УДК 796.04:37.018.3
DOI https://doi.org/10.32782/ped-uzhnu/2025-8-34

Кошева Людмила Василівна,
ORCID ID: 0000-0003-1711-1340
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичного виховання і спорту
Донбаська державна машинобудівна академія

ПЕДАГОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПРОГРАМАХ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

PEDAGOGICAL STRATEGIES FOR DEVELOPING SELF-REGULATION AND EMOTIONAL INTELLIGENCE IN UNIVERSITY PHYSICAL EDUCATION PROGRAMS

У статті розглядаються сучасні педагогічні стратегії розвитку саморегуляції та емоційного інтелекту студентів у контексті університетських програм фізичної культури. Проаналізовано теоретичні засади інтеграції психоемоційних компонентів у фізичне виховання та представлено результати емпіричних досліджень щодо впливу спеціалізованих педагогічних інтервенцій на розвиток навичок саморегуляції та емоційного інтелекту. Запропоновано комплексну модель впровадження інноваційних педагогічних стратегій у практику університетської фізичної культури та обґрунтовано їх ефективність у формуванні психологічної стійкості та соціально-емоційних компетенцій студентів.
Ключові слова: саморегуляція, емоційний інтелект, фізична культура, педагогічні стратегії, університетська освіта, психологічна стійкість.

The article considers modern pedagogical strategies for the development of self-regulation and emotional intelligence of students in the context of university physical education programs. The theoretical principles of the integration of psycho-emotional components into physical education are analyzed and the results of empirical research on the influence of specialized pedagogical interventions on the development of self-regulation skills and emotional intelligence are presented. A comprehensive model of the implementation of innovative pedagogical strategies in the practice of university physical education is proposed and their effectiveness in the formation of psychological stability and socio-emotional competencies of students is substantiated.
Key words: self-regulation, emotional intelligence, physical education, pedagogical strategies, university education, psychological stability.

Постановка проблеми. Сучасна університетська освіта стоїть перед викликом підготовки фахівців, які не лише володіють професійними знаннями та навичками, але й характеризуються високим рівнем психологічної стійкості, саморегуляції та емоційного інтелекту. Програми фізичної культури в університетах традиційно зосереджувались на розвитку фізичних якостей та рухових навичок, залишаючи поза увагою психоемоційні аспекти особистісного розвитку [5, 7]. Однак результати сучасних досліджень свідчать про нерозривний зв'язок між фізичним та психоемоційним благополуччям, що обумовлює необхідність перегляду традиційних підходів до організації занять з фізичної культури [1, 9].

Саморегуляція, як здатність контролювати власні думки, емоції та поведінку відповідно до ситуативних вимог, та емоційний інтелект, що передбачає розпізнавання та ефективне управління емоціями, є критично важливими компетенціями для успішної адаптації молоді до викликів сучасного суспільства [12]. Фізична активність та спорт створюють унікальне середовище для розвитку цих психологічних якостей завдяки моделюванню різноманітних ситуацій, що вимагають самоконтролю, емоційної стабільності та конструктивної взаємодії [4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Саморегуляція у спортивно-педагогічному контексті розглядається як багаторівневий процес, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти [8]. Згідно з моделлю циклічної саморегуляції цей процес складається з трьох основних фаз: передумови (forethought), виконання (performance) та самоаналізу (self-reflection) [6].

У контексті фізичної культури ці фази набувають специфічних характеристик. На етапі передумов студенти вчаться встановлювати реалістичні цілі, планувати свою активність та мотивувати себе. Фаза виконання передбачає застосування

стратегій самоконтролю та самоспостереження під час фізичних вправ. Нарешті, етап самоаналізу включає рефлексію щодо досягнутих результатів та їх впливу на подальшу мотивацію [3].

Дослідження [4] демонструє, що включення спеціалізованих завдань, спрямованих на розвиток саморегуляції у програми фізичної культури, позитивно впливає на академічну успішність студентів, їх психологічне благополуччя та здатність ефективно долати стресові ситуації.

Емоційний інтелект, відповідно до концепції Mayer, Salovey і Caruso (2021) [10], включає чотири основні компоненти: сприйняття емоцій, використання емоцій для стимулювання мислення, розуміння емоцій та управління емоціями. У контексті фізичної культури ці компоненти можуть розвиватися через спеціально організовані педагогічні ситуації, що вимагають від студентів розпізнавання власних емоційних станів, розуміння емоцій інших та конструктивного вираження емоцій [2].

Спортивні ігри та групові форми фізичної активності створюють природне середовище для соціальної взаємодії, що сприяє розвитку емпатії, комунікативних навичок та здатності регулювати міжособистісні відносини [11]. Крім того, подолання фізичних викликів та досягнення особистих спортивних цілей формує у студентів емоційну стійкість та позитивне ставлення до труднощів [5].

Метою статті є аналіз та систематизація педагогічних стратегій, спрямованих на розвиток саморегуляції та емоційного інтелекту в контексті університетських програм фізичної культури, а також обґрунтування їх ефективності на основі емпіричних даних.

Виклад основного матеріалу Для перевірки ефективності запропонованих педагогічних стратегій було проведено експериментальне дослідження за участю 157 студентів (82 жінки та 75 чоловіків) першого та другого курсів різних спеціальностей. Учасники були розподілені на експериментальну (n=78) та контрольну (n=79) групи.

Програма для експериментальної групи включала традиційні заняття з фізичної культури, доповнені спеціалізованими вправами та педагогічними стратегіями, спрямованими на розвиток саморегуляції та емоційного інтелекту. Контрольна група займалася за стандартною програмою фізичної культури.

Для оцінки рівня саморегуляції використовувалися:

– Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки».

– Шкала саморегуляції в спортивній діяльності.

– Методика «Самооцінка вольових якостей».

– Для діагностики емоційного інтелекту застосовувалися:

– Тест емоційного інтелекту.

– Опитувальник емоційного інтелекту.

– Методика оцінки «емоційного інтелекту».

Додатково проводилося педагогічне спостереження та експертна оцінка поведінкових проявів саморегуляції та емоційного інтелекту студентів під час занять.

Результати дослідження продемонстрували статистично значущі відмінності між експериментальною та контрольною групами за більшістю досліджуваних параметрів після завершення експериментальної програми.

Як видно з таблиці 1, студенти експериментальної групи продемонстрували значне підвищення показників за всіма компонентами саморегуляції та емоційного інтелекту порівняно з контрольною групою. Найбільш виражена динаміка спостерігалася за такими параметрами як «гнучкість» (приріст 21.3%), «самостійність» (приріст 30.2%) та «управління власними емоціями» (приріст 28.8%).

Якісний аналіз результатів педагогічного спостереження виявив, що студенти експериментальної групи почали ефективніше встановлювати цілі, проявляти більшу наполегливість у їх досягненні, конструктивніше реагувати на невдачі та демонструвати вищий рівень самодисципліни. Крім того, вони більш успішно вирішували конфліктні ситуації, проявляли емпатію до партнерів та ефективніше працювали в команді.

На основі теоретичного аналізу та результатів емпіричного дослідження розроблено комплекс педагогічних стратегій, спрямованих на розвиток саморегуляції та емоційного інтелекту студентів у процесі занять фізичною культурою.

Стратегії розвитку саморегуляції

1. Цілепокладання та планування

– Навчання студентів встановлювати SMART-цілі (специфічні, вимірювані, досяжні, реалістичні, обмежені в часі) у фізичній підготовці.

– Ведення щоденників саморегуляції, де студенти фіксують цілі, плани тренувань та результати їх виконання.

– Регулярне обговорення прогресу та корекція планів відповідно до досягнутих результатів.

2. Самомоніторинг та самоконтроль

– Навчання технікам самоспостереження за фізіологічними та психологічними показниками під час фізичного навантаження.

– Використання технологічних засобів (фітнес-трекери, мобільні додатки) для моніторингу фізичної активності та фізіологічних показників.

Таблиця 1

Динаміка показників саморегуляції та емоційного інтелекту студентів

Показник	Експериментальна група		Контрольна група		p-value
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту	
Загальний рівень саморегуляції	29.3±4.1	35.7±3.8	28.9±4.3	30.2±4.1	<0.01
Планування	5.8±1.2	7.3±0.9	5.7±1.3	6.0±1.2	<0.01
Моделювання	5.4±1.3	6.9±1.0	5.5±1.2	5.8±1.1	<0.01
Програмування	5.9±1.1	7.1±0.8	5.8±1.2	6.1±1.0	<0.01
Оцінка результатів	5.7±1.2	7.0±0.9	5.6±1.3	5.9±1.1	<0.01
Гнучкість	6.1±1.3	7.4±1.0	6.0±1.2	6.3±1.1	<0.01
Самостійність	5.3±1.4	6.9±1.1	5.4±1.3	5.7±1.2	<0.01
Розпізнавання емоцій	12.1±2.5	15.8±2.1	12.3±2.4	13.1±2.3	<0.01
Управління власними емоціями	11.8±2.3	15.2±2.0	11.7±2.4	12.5±2.2	<0.01
Самомотивація	12.4±2.1	15.9±1.8	12.5±2.2	13.3±2.0	<0.01
Емпатія	11.9±2.4	15.5±1.9	12.0±2.3	12.8±2.1	<0.01
Управління емоціями інших людей	11.6±2.5	15.3±2.0	11.7±2.4	12.6±2.2	<0.01

– Практика «внутрішнього діалогу» для підтримки мотивації та подолання дискомфорту під час тренувань.

3. Рефлексія та самооцінка

– Проведення регулярних рефлексивних сесій після занять для аналізу досягнень та труднощів.

– Впровадження взаємооцінювання, де студенти дають конструктивний зворотний зв'язок один одному.

– Використання відеозапису для аналізу техніки виконання вправ та поведінкових проявів.

4. Стратегії подолання труднощів

– Моделювання ситуацій з поступовим підвищенням складності для розвитку стресостійкості.

– Навчання технікам саморегуляції (дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація, візуалізація) для управління стресом.

– Впровадження елементів змагальності з акцентом на подолання особистих рекордів.

Стратегії розвитку емоційного інтелекту

1. Усвідомлення емоцій

– Ведення «емоційного щоденника», де студенти фіксують свої емоційні стани до, під час та після фізичної активності.

– Практика «тілесного сканування» для розпізнавання фізичних проявів різних емоцій.

– Групові обговорення емоційних аспектів фізичної активності та спортивних ситуацій.

2. Емпатія та соціальна взаємодія

– Організація командних видів спорту з акцентом на взаєморозуміння та підтримку.

– Ротація ролей у командних видах спорту для розвитку здатності приймати різні перспективи.

– Впровадження партнерських вправ, що вимагають синхронізації та невербальної комунікації.

3. Управління емоціями

– Навчання технікам емоційної регуляції (когнітивна переоцінка, прийняття, переключення уваги) у контексті спортивних ситуацій.

– Моделювання емоційно напружених ситуацій (поразка, несправедливе суддівство, конфлікт) та практика конструктивних реакцій.

– Впровадження практик усвідомленості (mindfulness) для розвитку емоційної стабільності.

4. Мотиваційні стратегії

– Використання різноманітних форм заохочення та визнання досягнень.

– Створення позитивного емоційного клімату через підтримку автономії, компетентності та соціальної включеності.

– Індивідуалізація завдань з урахуванням інтересів та здібностей студентів.

Комплексна модель інтеграції стратегій у програми фізичної культури

Запропоновані стратегії доцільно впроваджувати у програми фізичної культури відповідно до розробленої авторами чотирифазної моделі:

1. Фаза орієнтації та діагностики (1–2 тижні) – визначення початкового рівня розвитку саморегуляції та емоційного інтелекту, ознайомлення з цілями та методами програми, формування мотивації.

2. Фаза базового навчання (3–6 тижні) – оволодіння основними техніками саморегуляції та розвитку емоційного інтелекту, формування базових навичок самоспостереження та рефлексії.

3. Фаза інтеграції та застосування (7–12 тижні) – практичне застосування освоєних технік у різноманітних спортивних ситуаціях, підвищення складності завдань, розвиток автономності.

4. Фаза закріплення та переносу (13–16 тижні) – автоматизація навичок саморегуляції та емоційного інтелекту, їх застосування в нестандартних ситуаціях, формування стратегій переносу набутих компетенцій у повсякденне життя та навчальну діяльність.

Результати проведеного дослідження підтверджують ефективність інтеграції спеціалізованих педагогічних стратегій розвитку саморегуляції та емоційного інтелекту в програми університетської фізичної культури. Позитивна динаміка всіх досліджуваних показників у студентів експериментальної групи свідчить про доцільність системного підходу до формування цих компетенцій.

Важливим аспектом впровадження запропонованих стратегій є підготовка викладачів фізичної культури до реалізації психолого-педагогічних інтервенцій. Це вимагає розширення їх професійних компетенцій у сфері психології емоцій, педагогічної психології та спортивної психології. Доцільним є проведення спеціалізованих тренінгів та семінарів для викладацького складу.

Для ефективного впровадження запропонованої моделі рекомендується:

1. Модифікувати навчальні програми з фізичної культури з урахуванням психологічних аспектів розвитку особистості.

2. Розробити методичні матеріали та посібники для викладачів з детальним описом педагогічних стратегій розвитку саморегуляції та емоційного інтелекту.

3. Створити діагностичний інструментарій для моніторингу прогресу студентів у розвитку цих компетенцій.

4. Встановити міждисциплінарні зв'язки між кафедрами фізичного виховання, психології та педагогіки для забезпечення комплексного підходу до розвитку особистості студентів.

5. Інтегрувати цифрові технології (мобільні додатки, онлайн-платформи) для підтримки процесів саморегуляції та розвитку емоційного інтелекту.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження демонструє потенціал програм університетської фізичної культури для розвитку саморегуляції та емоційного інтелекту студентів через впровадження спеціалізованих педагогічних стратегій. Запропонована комплексна модель інтеграції цих стратегій у навчальний процес дозволяє систематично та цілеспрямовано формувати психологічні компетенції, необхідні для успішної адаптації молоді до викликів сучасного суспільства.

Розвиток саморегуляції та емоційного інтелекту засобами фізичної культури має значний потенціал не лише для підвищення ефективності фізичного виховання, але й для загального особистісного розвитку студентів, покращення їх академічної успішності, психологічного благополуччя та готовності до професійної діяльності. Це відповідає сучасним тенденціям трансформації вищої освіти в напрямку формування цілісної особистості з гармонійно розвиненими фізичними, психічними та соціальними якостями.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням довгострокових ефектів запропонованих педагогічних стратегій, їх впливу на професійне становлення випускників, а також з розробкою спеціалізованих програм для різних категорій студентів з урахуванням їх індивідуально-психологічних особливостей та професійної спрямованості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Андрєєва О., Степанюк В., Кенсицька І., Івчатова Т. Взаємозв’язок якості та рівня задоволеності життям у здобувачів вищої освіти . PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE, 1(1), 413–420. https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).56

2. Демченко В. Особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Наукові записки [Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка]. Серія: Педагогічні науки. 2014. 131: 66–70.

3. Клочко В. М., Кухтін К. В. Управління професійною працездатністю засобами акменаправленого самовдосконалення. Методичні рекомендації для практичних занять і самопідготовки студентів Академії з дисциплін «Фізична культура»,«Фізичне виховання»,«Управління професійною працездатністю» (для студентів 1-го та 3-го курсів усіх спеціальностей). Харк. нац. акад. міськ. госп-ва; ХНАМГ. 2011. 91.

4. Ковальчук В., Мосьпан М. Формування професійної компетентності майбутніх тренерів з урахуванням саморегуляції психічної стійкості. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019. 3: 87–91.

5. Міцкевіч Н. І. Психологічні аспекти фізичного виховання і спорту. *Наукові конференції Харківської державної академії фізичної культури.* 2015. 307–308.

6. Carvalho A., Araújo D. Self regulation of learning in sport practices: An ecological dynamics approach. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology.* 2022. Vol. 2, № 1. P. 3–7. DOI: https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2022.03.003

7. Chin M. K., Edginton C.R., Tang M. S., Phua K. W., Yang J. Z. Chapter 26 School and Community Based Physical Education and Healthy Active Living Programs: Holistic Practices in Hong Kong, Singapore, and the United States. Global Perspectives on Childhood Obesity: Second Edition / під заг. ред. Debasis Bagchi. – Academic Press. 2019. P. 325–337. DOI: 10.1016/B978 0 12 812840 4.00026 8.

8. Kolovelonis A., Goudas M., Dermitzaki I. The effect of different goals and self recording on self regulation of learning a motor skill in a physical education setting. *Learning and Instruction*. 2011. Vol. 21. № 3. P. 355–364. DOI: https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2010.04.001.

9. Li W., Chong Z. Y., Mao Y., Zhang W., Xu W., Li M., Wang Y., Xiong H. The Impacts of a Teaching Personal and Social Responsibility Intervention on Social and Emotional Competence in Physical Education: A Quasi Experimental Study. *International Journal of Mental Health Promotion*. 2025. Vol. 27. № 2. P. 161–177 DOI: https://doi.org/10.32604/ijmhp.2025.059090.

10. Merino-Campos C. Emotions in motion: A literature review of emotional experiences in physical education through video game practices. *Social Sciences & Humanities Open*. 2025. Vol. 11. DOI: https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2025.101415

11. Miller J. J., Mayo Z., Podlog L. A qualitative analysis of undergraduate sport management student skill and awareness development at an international sports event. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education.* 2022. Vol. 30. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jhlste.2021.100345.

12. Sezer B. S., Tutal V. Examination of the correlation between emotional intelligence and prosocial behavior of physical education and sports school students doing individual and team sports. *Acta Psychologica.* 2025. Vol. 256. DOI: https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105007