

**ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ  
В СИСТЕМЕ ДОШКОЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ**

Опыт внедрения

**ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ  
В СИСТЕМЕ ДОШКОЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Методические рекомендации**

**Самара 2018**

**Рецензент** кандидат педагогических наук, доцент кафедры  
физического воспитания СГЭУ Л.А. Иванова

Авторы- составители: М.В. Иерусалимова, О.А. Казакова,  
Т.В.Калинина, С.Н. Шунина

Особенности формирования навыков саморегуляции в системе дошкольного воспитания [Текст]: метод. рекомендации / авт. сост. М.В. Иерусалимова, О.А. Казакова, Т.В.Калинина, С.Н. Шунина – Самара. –2018. –18с.

Авторами представлены разные направления формирования навыков саморегуляции и проанализирован опыт внедрения их в образовательный процесс подготовки к будущей школьной деятельности.

Методические рекомендации предназначены для воспитателей, инструкторов в дошкольных образовательных организациях.

© 2018 М.В. Иерусалимова, О.А. Казакова,  
Т.В.Калинина, С.Н. Шунина

## Оглавление

Введение

Глава 1. Взаимосвязь процессов формирования навыков саморегуляции  
и волевых

1.1. Разнообразие в подходах изучения понятий эмоциональная  
устойчивость

Глава 2. Методы и организация исследования

2.1. Результаты исследования и их обсуждение

Заключение

Список используемой литературы

## ВВЕДЕНИЕ

Одна из важных задач дошкольного воспитания заключается в подготовке ребенка к школьной деятельности, где его адаптацию к школе следует рассматривать как сложный многофакторный процесс, связанный с освоением им школьной среды, включением его в систему поведения, ценностей, формированием потребности к учению, что в сумме и составляет жизнедеятельность ученика.

С целью решения этой задачи ученые, исследуя психику ребенка-дошкольника, пришли к выводу о наличии тесной связи между интеллектуальным, социально - психологическим развитием ребенка и его физическим статусом. Эта мысль нашла свое отражение в работах Н.И. Касаткина, И.П. Павлова, И.М. Сеченова, Н.М. Щелованова, М. В. Иерусалимовой, О.А. Казакова, Л.А. Ивановой, и других ученых, утверждавших, что в становлении психических функций ребёнка большую роль играет его физическая подготовленность [3; 4]. Следовательно, можно допустить, что многие проблемы, связанные с адаптацией ребенка к школе, могут быть устранены в процессе занятий физической культурой. Однако физическое воспитание, как правило, рассматривается только как средство оптимизации ребенка, при этом упускается из виду экспериментально доказанный факт о взаимосвязи двигательной активности и психических процессов.

Вместе с тем в Концепции дошкольного воспитания указывается, что дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребёнка и его психологическом благополучии, поскольку физическое здоровье детей, образуя неразрывное единство с психическим здоровьем и тем самым влияя на их эмоциональное благополучие, способствует решению задач по адаптации ребенка к школе. Также следует отметить, что одной из основных проблем, тормозящих процесс адаптации ребенка к школе, выступает проблема отсутствия навыков саморегуляции поведения.

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ПРОЦЕССОВ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ**

Как известно, саморегуляция – процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, она не вырабатывается сама по себе, поэтому ее формирование – такая же важная задача, как и задача по научению ребенка чтению, письму, счету и т.д.

По словам зарубежных ученых (В. Diamond, 2008), дети должны уметь перевести свои ощущения в информацию, которую они могут использовать, чтобы регулировать свои мысли, эмоции и поведение, и в этом случае предполагаем, что физическая культура, влияющая на физическое здоровье ребенка, играет одну из главных ролей.

Российское дошкольное воспитание накопило немалый опыт в деле развития, воспитания и обучения детей. Тем не менее, в современных условиях этого опыта уже недостаточно, возникли новые социальные цели, поменялись потребности родителей, запросы школы к системе дошкольного воспитания и в немалой степени изменился сам ребёнок. Никогда за всю историю общества формирование навыков саморегуляции не было столь необходимо для ребенка, как в наши дни. Исключительный интерес к этой проблеме определяется в первую очередь, тем, что в повседневной, обыденной жизни с их помощью дети добиваются необходимых достижений и результатов в деятельности.

Как известно, ведущей деятельностью будущего школьника является учебная деятельность, поэтому отправляясь в школу, ребёнок хочет хорошо учиться. У любого человека есть свой первый учитель, и, как сказал Я. Каменский: «всё человечество проходит через первый класс». Перед учителем возникает труднейшая задача – поддержать интерес к школе, не дать ребёнку разочароваться и ошибиться в своих ожиданиях, разжечь искорку познания. И все будет напрасно, если у ученика исчезнет желание учиться, а оно не пропадает только при условии – когда нет поражений, а

есть достижения в учёбе. В начале успеха – должна присутствовать уверенность ребёнка в том, что он достигнет положительного результата.

Из вышеперечисленного нами была сконструирована модель личности дошкольника, включающая в себя три компонента, каждый из которых отражал основные качества личности ребенка – интеллектуальные, физические и личностные. Выделение первых и последних качеств не требует специального объяснения, надобность их сформированности на уровне, соответствующему данному возрасту, очевидна. Необходимость совершенствования физического компонента модели личности дошкольника подтвердили в своих анкетах родители дошкольников, подчеркнув, что одни из важнейших качеств, составляющих суть физического компонента модели личности дошкольника являются, наряду с физическими, и волевые качества.

Следует отметить, что сравнительно недавно воля понималась как особое психическое образование, находящееся на одном уровне с интеллектом и эмоциями [2]. Наиболее близко к пониманию воли как более сложного психического образования подошел А.Ц. Пуни, который отмечал, что в структуре волевого проявления «содержатся интеллектуальные (гностические) компоненты, ибо воля – деятельная сторона разума: эмоциональные (мотивационные), ибо воля – деятельная сторона моральных чувств; операционные компоненты (умения), ибо проявления воли связаны с преодолением препятствий с различной степенью трудности» [5].

На протяжении тысячелетий эмоции человека были непосредственно связаны с мышечной деятельностью. Это положение было отражено в работах Н.И. Касаткина, И.П. Павлова, И.М. Сеченова, Н.М. Щелованова и др., которые экспериментально доказали взаимосвязь двигательной активности и психических процессов. В работах В.М. Бехтерева, М.П. Денисовой, Н.Л. Фигуриной была подтверждена и обратная зависимость двигательных и психических функций.

Важность волевых качеств личности объясняется их необходимостью и в повседневной, обыденной жизни с целью достижения результатов в деятельности, для реализации которой необходимо большое их разнообразие.

В них отражается активность личности, способности к саморегуляции, к сознательному мобилизирующему усилию и управлению своим поведением [8]. Развитие воли, следовательно – многообразных волевых качеств, возможно только в деятельности. Значит, развивать волевые качества, воспитывать волю можно в условиях деятельности, которые требуют преодоления многообразных препятствий и трудностей систематически, постепенно увеличивая их сложность, предъявляя требования к самостоятельному их преодолению, без расчета на то, что кто-то другой подскажет способ решения проблемы. В условиях педагогического процесса воспитатель управляет этим решением косвенно, помогая находить средства, чтобы преодолевать трудности, оценки ситуации. Это важно потому, что воля – деятельная сторона разума. Развитие воли – это прежде всего воспитание определенного отношения к трудностям, которое бы не вызывало страха перед препятствиями и трудностями, а рождало стремление к его преодолению, стимулировало бы движение навстречу препятствиям, стойкое, упорное и изобретательное преодоление их, стимулировало бы достижение намеченной цели, вопреки, казалось бы, самым неблагоприятно складывающимся условиям деятельности. [ 7,8].

Очевидно, что в роли благоприятных условий развития волевых качеств личности дошкольника может выступить физическое воспитание, одной из основных целей которого является развитие физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, тесно взаимодействующих с волевыми качествами: решительностью, настойчивостью, инициативностью, самообладанием, эмоциональной устойчивостью.



Поэтому, до начала нашего проекта мы предложили родителям групп, участвующих в проекте, из МБДОУ «Детский сад № 61» Самары проанализировать и протестировать необходимые волевые качества их детей.

Пилотажный опрос, проведенный среди родителей, показал, что из предлагаемого набора качеств, респонденты выделяют несколько позиций, которые, на их взгляд, необходимы их детям, такие, как «дисциплинированность», «эмоциональная устойчивость», «целеустремленность», «выносливость».

Результаты ранжирования таковы: из всех представленных качеств первое место заняли «дисциплинированность» – 80%, «эмоциональная устойчивость» – 67%, «целеустремленность» – 52%. Следом были названы «выдержка» – 45%, «решительность» – 38% и «выносливость» – 36%. Далее по значимости являются «инициативность» – 28%, «самостоятельность» – 21% и «смелость» – 17 % и т. д.

Практически все они выделили эмоциональную устойчивость, как центральное качество. Таким образом, можно предположить, что эмоциональная устойчивость ребенка дошкольного возраста может быть рассмотрена как системообразующее качество в модели личности дошкольника, так как она является важнейшим критерием формирования способности быть устойчивым к внешним проявлениям и способности ребенка самостоятельно регулировать свое отношение к изменяющейся среде, т.е. применять навыки саморегуляции в трансформирующейся действительности [6].

Однако этот практический материал не нашел еще должного отражения в методической литературе.

## **РАЗНООБРАЗИЕ В ПОДХОДАХ ИЗУЧЕНИЯ ПОНЯТИЙ «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ»**

Прежде всего, уточним, что мы имеем в виду, говоря об эмоциональной устойчивости.

Сложность термина «эмоциональная устойчивость», неоднозначность и неопределенность его трактовки в профессиональной педагогике и психологии выявили необходимость структурного подхода к определению его сущности.

К настоящему времени эмоциональная устойчивость (ЭУ) имеет большое разнообразие в своих определениях: ряд исследователей под ней понимают интегративное качество личности, способствующее успешному осуществлению деятельности в напряженных условиях

Другие считают, что ЭУ — это свойство, характеризующее индивида в процессе напряженной деятельности, отдельные эмоциональные механизмы которого, гармонически взаимодействуя между собой, способствуют успешному достижению поставленной цели.

Поскольку эмоциональный процесс содержит приспособительный эффект, поскольку все структурные элементы действия (с их содержательными, качественными, динамическими и экспрессивными характеристиками) выступают в динамическом единстве, посредством получения непрерывной обратной информации о результате успешности достижения принятой цели, — целесообразно назвать его функциональной системой эмоционального регулирования деятельности. (Л.М.Аболин)

Поэтому можно сделать следующие выводы, что, несмотря на близость или даже совпадение методологических позиций и научных установок исследователей относительно эмоциональной устойчивости, все-таки существует определенное расхождение в их точках зрения:

1) основные психологические факторы эмоциональной устойчивости выносятся за ее пределы и усматриваются прежде всего в волевых качествах человека (В.А. Марищук, Е.А. Милерян);

2) эмоциональная устойчивость рассматривается как следствие интеграции разных психических процессов и явлений (П.Б. Зильберман);

3) эмоциональная устойчивость предполагает резервы нервно-психической энергии (Ю.М. Блудов, В.Л. Плахтиенко, Я. Рейковский);

4) эмоциональная устойчивость представляет эмоциональный процесс в сложной для человека ситуации (Л.М. Аболин, А.Е. Ольшанникова, О.А. Черникова).

В этой связи нами были сформулированы противоречия между необходимостью развития эмоциональной устойчивости детей-дошкольников и неэффективностью существующей педагогической практики с точки зрения формирования эмоциональной устойчивости; между необходимостью формирования эмоциональной устойчивости у детей-дошкольников средствами физической культуры и отсутствием адекватной методики формирования эмоциональной устойчивости.

## **МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Физическое воспитание имеет немалый опыт формирования эмоциональной устойчивости: разнообразные способы, как правило, направлены на совершенствование физиологических процессов адаптации к стресс-факторам; выработку навыков, умений, привычек саморегуляции эмоциональной напряженности. Российскими и зарубежными учеными разработаны специальные методики: двигательные упражнения для психокоррекции эмоционального напряжения (О. Бин); имеются исследования, отражающие влияние телесных поз на психику (В.А. Белов, К.К. Платонов); методика М. Александера направлена на функциональное единство тела и психики; по мнению А.А. Осипова, многие телесные расстройства (осанка, дыхание) – результат нарушений в психике. Для формирования эмоциональной устойчивости большое значение имеют подвижные игры, в процессе которых происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, но и приобретаются новые качества личности (Г. Гюджиев, Д.В. Менджеричкая, А.П. Усова и др.), иное внимание уделяется играм с мячом (П.Ф. Лесгафт), снятию эмоционального напряжения с помощью занятий «гибкой силой», «фитболом» (Л.А. Ивановой, О.В.

Савельевой и др.) [3] и черлидингом (О.А. Казакова, М.В. Иерусалимова, Т.В. Калинина и др.) [1].

В процессе дошкольной подготовки детей к школьной деятельности формирование эмоциональной устойчивости обеспечивается путем воздействий, направленных на развитие комплекса волевых качеств, создание функциональной, физиологической и морфологической базы для волевых проявлений.

Следовательно, основными средствами решения этих задач служат физические упражнения, требующие преодоления трудностей, адекватных трудностям будущей деятельности.

В процессе изучения проблемы развития навыков саморегуляции была выдвинута гипотеза о том, что процесс физического воспитания в ДОУ будет благоприятно влиять на процесс формирования волевых качеств и эмоциональной устойчивости, на уровень усвоения знаний, формирование умений и навыков, т.е. будет способствовать адаптации ребенка к школе и развитию навыков саморегуляции.

Цель нашего исследования: теоретически разработать и апробировать практико - ориентированную модель формирования волевых качеств и эмоциональной устойчивости у дошкольников в процессе подготовки к учебной деятельности средствами физической культурой.

Задачи исследования:

1. Изучить в современной научной литературе состояние проблемы формирования волевых качеств и эмоциональной устойчивости дошкольников средствами физической культуры;
2. Выявить зависимость процессов саморегуляции от развития волевых качеств и эмоциональной устойчивости;
3. Разработать комплекс средств физической культуры, направленный на развитие волевых качеств и эмоциональной устойчивости;
4. Провести практическую проверку эффективности методической разработки по развитию навыков саморегуляции.

Для решения поставленных задач на базе МБДОУ «Детский сад № 61» г.о. Самара были определены группы одного возраста и уровня физической подготовленности по 20 человек в каждой, участвующие в проекте.

Используя опыт предыдущей проектной площадки, по итогам которой была разработана программа «Детский черлидинг», одна из групп, участвующих в проекте, начала заниматься детским черлидингом [1] в рамках кружковой деятельности.

Второй проектной группе было предложено заниматься релаксационными, дыхательными упражнениями, восточными гимнастическими, направленными на глубокое мышечное и психическое расслабление. Данные методики, дополненные специально сконструированными, наполненными психологическим содержанием средствами физической культуры (психотренинг), способствовали снятию эмоционального напряжения, преодолению или ослаблению отрицательных эмоций, обретению спокойствия, уравновешенности и уверенности в себе.

Третья группа работала в обычном режиме по ООП ДОО.

При реализации используемых методик мы обеспечили индивидуально - дифференцированный подход к детям с различными уровнями проявления саморегуляции.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ**

На первом этапе нашего исследования мы предложили родителям групп, участвующих в проекте, проанализировать изменения волевых качеств их детей, таких как «дисциплинированность», «эмоциональная устойчивость», «целеустремленность», «выносливость», которые на данный момент изменились в поведении.

Таблица 1

Результаты проведенного педагогического исследования  
на начало 2017 г.

Группы	Психэмоциональные качества %			
	Дисциплинированность	Эмоциональная устойчивость	Целеустремленность	Выносливость
1 группа (Черлидинг)	47	50	40	70
2 группа (Психотренинг)	43	36	35	10
3 группа	10	14	25	20

Из них следует, что наиболее высокие показатели развития всех выше выделенных волевых качеств наблюдаются у группы, занимающейся черлидингом, т.к. именно на таких занятиях постоянно должны проявляться у воспитанников умения: работать в команде – 47% , ярко выражать свои эмоции – 50%, добиваться наивысшего результата – 40%, долго и качественно отрабатывать свою танцевальную композицию – 70%.

Примерно равномерно увеличиваются данные показатели у второй группы, занимающейся психотренингом, однако значительно страдает «выносливость» – 10%. А у третьей группы наблюдается ярко выраженное развитие качества «целеустремленность» (желание достигать все большего результата) – 25%, но, к сожалению, «хромает» «дисциплинированность» – 10%.

Далее в рамках нашего исследования и особенностями будущей деятельности дошкольников, мы проанализировали изменение волевых качества, а именно целеустремленность, смелость и решительность, настойчивость и упорство, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание, дисциплинированность и организованность.

Был проведен комплекс диагностических мероприятий с целью определить динамику представленности каждого волевого качества в проектных группах в период обучения.

А именно: взяты методики тест Люшера, методики Н.Е. Стамбуловой, А.И. Высоцкого, которые мы адаптировали для детского сада, t-критерий Стьюдента, а для установления достоверности взаимосвязей был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Расчет коэффициента корреляции Спирмена производился по формуле:

$$R=1-\frac{\sum_{i=1}^N d_i^2}{N(N^2-1)},$$

где  $N$  – количество испытуемых в выборке;

$i$  – порядковый номер испытуемого;  $d_i$  – разница рангов для  $i$ -го испытуемого.

Статистическая значимость коэффициента корреляции определяется по  $t$ -критерию, который вычисляется по формуле:

$$t = \frac{RN\sqrt{N-1}}{\sqrt{1-R^2}},$$

где  $R$  – коэффициент корреляции Спирмена;  $N$  – количество испытуемых в выборке;  $df$  – степень свободы.

Как и при расчете  $t$ -критерия Стьюдента, уровень статистической значимости ( $p$ -уровень) определяется с помощью таблиц критических значений критерия по известным значениям самого критерия и степеней свободы. Мы использовали компьютерный пакет StatSoft Statistica v.6.1, в котором получается точное значение  $p$ -уровня для каждого сравнения.

Таблица 2

**Показатели волевых качеств в начале эксперимента**

	Контрольная группа				Экспериментальная группа (1 и 2)			
	R	t	df	p	R	t	df	p
Целеустремленность – о	0,304	1,921	36	0,062	0,379	2,456	36	0,021
Целеустремленность – в	0,38	2,414	36	0,021	0,338	2,142	36	0,039
Смелость и решит. – о	0,347	2,199	36	0,034	0,280	1,769	36	0,056
Смелость и решит. – в	0,306	1,9335	36	0,0606	0,312	1,971	36	0,085
Наст. и упорство – о	0,340	2,157	36	0,037	0,313	1,977	36	0,032
Наст. и упорство – в	0,282	1,781	36	0,083	0,351	2,229	36	0,055
Иниц. и самост. – о	0,331	2,099	36	0,042	0,387	2,464	36	0,018
Иниц. и самост. – в	0,343	2,173	36	0,036	0,320	2,028	36	0,05
Самообл. и выд. – о	0,364	2,313	36	0,026	0,280	1,769	36	0,085
Самообл. и выд. – в	0,289584	1,827	36	0,075	0,331	2,099	36	0,042

Дисциплинированность - о	0,448	2,86	36	0,007	0,459	2,936	36	0,006
Организованность -в	0,349	2,211	36	0,033	0,285	1,800	36	0,079

Примечание: где о – показатели осени, в- весны.

Таблица 3

### Показатели волевых качеств по результатам формирующего эксперимента

	R	T	df	p
Целеустремленность –о	0,544047	3,504987	158	0,000594
Целеустремленность – в	0,528993	3,403846	158	0,000842
Смелость и решит. – о	0,561743	3,624185	158	0,000390
Смелость и решит. –в	0,552529	3,562084	158	0,000487
Наст. и упорство – о	0,548526	3,535129	158	0,000535
Наст. и упорство – в	0,54699	3,524791	158	0,000555
Иниц. и самост. – о	0,579831	3,746372	158	0,000251
Иниц. и самост. – в	0,541315	3,486617	158	0,000634
Самообл. и выд. – о	0,54047	3,480935	158	0,000646
Самообл. и выд. – в	0,537214	3,459053	158	0,000697
Дисциплинированность - в	0,544182	3,505893	158	0,000592
Организованность -в	0,611078	3,958269	158	0,000114

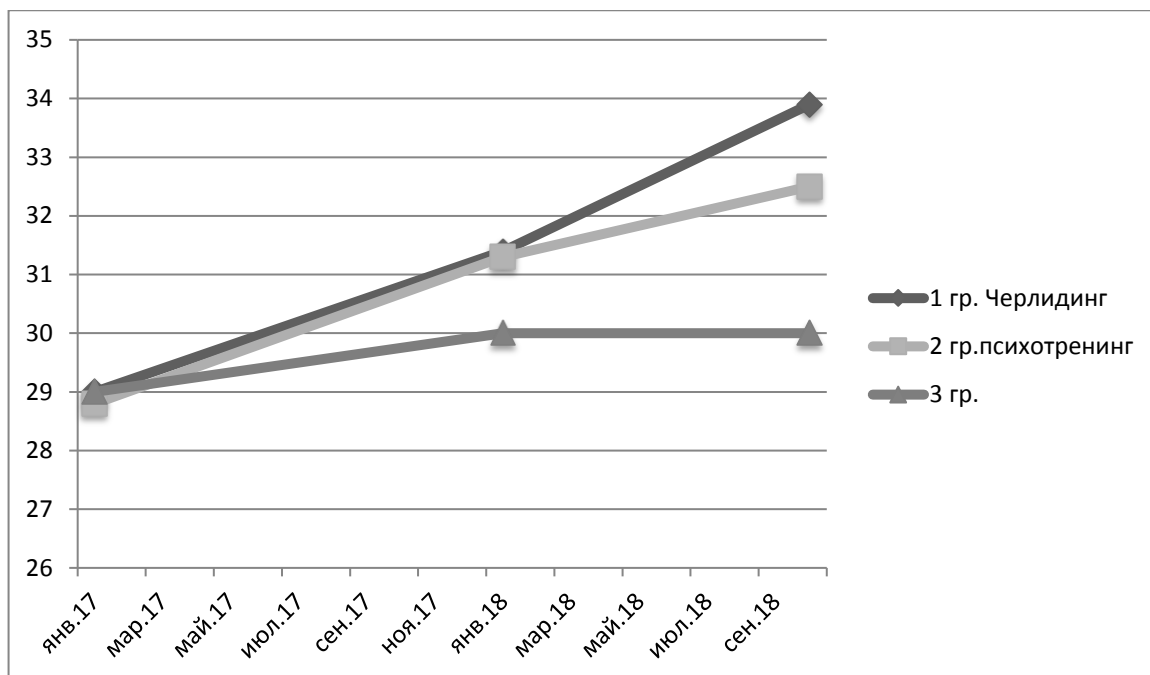
Примечание: где 1- экспериментальная группа, 2 – контрольная группа.

Все коэффициенты корреляции говорят о сильной положительной взаимосвязи ( $R > 0,5$ ) и являются статистически высокозначимыми ( $p < 0,001$ ). Такая ситуация возможна только в том случае, если изменения коррелируемых параметров происходят согласованно (т. е. только тогда, когда одновременно с ростом эмоциональной устойчивости увеличивается и выраженность волевых качеств).

График 1

Тенденция увеличения показателей волевых качеств дошкольников





Это наглядно прослеживается и на графике ( график 1), где очевидно, что группы, использующие предложенные нами методики формирования волевых качеств и эмоциональной устойчивости, как средств формирования навыков саморегуляции, достигли более высоких показателей и результатов, в отличие от группы, где в начале наблюдался прирост результата, но далее мы видим их снижение.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Так как проблема формирования навыков саморегуляции дошкольников актуальна и может рассматриваться в различных сферах поведения (трудовой, учебной, спортивной, и других видах деятельности), мы можем утверждать, что, развивая волевые качества и эмоциональную устойчивость у дошкольников, мы влияем на сложный процесс развития навыков саморегуляции детей в различных сферах их деятельности. Данные исследования подтвердили наше предположение о том, что уже на первых ступенях работы в данном направлении наблюдаются изменения в поведении детей в проектных группах. Следовательно, эмоциональную устойчивость можно понимать как один из критериев саморегуляции, характеризующийся

эмоциональной стабильностью и способствующий сохранению определенной направленности действий, адекватному функционированию человека.

## ВЫВОДЫ

Полученные в ходе проектной работы научные материалы по проблеме формирования навыков саморегуляции у дошкольников позволили прийти к следующим выводам.

1. Современная тенденция развития общества диктует новые требования к проблеме подготовки дошкольников к будущей учебной деятельности, которая вызывает большие эмоциональные перегрузки. Однако на данном этапе отсутствуют механизмы противостояния им. Все это может быть разрешено путем формирования волевых качеств и эмоциональной устойчивости, способствующих развитию навыков саморегуляции.

2. Формирование волевых качеств и эмоциональной устойчивости, должно происходить в процессе дошкольной подготовки путем включения в образовательную программу дошкольного образования.

## Литература.

1. Иерусалимова М.В. Педагогические аспекты воспитания детей дошкольного возраста/ Иерусалимова М.В. Калинина Т.В., Казакова О.А.// OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2017. – № 2 (5). – С. 5– 8.
2. Казакова О.А. Формирование эмоциональной устойчивости у будущих специалистов социальной работы в процессе профессионально – прикладной физической подготовки: дис. ... канд. пед. наук: 13. 00. 08 . – Самара, 2010. – 207 с.
3. Казакова О.А. Влияние педагогических условий на социализированность дошкольника / О.А.Казакова, Л.А. Иванова, Н.Е. Курочкина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 5 (135). – С. 110-115.
4. Казакова О.А. Профилактика эмоциогенности у детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры / О.А.Казакова, Л.А. Иванова, В.И. Шеханин // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2016. – № 2 (3). – С. 5-10.
5. Калмыкова Е.С. Внутриличностные противоречия и условия их решения: дис. ... канд. психол. наук / Е.С. Калмыкова – М ., – 1986. – 200 с.
6. Куриленко Л.В., Селезнев А.А., Казакова О.А., Иванова Л.А. Особенности формирования навыков саморегуляции в системе дошкольного воспитания / Л.В. Куриленко, А.А. Селезнев, О.А.Казакова, Л.А. Иванова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 10 (152). – С. 133-138.
7. Маркова, А.К. Психология профессионализма. — М.: Изд-во Международ. гуманит. фонда «Знание» – 1996. – 308 с.

8. Милерян, Е.А. Эмоционально-волевые компоненты надежности оператора / Е.А. Милерян // Очерки психологии труда оператора. – М.: Наука, 1974. – 152 с.