

16. Сіренко Р.Р. Характеристика фізичної працездатності та її кардіогеодинамічних показників у юних спортсменів у підготовчому періоді / Р. Р. Сіренко // Молода спортивна наука України: Збірник наукових статей аспірантів галузі фізичної культури та спорту. – Львів: ЛДІФК, 1999. – Вип. 3. – С. 293–297.
17. Таращанська Р.Ю. Активізація пізнавальної діяльності учнів під час навчання грамоти / Р. Ю. Таращанська // Початкова школа. – 2008, № 3. – С. 47–49.
18. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1. / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2006. – с. 271.

Пронтенко К. В.

Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова

ГИРЬОВИЙ СПОРТ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ТА РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ КУРСАНТІВ

У статті досліджено вплив занять гирьовим спортом на рівень професійно важливих психологічних якостей, емоційного стану та розумової працездатності курсантів у процесі навчання. У дослідженні взяли участь курсанти 1–5-х курсів ($n=474$), які займалися за чинною системою фізичної підготовки (група А, $n=416$), та курсантів, які у процесі навчання займалися у секції з гирьового спорту (група Б, $n=58$). Дослідження проводилося за такими методиками: тест відшукування чисел (розподілення та обсяг уваги), коректурна проба Бурдона-Анфімова (концентрація уваги, розумова працездатність), методика А. Уессмана і Д. Рікса (самооцінка емоційного стану). Встановлено достовірно кращі показники розумової працездатності та емоційного стану у курсантів групи Б на старших курсах ($P<0,05-0,0001$), що свідчить про ефективність занять гирьовим спортом.

Ключові слова: професійно важливі психологічні якості, емоційний стан, розумова працездатність, курсант, гирьовий спорт.

Пронтенко К. В. Гиревой спорт как средство повышения эмоционального состояния и умственной работоспособности курсантов. В статье исследовано влияние занятий гиревым спортом на уровень профессионально важных психологических качеств, эмоционального состояния и умственной работоспособности курсантов в процессе обучения. В исследовании приняли участие курсанты 1–5-х курсов ($n=474$), которые занимались по действующей системе физической подготовки (группа А, $n=416$), и курсантов, которые в процессе обучения занимались в секции по гиревому спорту (группа Б, $n=58$). Исследование проводилось по таким методикам: тест отыскывания чисел (распределение и объем внимания), корректурная проба Бурдона-Анфимова (концентрация внимания, умственная работоспособность), методика А. Уэссмана и Д. Рикса (самооценка эмоционального состояния). Установлены достоверно лучшие показатели умственной работоспособности и эмоционального состояния у курсантов группы Б на старших курсах ($P<0,05-0,0001$), что свидетельствует об эффективности занятий гиревым спортом.

Ключевые слова: профессионально важные психологические качества, эмоциональное состояние, умственная работоспособность, курсант, гиревой спорт.

Prontenko K. V. Kettlebell lifting as a means of increasing of emotional state and mental capacity of cadets. The influence of kettlebell lifting activities on the level of professionally important psychological qualities, emotional state and mental capacity of cadets from higher military educational institutions (HMEI) during the study period was examined. Cadets in the 1st–5th year of study ($n=474$) who studied according to the current system of physical training at the HMEI (group A, $n=416$) and cadets who attended a kettlebell lifting class during the study period (group B, $n=58$) took part in the investigation.

Physical health was investigated according to such methods: test of searching of numbers (distributing and volume of attention), proof-reading test named after Bourdon-Anfimov (concentration of attention, mental capacity), method of A. Uessman and D. Rics (self-appraisal of the emotional state).

The aim of the article is to examine the influence of the kettlebell lifting activities on the indicators of professionally important psychological qualities, emotional state and mental capacity of cadets in higher military educational institutions in the learning process. Research methods: theoretical analysis and generalization of scientific and methodical literature, pedagogical supervision, testing, methods of mathematical statistics.

The level of emotional state and mental capacity of cadets who attended a kettlebell lifting class during their senior years was determined to be significantly better ($P<0,05-0,001$) than that of the cadets who studied according to the current system of physical training. It testifies to positive influence of kettlebell lifting activities on the improvement of professionally important psychological qualities, emotional state and mental capacity of cadets, that will provide them high effectiveness of educational activity and, in a future, effective implementation of tasks of military-professional (battle) activity.

Key words: professionally important psychological qualities, emotional state, mental capacity, cadet, kettlebell lifting.

Постановка проблеми. Актуальність дослідження. Перехід Збройних Сил України на службу за контрактом, продиктований сучасними вимогами розвитку військової теорії та практики, тісно пов'язаний зі змінами військово-політичної обстановки у світі [5, с. 4]. Вдосконалення і поява нових способів і форм збройної боротьби, проведення Антитерористичної операції (АТО) на сході України, оснащення армії новими видами озброєння і виконання стратегічних завдань нечисленними, але добре підготовленими збройними формуваннями – все це потребує підвищених вимог до навчання і підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ) – майбутніх офіцерів, насамперед із погляду їх професійності, особистої фізичної та психологічної підготовленості.

Аналіз результатів досліджень багатьох вчених [1, с. 27; 5, с. 28 та ін.] свідчать, що через вплив несприятливих чинників бойової діяльності в організмі військовослужбовців відбуваються суттєві негативні зміни. Крім того, відсутність систематичних занять із фізичної підготовки у зоні АТО та належної матеріальної бази спричиняють такі наслідки, як: порушення обміну речовин та збільшення маси тіла (поява зайвої ваги), зниження рівня фізичної підготовленості та погіршення стану здоров'я, підвищення травматизму (особливо, опорно-рухового апарату), виникнення різних захворювань, погіршення показників психоемоційного стану.

Аналіз літературних джерел [2, с. 40; 8, с. 449; 9, с. 93] показав, що ефективним засобом психофізичної підготовки курсантів ВВНЗ до майбутньої військово-професійної (бойової) діяльності може бути гирьовий спорт, який наділений рядом переваг: відсутність значних матеріальних затрат; компактність інвентаря; можливість проведення тренування як в обмеженому просторі, так і на відкритій місцевості; можливість проведення як самостійного тренування так, і заняття одночасно з великою групою осіб; широкий діапазон простих і доступних вправ виключає можливість адаптації до однотипного навантаження; можливість проводити заняття одночасно з військовослужбовцями з різним рівнем фізичної підготовленості, висока ефективність щодо розвитку фізичних і психологічних якостей, профілактика травмування. Разом із тим, питання дослідження впливу занять гирьовим спортом на психологічні якості, емоційний стан та розумову працездатність курсантів у процесі навчання залишилися поза увагою вчених.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вчені [3, с. 21; 4, с. 7 та ін.] зазначають, що кожен вид діяльності, кожна професія мають свою специфіку, свої особливості і, відповідно, висувають особливі вимоги до фахівців. До виконання завдань обраної професії людина повинна бути готовою як фізично, так і психологічно. Так, насичена інтелектуальна діяльність курсанта у процесі навчання у ВВНЗ відрізняється значною мозковою напругою, що призводить до швидкого стомлення. Основними відмінними рисами навчальної діяльності вчені [1, с. 71 та ін.] виділяють: високе нервово-емоційне напруження та низьку рухову активність. Таким чином, навчальна діяльність курсантів ВВНЗ відбувається під впливом низки чинників, які негативно впливають на психологічні якості, успішність навчання та ефективність виконання професійних обов'язків.

Для збереження високої ефективності навчальної діяльності курсантам окрім розвитку фізичних якостей, поліпшення морфофункціонального стану та зміцнення здоров'я необхідним є досягнення високого рівня психологічних якостей, які найбільш ефективно впливають на навчальну діяльність. До професійно важливих психологічних якостей курсантів ВВНЗ належать обсяг, розподілення та концентрація уваги. Крім того, навчальна діяльність ставить високі вимоги до функцій пам'яті та мислення, емоційної стійкості та емоційного стану курсантів – майбутніх офіцерів [4, с. 55; 5, с. 29]. У роботах учених [1, с. 138; 6, с. 102 та ін.] зазначено, що систематичні заняття фізичними вправами та спортом позитивно впливають на професійно важливі психологічні якості людини, покращують емоційний стан та працездатність головного мозку.

Мета роботи – дослідити вплив занять гирьовим спортом на рівень професійно важливих психологічних якостей, емоційного стану та розумової працездатності курсантів у процесі навчання.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, тестування, методи математичної статистики.

Організація дослідження. У дослідженні взяли участь курсанти 1–5-х курсів (n=474) Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова, які займалися за чинною системою фізичної підготовки у ВВНЗ (група А, n=416), та курсантів, які займалися гирьовим спортом (група Б, n=58).

Дослідження професійно важливих психологічних якостей, емоційного стану та розумової працездатності курсантів здійснювалося за такими методиками: тест відшукування чисел (розподілення та обсяг уваги), коректурна проба Бурдона-Анфімова (концентрація уваги, розумова працездатність), методика А. Уессмана і Д. Рікса (самооцінка емоційного стану).

Викладення основного матеріалу. Дослідження психологічних якостей курсантів за тестом «Відшукування чисел» свідчить, що рівень показників розподілення та обсягу уваги на 1–3-му курсах у обох групах є достовірно однаковим ($P>0,05$) (табл. 1). На 4-му та 5-му курсах показники курсантів-гирьовиків виявився кращими ніж у курсантів, які займалися за чинною системою фізичної підготовки, на 0,22 балу та 0,51 балу відповідно, але різниця є недостовірною ($P>0,05$). Аналізуючи зміни показників розподілення та обсягу уваги у кожній з груп, варто зазначити, що в обох групах показники достовірно зростають у процесі навчання – найкращі значення зафіксовано на 5-му курсі. Різниця між показниками курсантів 1-го і 5-го курсів у групі А становить 1,99 балу ($P<0,001$), а в групі Б – 2,26 балу ($P<0,01$). Рівень розподілення та обсягу уваги у курсантів обох груп на 5-му курсі оцінюється, як високий. Проведений аналіз свідчить, що як заняття за чинною системою фізичної підготовки, так і заняття гирьовим спортом позитивно впливають на поліпшення розподілення та обсягу уваги у курсантів ВВНЗ. При цьому великі фізичні навантаження, які отримують курсанти у процесі занять гирьовим спортом та які є значно більшими порівняно із навантаженнями за чинною системою фізичної підготовки, не стали на заваді розвитку професійно важливих психологічних якостей курсантів-гирьовиків – майбутніх офіцерів.

Таблиця 1

Динаміка показників уваги у курсантів, які займалися за чинною системою фізичної підготовки (група А), та курсантів, які займалися гирьовим спортом (група Б), (n=474)

Етап дослідження	Група А (n=416)		Група Б (n=58)		Достовірність різниці
	N	$\bar{X} \pm m$	n	$\bar{X} \pm m$	
<i>Тест відшукування чисел (розподілення та обсяг уваги), бали</i>					
1-й курс	62	5,93±0,28	16	5,87±0,57	$P>0,05$
2-й курс	112	6,39±0,20	9	6,25±0,55	$P>0,05$
3-й курс	91	7,02±0,17	14	6,91±0,43	$P>0,05$
4-й курс	76	7,54±0,15	12	7,76±0,29	$P>0,05$

5-й курс	65	7,92±0,14	7	8,13±0,33	P>0,05
Достовірність різниці (P1-P5)	P<0,001		P<0,01		
<i>Коректурна проба Бурдона-Анфімова (Концентрація уваги), %</i>					
1-й курс	62	88,09±0,47	16	87,14±0,95	P>0,05
2-й курс	112	89,15±0,38	9	88,07±0,91	P>0,05
3-й курс	91	90,27±0,42	14	89,91±0,79	P>0,05
4-й курс	76	91,56±0,36	12	92,05±0,81	P>0,05
5-й курс	65	92,12±0,39	7	93,49±0,84	P>0,05
Достовірність різниці (P1-P5)	P<0,001		P<0,001		

Концентрація уваги визначалася як точність роботи. Курсанти, переглядаючи рядки літер по горизонталі, підкреслювали на бланку літери К та викреслювали І протягом 10 хвилин. Враховувались: загальна кількість вірно опрацьованих знаків, помилково закреслені літери та пропущені літери К і І. Результат визначався у відсотках. Так, аналіз результатів коректурної проби показав, що показники концентрації уваги у курсантів групи А на 1–5-му курсах є дещо кращими ніж у курсантів групи Б, але різниця між ними є недостовірною (P>0,05) (табл. 1). Дослідження динаміки показників уваги за період навчання у ВВНЗ свідчить, що в обох групах спостерігається достовірно стабільна тенденція до поліпшення показників – різниця між показниками 1-го і 5-го курсів становить 4,03 % у групі А (P<0,001) та 6,35 % у групі Б (P<0,001). У курсантів обох груп на молодших курсах рівень концентрації та стійкості уваги оцінюється, як «середній», а на старших курсах – як «вищий від середнього». Відсутність достовірної різниці між показниками уваги у курсантів-гирьовиків та курсантів, які займалися за чинною системою фізичної підготовки, можна пояснити тим, що на формування психологічних якостей більшою мірою впливає навчальна діяльність, інтелектуальна праця та інші чинники, а заняття фізичною підготовкою та спортом забезпечують належні умови для їх формування та сприяють цьому процесу.

Важливим показником ефективності навчальної діяльності курсантів ВВНЗ є розумова працездатність. Розумова працездатність (продуктивність роботи) курсантів досліджувалася за коректурною пробю Бурдона-Анфімова та визначалась, як добуток показника точності та загальної кількості опрацьованих знаків коректурної таблиці. Так, на 1–3-му курсах достовірної різниці між показниками розумової працездатності курсантів груп А і Б не виявлено. На 4-му та 5-му курсах у групі курсантів-гирьовиків зафіксовано достовірно кращі показники розумової працездатності на 67,09 у.о. (P<0,05) та 68,09 у.о. (P<0,05) ніж у групі курсантів, які займалися за чинною системою фізичної підготовки (табл. 2), що свідчить про позитивний ефект від занять гирьовим спортом. Аналіз динаміки показників продуктивності роботи курсантів у процесі навчання засвідчив покращання досліджуваних показників в обох групах – на 5-му курсі показники є найкращими. Різниця між середніми значеннями розумової працездатності курсантів 5-го і 1-го курсу у групі А становить 168,72 у.о. (P<0,001), а у групі Б – 319,28 у.о. (P<0,001) (табл. 2).

Таблиця 2

Динаміка показників розумової працездатності у курсантів, які займалися за чинною системою фізичної підготовки (група А), та курсантів, які займалися гирьовим спортом (група Б), (n=474), у.о.

Етап дослідження	Група А (n=416)		Група Б (n=58)		Достовірність різниці
	N	X±m	n	X±m	
1-й курс	62	1097,54±15,22	16	1015,02±29,40	P>0,05
2-й курс	112	1139,68±11,98	9	1122,87±29,05	P>0,05
3-й курс	91	1185,79±12,35	14	1197,39±27,86	P>0,05
4-й курс	76	1215,53±13,24	12	1282,62±27,53	P<0,05
5-й курс	65	1266,23±12,07	7	1334,32±27,19	P<0,05
Достовірність різниці (P1-P5)	P<0,001		P<0,001		

Аналіз щохвилинного виконання коректурної проби курсантами на 5-му курсі свідчить, що рівень розумової працездатності курсантів групи Б впродовж усіх досліджуваних хвилин вищий, ніж у групі А, однак з 1-ї по 6-ту хвилини результати курсантів обох груп достовірно не відрізнялися (P>0,05), на 7-й, 8-й та 9-й хвилинах показники курсантів-гирьовиків є достовірно кращими на 17,10 у.о., 19,22 у.о. та 20,82 у.о. відповідно (P<0,05) (рис. 1). Порівнюючи показники розумової працездатності курсантів на першій та останній хвилинах виконання коректурної проби, можна стверджувати, що у групі Б різниця становить 13,46 у.о. та є достовірною (P<0,05), а у групі А – 1,28 у.о. (P>0,05). Це свідчить, що курсанти-гирьовики, які систематично займаються фізичним вправами (зокрема гирьовим спортом), відрізняються високими показниками розумової працездатності та стійкості нервової системи до зовнішніх подразників.

Графік щохвилинного виконання тесту дає можливість оцінити також стійкість уваги курсантів ВВНЗ. Так, недостатній рівень продуктивності праці на перших хвилинах у курсантів групи А (117,45 та 118,92 у.о.) свідчить про складність швидкого включення в роботу, а спадання графіка наприкінці тесту говорить про швидке стомлення досліджуваного контингенту, про загальне послаблення уваги та зниження розумової працездатності (рис. 1). Таким чином, результати тестування курсантів за коректурною пробю Бурдона-Анфімова дають змогу констатувати покращання розумової працездатності курсантів у результаті занять гирьовим спортом.

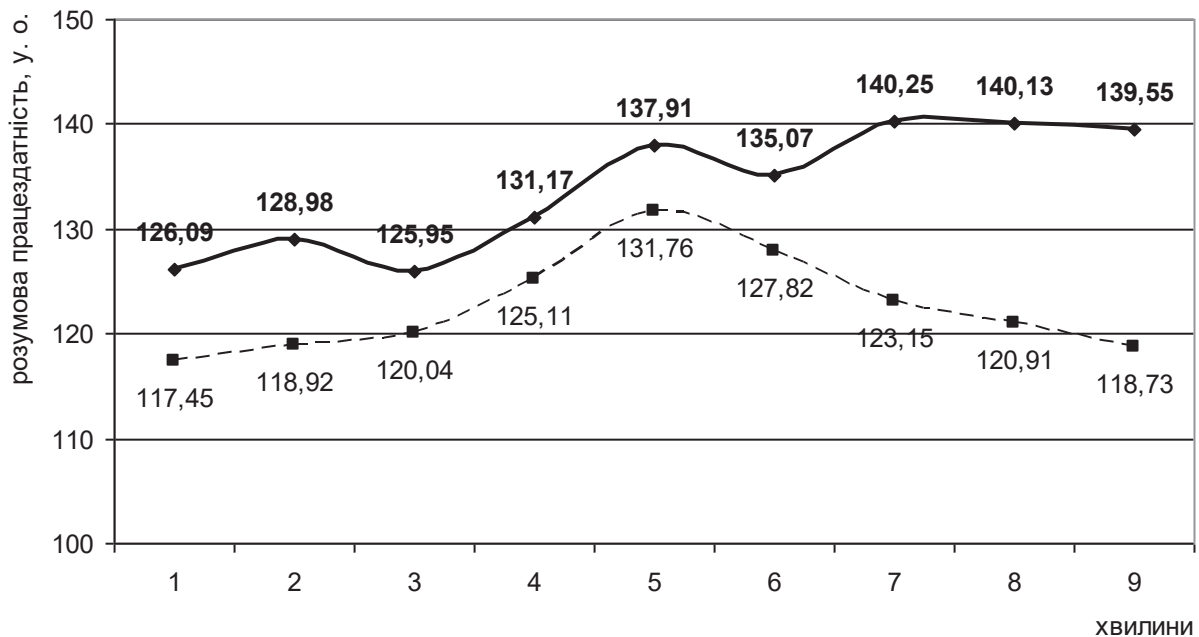


Рис. 1. Динаміка розумової працездатності курсантів 5-го курсу групи А і групи Б за результатами виконання коректурної проби Бурдона-Анфімова (у.о.):

— — — — — показники курсантів групи Б;
 - - - - - показники курсантів групи А

Аналіз показників емоційного стану курсантів ВВНЗ за методикою «Самооцінка емоційного стану», які визначались за 10-бальною шкалою, показав, що на 1–3-му курсах достовірної різниці між показниками груп А і Б не виявлено ($P>0,05$). На 4-му і 5-му курсах показники курсантів-гирьовиків виявилися достовірно кращими ніж у курсантів групи А на 0,73 ($P<0,05$) та 1,09 балу ($P<0,001$) відповідно (табл. 3).

Дослідження змін самооцінки емоційного стану курсантів за період навчання засвідчили позитивну динаміку показників в обох групах – на 5-му курсі показники курсантів групи А на 1,36 балу переважають показники курсантів 1-го курсу, а у групі Б – на 2,56 балу. Необхідно зазначити, що у групі А найкращі показники емоційного стану виявлено на 4-му курсу (6,08 балу), а на 5-му курсі відбулося їх недостовірне погіршення ($P>0,05$). Основними причинами погіршення емоційного стану на випускному курсі ми вважаємо наближення випуску, державних екзаменів та майбутньої професійної діяльності. Це все викликає у курсантів певне занепокоєння, тривогу, невизначеність, стомлюваність тощо. У курсантів-гирьовиків на 5-му курсі показники є найвищими, що свідчить про позитивний вплив занять гирьовим спортом на формування позитивного емоційного фону для досягнення успіхів у навчальній та майбутній військово-професійній діяльності.

Таблиця 3

Динаміка показників самооцінки емоційного стану курсантів, які займалися за чинною системою фізичної підготовки (група А), та курсантів, які займалися гирьовим спортом (група Б), (n=474), бали

Етап дослідження	Група А (n=416)		Група Б (n=58)		Достовірність різниці
	N	$\bar{X} \pm m$	n	$\bar{X} \pm m$	
1-й курс	62	4,62±0,12	16	4,51±0,27	$P>0,05$
2-й курс	112	4,89±0,10	9	5,08±0,30	$P>0,05$
3-й курс	91	5,53±0,09	14	5,93±0,28	$P>0,05$
4-й курс	76	6,08±0,10	12	6,81±0,24	$P<0,05$
5-й курс	65	5,98±0,13	7	7,07±0,23	$P<0,001$
Достовірність різниці (P1-P5)	$P<0,001$		$P<0,001$		

Висновки. За результатами дослідження можна зробити висновок про позитивний вплив занять гирьовим спортом на покращення професійно важливих психологічних якостей, емоційного стану та розумової працездатності курсантів ВВНЗ, що забезпечить їм високу результативність навчальної діяльності, а у майбутньому – ефективне виконання завдань військово-професійно (бойової) діяльності.

Перспективи використання результатів дослідження полягають у розробці та експериментальному обґрунтуванні методичної системи навчання гирьовому спорту курсантів ВВНЗ з метою покращення їх фізичної підготовленості, морфофункціонального розвитку та здоров'я, розумової працездатності, ефективності навчальної та, у майбутньому, військово-професійної (бойової) діяльності.

Література

1. Бородін Ю. А. Фізична підготовка курсантів у вищих військових навчальних закладах інженерно-операторського

- профілю : монографія / Ю. А. Бородін. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2009. – 417 с.
2. Гирьовий спорт у ВНЗ : навч.-метод. посіб. / Г. П. Грибан, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко [та ін.]; за ред. Г. П. Грибана. – Житомир : Вид-во «Рута», 2014. – 400 с.
3. Коробейников Г. В. Психофизиологические механизмы умственной деятельности человека / Г. В. Коробейников. – К. : Укр. фітосоц. центр, 2002. – 123 с.
4. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навч. посібник / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2006. – 580 с.
5. Організація спеціальної фізичної підготовки у ВВНЗ з урахуванням досвіду АТО : метод. рекомендації / розроб. А. О. Хабчук, О. О. Старчук, К. В. Пронтенко та ін. – Житомир : ЖВІ, 2016. – 72 с.
6. Factors that determine the necessity for developing skills required by cadets in higher education institutions of the Aerospace Forces to organize their kettlebell self-training / A. Bolotin, V. Bakayev, S. Vazhenin // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – 16 (1). – P. 102–108.
7. Correlation Analysis of Indicators of Athletes' Readiness and their Competitive Results in Kettlebell Sport / K. Prontenko, G. Griban, V. Prontenko, S. Bezpalii, V. Bondarenko, V. Andreychuk, P. Tkachenko // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – 17 (4). – art. 217. – P. 2123–2128.
8. Improvement of the Physical State of Cadets from Higher Educational Establishments in the Ukrainian Armed Forces due to the use of the Kettlebell Sport / K. Prontenko, V. Prontenko, V. Bondarenko, S. Bezpalii, G. Bykova, O. Zeleniuk, V. Dvoretzky // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – 17 (1). – art. 67. – P. 447–451.
9. Morfofunctional State of Graduating Cadets of Higher Military Educational Establishments, which Went in for Weight Sport During Studying / K. Prontenko, S. Bezpalii, R. Mihalchuk, S. Popov // Slobozhanskyi herald of science and sport. – Kharkiv : KSAPC, 2014. – № 3 (41). – P. 92–98.
10. Weinberg R. S. Foundations of Sport & Exercise Psychology : Third Edition / R. S. Weinberg, D. Gould. – Human Kinetics, 2003. – 586 p.

Рапацька І. Б.

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В СТРУКТУРІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

У статті здійснено теоретичний аналіз та узагальнення джерельної бази з питань організації вільного часу школярів за місцем проживання. Представлені результати спостереження за формами організації вільного від навчання часу серед дітей підліткового віку. На основі кількісного аналізу роботи спортивних шкіл міста Чернігова виявлений потенціал залучення до фізичної активності значного контингенту дітей та окреслені причини, які впливають на відсутність масовості у позашкільних фізкультурно– спортивних закладах. Аргументовано ряд обставин, які доводять необхідність збільшення позашкільних спортивно-оздоровчих організацій за місцем проживання.

Ключові слова: фізичне виховання, система освіти, позашкільна діяльність, молодші підлітки.

Рапацкая И.Б. Физическое воспитание в структуре организации внешкольной деятельности учащихся подросткового возраста. В статье осуществлен теоретический анализ и обобщение источниковой базы по вопросам организации свободного времени школьников по месту жительства. Представлены результаты наблюдения по формам организации свободного от учебы времени среди детей подросткового возраста. На основе количественного анализа работы спортивных школ города Чернигова обнаружен потенциал привлечения к физической активности значительного контингента детей и очерчены причины, которые влияют на отсутствие массовости во внешкольных физкультурно спортивных учреждениях. Аргументировано ряд обстоятельств, доказывающих необходимость увеличения внешкольных спортивно-оздоровительных организаций по месту жительства.

Ключевые слова: физическое воспитание, система образования, внешкольная деятельность, младшие подростки.

Rapatska I. Physical education in the structure of organization of out-of-school adolescents' activities. The article deals with the problems of out-of-school education in the state. All the participants of education process understand the need of modern society in health-improving direction of national education. The health of the nation depends on the level of health of the younger generation.

The analysis of scientific researches highlights several factors that have influence on pupils' health. It's a complex of social, economic, ecological factors. But it's known that the most effective way of health-improving and a complete development of the child is physical activity. The problem here is in low level of the conducting physical health improving and sport mass work in place of children's residence.

There are many sports schools but not enough children study there. The sports schools locate far from the place of children's residence. Sport is an activity aimed at achieving sports results. Not every child can become an athlete but almost everyone wants to exercise. The school lessons of physical culture cannot fully meet the needs of children in physical activity throughout the day. Some parents are not able to pay the classes in sports schools or sports clubs. A lot of children addict to computer games. They don't want anything except virtual reality.

We have exercise equipment, sports fields but out-of-school education needs specialists - instructors, who can organize the physical activities of the children. The author suggests the ways of solution the problem. Sports organizations need to create place which involved the physical organization of children's leisure. Instructors must help children to engage in physical activities in place