

Анохин Илья Валерьевич

магистрант

Анохина Наталья Сергеевна

магистрант

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный
педагогический университет им. И.Н. Ульянова»

г. Ульяновск, Ульяновская область

РАЗВИТИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ КРАТКОСРОЧНОГО ТРЕНИНГА ПУБЛИЧНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ

***Аннотация:** в статье рассматриваются возможности развития саморегуляции у детей младшего школьного возраста (9–10 лет) средствами краткосрочного тренинга публичных выступлений. Актуальность обусловлена необходимостью формирования регулятивных универсальных учебных действий и поиска эффективных психолого-педагогических вмешательств. Цель – оценка влияния тренинга публичных выступлений на показатели саморегуляции. Предполагается, что участие в тренинге способствует улучшению когнитивного контроля, повышению устойчивости внимания и снижению трудностей эмоциональной регуляции. Публичное выступление рассматривается как значимая развивающая деятельность, формирующая компоненты саморегуляции.*

***Ключевые слова:** саморегуляция, когнитивный контроль, эмоциональная регуляция, публичное выступление, младший школьный возраст, регулятивные универсальные учебные действия, личностный потенциал.*

Современная система образования ориентирована не только на передачу предметных знаний, но и на развитие личностного потенциала обучающихся, формирование метапредметных компетенций и регулятивных универсальных учебных действий. В Федеральном государственном образовательном стандарте

начального общего образования подчеркивается необходимость развития у младших школьников способности к целеполаганию, планированию, контролю и оценке собственной деятельности [1].

Одним из ключевых психологических механизмов, обеспечивающих успешность учебной деятельности, является саморегуляция. В младшем школьном возрасте происходит интенсивное формирование произвольности поведения, развитие механизмов контроля внимания, эмоциональной устойчивости и способности к управлению собственными действиями.

Особую значимость проблема саморегуляции приобретает в условиях современной образовательной среды, предполагающей активное участие ребенка в коммуникативной и проектной деятельности. Участие в публичных выступлениях, защите проектов, устных презентациях требует от ребенка не только владения речевыми навыками, но и способности управлять эмоциональным состоянием, удерживать внимание, контролировать поведение и преодолевать стресс, связанный с публичной оценкой.

Несмотря на значительное количество исследований, посвященных развитию саморегуляции, большинство существующих программ ориентировано на длительные формы психолого-педагогического сопровождения. Вопрос эффективности краткосрочных и предметно-ориентированных вмешательств, интегрированных в конкретный вид деятельности, остается недостаточно разработанным.

В этой связи представляется перспективным рассмотрение тренинга публичных выступлений как средства развития саморегуляции у детей младшего школьного возраста.

Цель исследования – выявить и оценить влияние краткосрочного тренинга публичных выступлений на развитие компонентов саморегуляции у детей 9–10 лет.

Проблема саморегуляции является одной из центральных в современной психологии личности и психологии деятельности. Саморегуляция рассматривается как система процессов, обеспечивающих организацию, контроль и коррекцию поведения человека в соответствии с поставленными целями.

С позиций культурно-исторического подхода Л.С. Выготского развитие произвольного поведения связано с интериоризацией социальных форм деятельности и постепенным формированием механизмов осознанного контроля [2]. Произвольность выступает важнейшим психологическим новообразованием младшего школьного возраста.

В рамках деятельностного подхода А.Н. Леонтьев подчеркивал, что развитие психических функций осуществляется в процессе овладения социально значимой деятельностью [3]. Следовательно, формирование саморегуляции возможно через включение ребенка в деятельность, требующую планирования, контроля и оценки собственных действий.

О.А. Конопкин определял саморегуляцию как системно организованный процесс внутренней психической активности человека, обеспечивающий достижение целей деятельности [4]. Исследователь выделял такие компоненты саморегуляции, как целеполагание, моделирование условий деятельности, программирование действий, контроль и коррекция результатов.

В работах В.И. Моросановой саморегуляция рассматривается как интегративное качество личности, обеспечивающее успешность деятельности в различных условиях [5]. Особое значение исследователь придавала развитию осознанной регуляции поведения и эмоциональной устойчивости.

Современные исследования показывают, что уровень сформированности саморегуляции непосредственно связан с академической успешностью, устойчивостью внимания, способностью к преодолению трудностей и психологическим благополучием школьников [6].

Младший школьный возраст является сенситивным периодом для формирования регулятивных механизмов.

Переход к систематическому обучению сопровождается необходимостью:

- подчинения поведения учебным правилам;
- удержания цели деятельности;
- контроля собственных действий;
- планирования последовательности операций;
- управления эмоциональными реакциями.

По мнению Г.А. Цукерман, именно в младшем школьном возрасте формируются основы учебной самостоятельности и произвольной организации поведения [7]. Недостаточная сформированность регулятивных процессов может проявляться в импульсивности, трудностях концентрации внимания, повышенной эмоциональной реактивности и снижении учебной мотивации.

Е.О. Смирнова подчеркивает, что развитие саморегуляции тесно связано с социальной ситуацией развития ребенка и характером его взаимодействия со взрослыми и сверстниками [8]. Важную роль играет включение детей в виды деятельности, требующие ответственности, координации действий и эмоционального контроля.

В условиях современной образовательной среды особое значение приобретает развитие коммуникативной саморегуляции – способности управлять собственным поведением в ситуации социального взаимодействия и публичной оценки.

Публичное выступление представляет собой комплексную форму деятельности, включающую когнитивные, эмоциональные и коммуникативные компоненты.

В процессе публичного выступления ребенок должен:

- удерживать цель высказывания;
- планировать структуру речи;
- контролировать последовательность действий;
- управлять вниманием;
- регулировать эмоциональное состояние;
- отслеживать реакцию аудитории.

Таким образом, ситуация публичного выступления объективно требует активизации механизмов саморегуляции.

С точки зрения деятельностного подхода подобная деятельность может выступать не только индикатором уровня саморегуляции, но и средством ее формирования.

Использование тренинговых методов позволяет создать условия для постепенного освоения ребенком навыков произвольного контроля поведения. Повторяющиеся ситуации публичной коммуникации способствуют развитию устойчивости внимания, эмоциональной стабильности и уверенности.

Особую значимость имеет краткосрочный формат тренинга. Интенсивная практическая направленность занятий обеспечивает высокий уровень вовлеченности детей и создает возможности для быстрого закрепления новых моделей поведения.

Вместе с тем проблема эффективности краткосрочных тренингов публичных выступлений как средства развития саморегуляции у детей младшего школьного возраста остается недостаточно изученной, что определяет научную новизну настоящего исследования. Исследование проводилось на базе общеобразовательной школы с участием детей младшего школьного возраста 9–10 лет.

В исследовании приняли участие дети, разделенные на экспериментальную и контрольную группы.

На первом этапе проводилась предварительная диагностика показателей саморегуляции.

На втором этапе участники экспериментальной группы проходили программу краткосрочного тренинга публичных выступлений, включавшего четыре занятия продолжительностью 45–60 минут.

Программа тренинга включала:

- упражнения на развитие навыков самопрезентации;
- задания на концентрацию внимания;
- упражнения по структурированию речи;
- техники эмоциональной регуляции;

- игровые формы публичного взаимодействия;
- упражнения на развитие уверенного поведения;
- мини-выступления с последующим анализом.

Контрольная группа участия в тренинге не принимала.

После завершения программы проводилась повторная диагностика показателей саморегуляции.

На этапе предварительной диагностики у части участников наблюдались трудности концентрации внимания, признаки повышенной эмоциональной реактивности и выраженное напряжение в ситуации публичного выступления.

После завершения тренинговой программы у участников экспериментальной группы были зафиксированы положительные изменения по ряду показателей саморегуляции.

У детей отмечались:

- повышение устойчивости внимания;
- улучшение концентрации;
- снижение количества импульсивных реакций;
- уменьшение выраженности эмоционального напряжения;
- более уверенное поведение в ситуации выступления.

Результаты теста Струпа показали снижение времени интерференции, что свидетельствует об улучшении когнитивного контроля.

Данные корректурной пробы продемонстрировали повышение точности выполнения заданий и устойчивости внимания.

По результатам опросника эмоциональной регуляции у участников экспериментальной группы наблюдалось снижение общего уровня трудностей эмоционального контроля.

В контрольной группе статистически значимых изменений выявлено не было.

Полученные результаты свидетельствуют о положительном влиянии краткосрочного тренинга публичных выступлений на развитие компонентов саморегуляции у младших школьников.

Результаты исследования подтверждают представление о том, что развитие саморегуляции эффективно осуществляется в условиях практической социально значимой деятельности.

Публичное выступление требует одновременной мобилизации когнитивных и эмоциональных ресурсов ребенка, что создает условия для тренировки механизмов самоконтроля.

Полученные данные позволяют предположить, что эффективность тренинга определяется несколькими факторами. Во-первых, систематическое включение детей в ситуацию публичной коммуникации способствует постепенному снижению эмоционального напряжения и развитию устойчивости к стрессу. Во-вторых, структурирование выступления активизирует процессы планирования и контроля деятельности. В-третьих, использование игровых и интерактивных методов обеспечивает высокий уровень мотивационной вовлеченности участников.

Результаты исследования согласуются с положениями деятельностного подхода, согласно которым развитие психических функций происходит в процессе освоения новых форм деятельности [3].

Особое значение имеет выявленная возможность развития компонентов саморегуляции в рамках краткосрочного формата вмешательства. Это расширяет представления о потенциальных ресурсах школьной образовательной среды и подтверждает перспективность интеграции подобных программ в систему психолого-педагогического сопровождения.

Проблема развития саморегуляции младших школьников является одной из ключевых задач современной образовательной психологии. Проведенное исследование показало, что краткосрочный тренинг публичных выступлений способен оказывать положительное влияние на развитие когнитивного контроля и эмоциональной регуляции у детей 9–10 лет.

Список литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. – URL: <https://fgos.ru> (дата обращения: 11.05.2026).

2. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский. – М.: АСТ, 2021. – 671 с.
3. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Смысл, 2005. – 352 с.
4. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. – 1995. – №1. – С. 5–12. EDN PYZWZY
5. Моросанова В.И. Осознанная саморегуляция человека / В.И. Моросанова. – М.: Когито-Центр, 2010. – 376 с.
6. Карвер Ч. Теория контроля: саморегуляция поведения человека / Ч. Карвер, М. Шайер. – СПб.: Речь, 2003. – 304 с.
7. Цукерман Г.А. Переход из начальной школы в среднюю как психологическая проблема / Г.А. Цукерман // Вопросы психологии. – 2001. – №5. – С. 19–35. EDN NBEVOB
8. Смирнова Е.О. Детская психология / Е.О. Смирнова. – СПб.: Питер, 2013. – 304 с.