaluated by the methods: E. O. Smirnova and V. M. Kholmogorova, assessment of physical development. The results of the study showed that program 1 – self-regulation training with reference to the actualization of spiritual and moral qualities allowed children to progress much more than program 2, which is associated with the development of self-regulation skills only at the physical level. In the first case, children developed more actively both in terms of physical characteristics (strength, endurance, flexibility, coordination) and personal parameters (motivation to study, discipline, initiative, sensitivity to peer influences, emotional background).

Keywords: *self-regulating skills, spiritual and moral qualities, health-improving and developing training.*

References

1. Shikhshabekov Sh. Yu., Gadzhiagayev S. M., Chaptiyev B. S. Vostochnye ozdorovitel'nye sistemy kak sostavnaya chast' garmonicheskogo razvitiya lichnosti [Eastern health systems as an integral part of the harmonious development of the individual]. *Izvestiya Dagestanskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta. Psikhologo-pedagogicheskie nauki*, 2012, vol. 20, no. 3, pp. 90–93 (in Russian).
2. Dikaya L. G. *Psikhicheskaya samoregulyatsiya funktsional'nogo sostoyaniya cheloveka (sistemno-deyatel'nostnyy podkhod)* [Mental self-regulation of a person's functional state (system-activity approach)]. Moscow, Institute of Psychology of Russian Academy of Sciences Publ., 2003. 318 p. (in Russian).
3. Ivannikov V. A. *Psikhologicheskiye mekhanizmy volevoy regulyatsii* [Psychological mechanisms of volitional regulation]. Saint-Petersburg, Piter Publ., 2006. 208 p. (in Russian).
4. Konopkin O. A. *Psikhicheskkiye mekhanizmy regulyatsii deyatel'nosti* [Mental mechanisms of activity regulation]. Moscow, Lenand Publ. 2011. 320 p. (in Russian).

5. Morosanova V. I., Bondarenko I. N. *Diagnostika samoregulyatsii cheloveka* [Diagnostics of human self-regulation]. Moscow, Kogito-Tsentr Publ. 2015. 304 p. (in Russian).
6. Prokhorov A. O. *Tekhnologii psikhicheskoy samoregulyatsii* [Technologies of mental self-regulation]. Kharkiv, Gumanitarnyy tsentr Publ., 2017. 360 p. (in Russian).
7. Osnitskiy A. K., Korneyeva S. A. Novye aspekty issledovaniya osoznannoy samoregulyatsii i funktsional'noy asimmetrii mozga [New aspects of the study of conscious self-regulation and functional asymmetry of the brain]. *Psikhologiya obucheniya*, 2014, no. 9, pp. 37–48 (in Russian).
8. Sergiyenko E. A. Kontrol' povedeniya kak osnova samoregulyatsii [Behavior control as a basis for self-regulation]. *Yuzhno-rossiyskiy zhurnal sotsial'nykh nauk – South-Russian Journal of Social Sciences*, 2018, no. 4 (19), pp. 130–146 (in Russian).
9. Ozhiganova G. V. Vysshiye dukhovnye i samoregulyativnye sposobnosti v drevnevostochnoy sisteme znaniy – buddizme: istoriko-psikhologicheskiy podkhod [Higher spiritual and self-regulatory capacities in the ancient Eastern system of knowledge – Buddhism: a historical and psychological approach]. *Vestnik RUDN. Seriya: Psikhologiya i pedagogika – RUDN Journal of Psychology and Pedagogics*, 2015, no. 15 (4), pp. 7–14 (in Russian).
10. Ozhiganova G. V. *Dukhovnye sposobnosti kak resurs zhiznedeyatel'nosti* [Spiritual capacities as a life resource]. Moscow, Institute of Psychology of Russian Academy of Sciences Publ., 2016. 282 p. (in Russian).
11. Ozhiganova G. V. Self-Regulation and Self-Regulatory Capacities: Components, Levels, Models. *RUDN Journal of Psychology and Pedagogics*, 2018, no. 15(3), pp. 255–270. doi: 10.22363/2313-16832018-15-3-255-270
12. Ozhiganova G. V. Samoregulyativnye sposobnosti cheloveka v professional'noy deyatel'nosti [Self-regulating capacities of a person in professional activity]. *Vestnik RUDN. Seriya: Psikhologiya i pedagogika – RUDN Journal of Psychology and Pedagogics*, 2016, no. 4, pp. 37–46 (in Russian).
13. Bruk T. N. *Igrovaya metodika dlya doshkol'nikov – posobiye dlia rukovoditeley klubov FSHBI* [Game technique for preschoolers – a guide for heads of Shaolin Martial Arts Federation clubs]. Moscow, 2001. 35 p. (in Russian).
14. Bruk T. N. Psikhologo-pedagogicheskiye usloviya effektivnosti vospitaniya v protsesse zanyatiy ushu [Psychological and pedagogical conditions of effective wushu teaching]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka*, 2007, no. 5, pp. 78–79 (in Russian).
15. Smirnova E. O., Kholmogorova V. M. *Mezhlichnostnye otnosheniya doshkol'nikov: diagnostika, problemy, korektsiya* [Interpersonal relations of preschool children: diagnosis, problems, correction]. Moscow, VLADOS Publ., 2005. 158 p. (in Russian).
16. Nemov R. S. *Psikhologiya: uchebnyk dlya studentov vysshikh pedagogicheskikh uchebnykh zavedeniy: v 3 knigakh. Kniga 3: Psikhodiagnostika. Vvedeniye v nauchnoye psikhologicheskoye issledovaniye s elementami matematicheskoy statistiki* [Psychology: textbook for students of higher pedagogical institutions: in 3 books. Book 3: Psychodiagnosis. Introduction to scientific psychological research with elements of mathematical statistics]. Moscow, VLADOS Publ., 2001. 640 p. (in Russian).

Masharina A. F., postgraduate student, Institute of Psychology of Russian Academy of Sciences (ul. Yaroslavskaya, 13, Moscow, Russian Federation, 129366). E-mail: Alex.mashar@mail.ru