

результативність у дисциплінах СІЗМ. Шляхів вирішення цієї проблеми може бути декілька – створення окремої команди, що спеціалізуватиметься у вправах СІЗМ, підбір універсальних спортсменів, або комплексне вирішення.

Удосконалення системи відбору до складу збірної команди ЗСУ. Відсутність затвердженої чіткої та прозорої системи відбору призводить до зниження ефективності комплектування збірної команди Збройних Сил України для участі у міжнародних змаганнях серед військовослужбовців. Відновлення проведення відкритих чемпіонатів Збройних Сил України зі спортивної стрільби, де виконуватимуться вправи СІЗМ та який стане фінальним етапом відбору до найголовніших військових змагань може повністю вирішити дану проблему та покращити мікроклімат у команді. Окрім цього, це дозволить виявляти талановиту молодь, що показує перспективні результати у військово-прикладних дисциплінах.

Висновки.

1. Аналіз змагальної діяльності армійських стрільців на VI Всесвітніх літніх іграх СІЗМ свідчить про наявність великого потенціалу для розвитку. Представники Збройних Сил України прийняли участь у 2 стрілецьких дисциплінах з 6 можливих та посіли 16 загальнокомандне місце завойовавши бронзову командну нагороду у чоловічому швидкострільному пістолеті (вправа РПС). В особистому заліку троє спортсменів потрапили до десятки найсильніших.

2. Подальший прогрес виступів збірної команди Збройних Сил України зі стрільби кульової на Всесвітніх літніх іграх СІЗМ може досягатися у два способи:

- розширення кількості дисциплін в яких змагатимуться стрільці, в першу чергу – чоловіча гвинтівка на 300 м та жіночий пістолет на 25 м, а подальшому – жіноча та чоловіча стендова стрільба;
- подальше вдосконалення індивідуальної майстерності спортсменів та покращення системи відбору до складу збірної команди.

3. Розвиток у армійському середовищі військово-прикладних стрілецьких вправ СІЗМ сприятиме подальшій інтеграції Збройних Сил України до Міжнародної Ради військового спорту, а покращення виступів спортсменів на Всесвітніх літніх іграх СІЗМ посилить позитивний імідж України та її Збройних Сил. Окрім цього, це призведе до покращення навчально-матеріальної бази тирів та стрільбищ, вдосконалення фахової підготовки тренерів та інструкторів зі стрільби, охоплення більшої кількості особового складу та допризовної молоді у систему підготовки стрільців.

Література

1. Грибовський Р. Ефективність застосування імітаційних вправ у технічній підготовці спортсменів зі стендової стрільби / Грибовський Ростислав, Заневський Ігор // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 2. – С. 42–47.

2. Козлова О. Змагальна діяльність спортсменів високої кваліфікації у різних дисциплінах легкої атлетики [Електронний ресурс] / Козлова Олена // – Режим доступу: www.irbis-nbuv.gov.ua/cgiirbis_64.exe?

3. Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2020 року. Міністерство оборони України – С. 15.

4. Михайлов В. Результативність стрільців з пістолета Збройних Сил України на міжнародних комплексних спортивних змаганнях [Електронний ресурс] / Володимир Михайлов, Юлія Коростильова, // Спортивна наука України. – 2016. – № 6(76). – С. 27–34. – Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/issue/archive>

5. Передерій А. В. Змагальна діяльність в спорті: лекція з навчальної дисципліни „Теорія і методика спорту вищих досягнень” / Передерій А. В. // [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/3695/2010.pdf>

6. Платонов В. Н. Соревновательная деятельность в спорте / Платонов В. Н. // Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. – Київ : Олимпийская литература, 2004. – С. 109–131.

7. Порівняльний аналіз змагальної діяльності стрільців з малокаліберної гвинтівки на VI Всесвітніх іграх військовослужбовців / Коростильова Ю. С., Михайлов В. В., Грибовська І. Б., Грибовський Р. В. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – Київ, 2017. – Вип. 5 (87). – С. 59–63.

8. Шустин Б.Н. Модельные характеристики соревновательной деятельности / Шустин Б.Н. // Современная система спортивной подготовки. – Москва: СААМ, 1995. – С. 50–73.

9. CISM - International Military Sports Council [Electronic resource]. – Access mode : www.milспорт.one

10. CISM Regulations - International Military Sports Council. Edition 15 November 2011, amended in January 2015 – 98 p.

11. Official Statutes Rules and Regulations. International Shooting Sport Federation. Munich, Germany, edition 2017, First Print V1.1 03/2017, effective 1 January 2017, Copyright: ISSF – 561 p.

12. Shooting Result Book 48th World Military Shooting Championship. International Military Sports Council – 151 p.

Краснов В.П.

Національний університет біоресурсів і природокористування України м. Києві

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЙНОЇ АКТИВНОСТІ НА САМОРЕАЛІЗАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ

В роботі представлена спроба теоретичного узагальнення та обґрунтування окремих положень що питання відношення фізичної рекреації як фактору самореалізації особистості студентів. Враховуючи недостатність емпіричних даних по даному питанню, вивчення його має суттєву актуальність.

Ключові слова: *фізична рекреація, оптимізація фізичного, психологічного та соціального стану людини*

Краснов В.П. Воздействие физической рекреационной активности на самореализацию личности студента В работе представлена попытка теоретического обобщения и обоснования отдельных положений по вопросам отношения к физической рекреации как к фактору самореализации личности студентов. Учитывая недостаточность эмпирических данных по данному вопросу, его изучение имеет существенную актуальность.

Ключевые слова: физическая рекреация, оптимизация физического, психологического и социального состояния студентов.

Crasnov V. Influence of physical recreation of activity on self-realization of student's personality The problem of self-realization occupies a central place in humanistic psychology, which is considered one of the most intensively developing branches of psychology. The importance of studying this problem is due also to the fact that so far not studied the psychological condition of self-realization means of physical recreation.

The peculiarity of the study of this problem in the works of domestic authors is that physical recreation is seen as a factor in the success of man in general, or in specific areas of activity - more often in the educational, or assesses the role of physical recreational activities in the formation of certain qualities of the individual - self-esteem, development of communicative qualities, Changing the emotional state - improving the mood that promotes success in life and self-realization.

The formation of any scientific discipline begins with the formation of its methodological foundations, the definition of objective boundaries, the clarification of the conceptual terminology apparatus. This is all the more relevant, the growing integration of scientific disciplines brings to each private science its concepts, its categorical apparatus, uses its research methods and the point of view from which the received empirical data are interpreted. In connection with this, there is a need to clearly outline the region of reality in which this or that phenomenon manifests itself and functions, to identify its specific features that form the basic concept of this phenomenon.

Key words: physical recreation, optimization of the physical, psychological and social state of a person.

Актуальність. Проблема самореалізації особистості займає центральне місце в гуманістичній психології, яка вважається однією з найбільш інтенсивно розвиваючих галузей психології. Важливість дослідження даної проблеми зумовлена ще й тим, що до цих пір не вивчена психологічна обумовленість самореалізації засобами фізичної рекреації.

Особливістю вивчення даної проблеми в роботах вітчизняних авторів є те, що фізична рекреація розглядається як чинник успішності людини взагалі, або в конкретних сферах діяльності - частіше у навчальній, або оцінюється роль фізичної рекреаційної діяльності у формуванні певних якостей особистості - підвищення самооцінки, розвитку комунікативних якостей, зміні емоційного стану - поліпшенні настрою, які сприяють успішності в житті та самореалізації.

Становлення будь-якої наукової дисципліни починається з формування її методологічних основ, визначення предметних кордонів, уточнення понятійно-термінологічного апарату. Це є тим більш актуальним, що інтеграція наукових дисциплін привносить у кожну приватну науку свої поняття, свій категоріальний апарат, використовує свої притаманні конкретній науці методи дослідження і точки зору, з яких інтерпретуються отримані емпіричні дані. У зв'язку з цим виникає необхідність чітко окреслити ту область реальності, в якій проявляється і функціонує той чи інший феномен, виявити його специфічні ознаки, що формують основне поняття про даний феномен. У вітчизняній науці фізична рекреація вивчається переважно в рамках теорії фізичної культури. Остання вважається її родовим поняттям, обґрунтовуючись тим положенням, що наявність у словосполученні "фізична рекреація" слова "фізична" початково орієнтує на сферу фізичної культури, вплив на стан організму людини, тобто на його біологічну основу.

Але справа не тільки в словах-символах, що описують матеріальні і ідеальні реалії. Самі по собі існуючі дефініції фізичної рекреації ще нічого не регулюють, оскільки жодна дисципліна не існує в готовій, замкнутій і незмінній формі, що дозволяє точно охопити всю її сутність. Вона постійно змінюється системою і в різних історичних, соціально-економічних умовах може мати різне дефінітивне значення, часом спростовуючи те, що ще недавно визнавалося безумовним. Є тільки один спосіб вирішення даного протиріччя - регулярний критичний перегляд виникають наукових парадигм.

У сучасних умовах простір дії фізичної рекреації незмірно розширюється, вона наповнюється новим змістом за рахунок нових наукових фактів, отриманих іншими суміжними науками, які її вивчають.

Не втрачаючи свого значення у відновленні і оздоровленні організму людини, фізична рекреація в рамках загальної рекреації наповнюється новим змістом, збагачується новими функціями і розглядається як багатомірний феномен, область об'єктивної реальності, в якій проявляється активність людини - рухова, фізична, психічна, соціальна. Відновлення організму людини, як традиційно вважалося, - важлива, але не єдина функція фізичної рекреації.

Мета дослідження обговорення шляхів, засобів і умов самореалізації особистості студентів за допомогою фізичної рекреаційної діяльності.

Завдання дослідження: 1) Проаналізувати літературні джерела по даній темі. 2) Встановити особливості взаємозв'язку по відношенню до фізичної рекреації та самореалізації особистості студентів.

Методи дослідження узагальнення огляду літератури, системний підхід, педагогічні методи дослідження.

Результати дослідження У психологічній літературі здоров'я розглядається не тільки як об'єктивно реєстрований стан людини, а й як суб'єктивно оцінюване самопочуття, яке визначається фізичним і духовним станом. Біологічний адаптивний компонент фізичної рекреації, таким чином, є важливим, але не єдиним її елементом. Результат фізичної рекреаційної діяльності можна виразити в таких значеннях: 1. *Біологічне.* Вона сприяє відновленню функцій організму людини після професійної праці, оптимізує стан його здоров'я; 2. *Соціологічне.* Сприяє інтеграції людей в соціальну спільність, засвоєння соціального досвіду, культурних цінностей. Процес соціалізації в даному контексті включає два плани

дій: адаптацію до соціуму, що функціонує переважно на природженому механізмі саморегуляції людини, і самовизначення в соціумі, тобто визначення свого місця в ньому за допомогою усвідомленого ставлення до подій. 3. *Психологічне*. Формує емоційний стан, що виникає під впливом почуття свободи, радості, благополуччя і внутрішнього задоволення, звільнення від напруги і стресу. Свободу в даному випадку слід розуміти у двох вимірах: зовнішню - від примусу, насильства, тиску, заборони і внутрішню - суб'єктивну, духовну - свободу волі, свободу самостійного вибору дій, свободу творчості. Зрозуміло, між цими вимірами свободи існує взаємозв'язок, а не суперечливість. 4. *Естетичне*. Відповідна рекреація на красу свого тіла, навколишнього світу, можливість його пізнання в більш широкому значенні [2.3.7]

Проблема структурування фізичної культури, її видів (частин) поки ще не вирішена. На цей рахунок існують різні точки зору. Так, в одних джерелах вказуються рекреативні форми і місця занять фізичними вправами (рекреаційні коридори), в інших фізична рекреація знаходить своє вираження в таких термінах і поняттях, як «масова фізична культура», «масово-оздоровча», «оздоровча», «виробнича гімнастика», «масовий спорт», «масово-оздоровчий», «активний відпочинок» і т.д. Іншими словами, цілі, завдання, зміст фізичної рекреації, її статус як виду фізичної культури поки ще точно не визначено і мало досліджені. У той же час вона - така область рухової діяльності, яка задовольняє індивідуальні та групові потреби людей у нерегламентованій руховій активності, адекватної їх суб'єктивним потребам і можливостям. Наявність різних поглядів, термінів і понять у визначенні сутності фізичної рекреації вимагає спеціального і більш детального дослідження. Тому в цій статті робиться спроба дати загальну характеристику фізичної рекреації як виду фізичної культури.

У ряді робіт висвітлюються деякі аспекти та форми її прояву, зміст, призначення, специфіка, досліджено історичні аспекти рекреації, даний порівняльний аналіз її розвитку, показана фізична рекреація студентів, а також теорія і методика таких її різновидів як виробнича, масово-оздоровча фізична культура, активний відпочинок і т.п.

До фізичної рекреації відносять також такі форми занять фізичними вправами, як ранкова зарядка, вступна гімнастика, паузи і фізкультхвилинки у навчальних закладах, установах, на виробництві, рухливих ігор дорослих, різні види прогулянок пішки, на лижах, човнах, велосипедах, катання на ковзанах і т.п.

Слово «рекреація» - похідне від латинського слова, що має кілька варіантів і, отже, кілька значень: *rescreo* (рекреа) - відтворювати, оновлювати; *rescreatum* (рекреатум) - відновлювати, підкріплювати, освіжати, зміцнювати, підбадьорювати; *rescreare* (рекреаре) видужувати, відроджуватися, знову міцніти, відпочивати, приходити в себе; *rescreatio* (рекреатіо) - відновлення (сил), одужання.

Додавання слова «фізична» означає, що в цих процесах (відновлення, відпочинок, освіження, одужання і т.п.) переважає рухова діяльність, використовуються фізичні вправи, ігри, розваги. Вони спрямовані на сприяння нормальному функціонуванню організму людей шляхом створення оптимального фізичного стану.

Сутність фізичної рекреації як діяльності неминуче звучується, якщо вона розглядається тільки в одному аспекті - або як розвага, або як відновлення сил, або переведення з одного на інший вид діяльності і т.п. Тому її слід розглядати як сукупність різних аспектів рухової діяльності, взаємодія яких веде до отримання корисного результату. Для об'єктивного визначення наявності компонентів та їх зв'язків у даній системі необхідно виходити з основних характеристик метасистеми, яка, з одного боку, не є сума її складових, з іншого - неминуче відбивається в характеристиках кожного компонента. По відношенню до фізичної рекреації як системи метасистеми буде фізична культура, оскільки вона - область соціально необхідної діяльності, яка задовольняє потреби особистості і суспільства в різноманітному і оптимальному розвитку фізичних здібностей та рухових якостей в інтересах життєдіяльності.

Використовуючи традиційні для фізичної культури основні, фонові, допоміжні засоби (фізичні вправи, природні сили природи, режим харчування та праці), фізична рекреація приваблює своєю специфікою увагу і симпатії людей різного віку, статі, стану здоров'я, фізичної підготовленості [1.3.6]

Широкому поширенню цього виду діяльності сприяє повна свобода вибору змісту занять, часу і місця проведення тривалості занять, вибору партнерів і т.д. В основі мотивації занять лежать суто особисті індивідуальні смаки, інтереси нахили і потреби. Перевага фізичної рекреації полягає в тому, що вона має величезну кількість різновидів, надає широкі можливості для контактів з природним середовищем. Нескладні і різноманітні засоби роблять її доступною для людей різного віку. Поєднання в заняттях студентів елементів гри та змагань створює необмежені можливості для розширення її привабливості (розваги, ігри, змагання тощо). Фізична рекреація часто не потребує організаційно-засновницької надбудови, типової для інших компонентів фізичної культури (фізичного виховання, спорту), її зміст і форми легко можуть бути пристосовані до потреб і можливостей будь-якого громадського середовища, групи людей, зовнішніх умов і суб'єктивним потребам займаючих.

У процесі обґрунтування конкретного об'єкта як системи необхідно виявити системоутворюючий фактор, що показує, «навколо яких об'єктів або процесів і задля вирішення яких завдань і проблем зосереджуються і утворюються ті чи інші підсистеми і елементи даної системи». За визначенням П.К. Анохіна, системоутворюючим фактором є кінцевий результат системи, «заради отримання якого система створюється».

Отже, при вивченні фізичної рекреації можна припустити, що задоволення різноманітних потреб людей в руховій активності, розваг, переключень з одного виду діяльності на інший, профілактика несприятливих впливів і відновлення тимчасово знижених або втрачених функцій організму в сфері досліджуваної системи - лише її приватні завдання. Ці потреби людей задовольняються кожним окремо і в цілому всіма видами рухової активності. Таким чином, створюються передумови для нормального функціонування людського організму в конкретних умовах його життєдіяльності. Іншими словами, в кінцевому результаті і полягає їх спільність, єдність. Таким чином, системоутворюючим чинником, що об'єднує різні аспекти рухової діяльності в рамках фізичної рекреації, є кінцевий результат - створення певного фізичного стану, що забезпечує нормальне функціонування людського організму [5.6]

Усі аспекти рекреаційної діяльності з використанням засобів фізичної культури, що розглядаються в рамках системи, що вивчається, можуть бути охоплені поняттям «фізична рекреація». Таким чином, фізична рекреація - це органічна і іманентна частина фізичної культури, сукупність вільної, нерегламентованої рухової діяльності, спрямованої в кінцевому рахунку на забезпечення оптимального фізичного стану людини, що сприяє нормальному функціонуванню його організму в конкретних умовах життя. Фізична рекреація включає наступні аспекти рухової діяльності: 1) задоволення біологічних потреб у руховій активності; 2) потреба в розвазі, отриманні задоволення, насолоди, 3) перемикання з одного на інший вид діяльності, 4) активізація діяльності організму за допомогою руху; 5) профілактика несприятливих впливів на організм людей; 6) відновлення знижених або тимчасово втрачених функцій організму.

Однак цим дослідження проблем фізичної рекреації не обмежується. Необхідно дослідити компоненти фізичної рекреації більш глибоко, дослідити її структуру (склад і будову), причини виникнення та етапи розвитку і функціонування в інтересах задоволення індивідуальних і групових потреб [1.4]

Такий аналітичний шлях спроби створення теорії фізичної рекреації допустимо, але він не може дати відповідь на питання. У багатьох наукових дослідженнях утверджується думка, що теорія фізичної рекреації найбільш повно розроблена в надрах теорії та методики фізичної культури. На цьому, зокрема, побудована концепція фізичної рекреації, яка особливо інтенсивно розробляється В.М. Видриним зі співробітниками [2.3.7]

Головна ідея пропонованої концепції полягає в розгляді фізичної рекреації як органічної, іманентної частини фізичної культури, системоутворюючим фактором якої служить кінцевий результат - створення оптимального фізичного стану, що забезпечує нормальне функціонування людського організму. У даній концепції основний акцент робиться на біологічній стороні фізичної рекреації - впливі на організм людини. Інші ж сторони: пізнавальна, культурологічна, комунікативна, розважальна - розглядаються як супутні рішенням головного завдання. Це твердження, проте, справедливо лише частково, воно зводить проблему фізичної рекреації і, на нашу думку, вимагає спеціального обговорення. Розглядати фізичну рекреацію як один із видів фізичної культури є правомочним, оскільки вони мають ряд спільних ознак. Але наукові гіпотези щодо фізичної рекреації самі по собі не впливають на формування теорії фізичної рекреації, бо надають опосередкований вплив, обгрунтовуючи і зміцнюючи дидактичний апарат.

Фізична культура має свою теорію, яка включає не тільки фізичну рекреацію, а й фізичне виховання, спорт, рухову реабілітацію, які також мають свої теорії. Наявність спільних ознак дозволяє об'єднувати їх у головну метасистему - теорію фізичної культури. Тоді предмет теорії фізичної рекреації виявляється, по суті, без власної теорії, бо деякі пізнавальні, оздоровчі, ціннісно-орієнтаційні та інші аспекти, представлені як у самій теорії фізичної культури, так і в приватних теоріях її видів, вже не можуть з достатньою повнотою і в потрібному обсязі задовільно виконати свої пояснювальні функції щодо такого складного і багатогранного явища, як фізична рекреація. Більш того, в самій теорії фізичної культури всі численні аспекти фізичної рекреації представлені фрагментарно, неповно, розпливчато, внаслідок чого став невизначеним сам предмет науки про фізичну рекреацію. При цьому все більш зміцнюється в думці, що зважаючи на складність і багатоаспектність такого об'єкта, як фізична рекреація, його неможливо описати з достатньою повнотою з позицій тільки однієї, навіть такої "інтегративної" науки, який прийнято вважати теорію фізичної культури. Аналіз йде більш успішно, якщо чітко виділяється предметна сторона об'єкта з позицій обслуговуючих його наук: філософії, історії, соціології, культурології, педагогіки, психології, біології, теорії та методики фізичної культури та ін. Необхідність в терміні "фізична рекреація" виникає передусім тоді, коли мова йде про аналіз певного елемента (в даному випадку фізичного) рекреації, для позначення якого і використовується цей термін.

Рекреація як наукова дисципліна - родове поняття для усіх її видів і форм, однією з яких і є фізична рекреація. Поняття "рекреація", утворене від латинського "rescreatio", було введено римлянами і має кілька значень: відновлювати, відпочивати, зміцнювати, освіжати та ін. Історично цей термін так чи інакше пов'язувався зі здоров'ям людини, але, що важливо зазначити, розуміння здоров'я не обмежувалося лише станом організму людини. Сьогодні воно розглядається в більш широкому сенсі і включає соціальний, психологічний та біологічний зміст. Відповідно з цим і прийнято виділяти такі різновиди рекреації, як соціальна, біологічна, психологічна, кліматогеографічна і ін. З усього різноманіття ознак рекреації головними, визначальними її сутність, прийнято вважати такі: здійснюється у вільний час, носить діяльний характер і ґрунтується на добровільній, самодіяльній основі. Це три найважливіших ознаки рекреації, без них вона втрачає своє значення. Інші ж її ознаки: культурно-аксіологічні, пізнавальні, оздоровчі - розглядаються як похідні, супутні.

Виникло новий науковий напрям - рекреології, спеціальний міждисциплінарний розділ науки про відпочинок, оздоровлення, відтворення здоров'я практично здорових людей. Найважливіший методологічний принцип рекреації - принцип єдності тілесного і духовного, біологічного і соціального, організму і особистості. Головною галуззю досліджень теорії рекреації служить особлива галузь життєдіяльності людей - сфера дозвілля. Виділяються різноманітні види і форми дозвільної діяльності, що носять рекреаційний характер, і привести їх до якоїсь єдиної системи поки не представляється можливим. Сказане вище дозволяє знову повернутися до вузлових питань теорії фізичної рекреації і певною мірою проаналізувати їх з позицій теорії загальної рекреації.

Висновки. Фізична рекреація – одна з форм рекреації. Її аспекти представлені майже в усіх її видах та здійснюється вона за допомогою рухової діяльності з використанням фізичних вправ в якості основного засобу. Це дає змогу віднести дану форму рекреації до фізичної. Визнання фізичних вправ в якості основного засобу фізичної рекреації в наукових дослідженнях – загально-прийнято. Таке підтвердження правильне, однак потребує обговорення. По – перше велика частина фізичної рекреаційної діяльності проходить в умовах природної середовища де природні фактори можуть виступати в якості їх засобів. По-друге фізична рекреація може мати і пасивні форми.

Література

1. Андреева О.В. Оцінка діяльності впровадження рекреаційно – оздоровчих технологій в процесі фізичного виховання молодих школярів / О.В. Андреева, М.В. Чернявський // Спортивний вісник. П'дніпров'я . -2009. - №2-3. С. 17-19
2. Актуальні проблеми валеологічної освіти, оздоровчої фізичної культури та фізичної реабілітації в навчальних закладах України: Зб. Наукових робіт КДПУ ім. Вінниченка. – 2000. -180с.
3. Макхазов О.Р. Психологія та психофізіологія управління руховою діяльністю: монографія / О.Р. Малхазов.-К.: Євролінія, 2002. -320с.
4. Мухін В.М. Фізична реабілітація. / В.М. Мухін –К.: Олімпійська література, 2000. - 256с.
5. Полиевский С. А. Стимуляция двигательной активности / С.А. Полиевский. –М.: Физическая культура, 2006. – 256с.
6. Leisure time physical activity and health – related quality of life / Vuillmin, S.Boini, S. Bertrais et al // Prev/ Med -2005. #41-P.562-569
7. Masurines G. Top 10 reasons for qualite physical education. Charles B., Corbin // Jopero-2006 – V.77. № 6. P.44-63

Лопатенко Г.О.

Київський університет імені Бориса Грінченка

ВПЛИВ УРОЧНИХ ТА ПОЗАУРОЧНИХ ФОРМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА РІВЕНЬ САМООЦІНКИ ТА ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ СЕРЕДЬНОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Дана стаття розглядає особливості впливу систематичних занять фізичним вихованням на процес формування гармонійно розвиненої особистості, а також детально розглядає вплив фізичного виховання на формування важливих соціально-психологічних якостей школярів.

Представлені результати аналізу рівня самооцінки та домагань, а також рівня шкільної тривожності серед учнів загальноосвітніх шкіл, які різною мірою долучені до занять спортом в школі та позаурочний час.

Ключові слова: фізичне виховання, самооцінка, тривожність, спорт.

Лопатенко Г.О. Влияние урочных и внеурочных форм физического воспитания на уровень самооценки и тревожности детей среднего школьного возраста.

Данная статья рассматривает особенности влияния систематических занятий физическим воспитанием на процесс формирования гармонично развитой личности, а также подробно рассматривает влияние физического воспитания на формирование важных социально-психологических качеств школьников.

Представлены результаты анализа уровня самооценки и притязаний, а также уровня школьной тревожности среди учеников общеобразовательных школ, которые в разной степени приобщены к занятиям спортом в школе и во внеурочное время.

Ключевые слова: физическое воспитание, самооценка, тревожность, спорт.

Lopatenko G.O. Influence of curricular and extra-curricular forms of physical education on the level of self-esteem and anxiety of middle school students.

This article examines the influence of systematic physical education on the formation of harmoniously developed person, as well as the influence of physical education on the development of important socio-psychological qualities of schoolchildren. The results of analysis of self-esteem and anxiety among the students of middle school, which are differently involved in the process of physical education in school and sports activities besides the school curriculum are presented.

The analysis of modern scientific sources shows that there is a certain lack of research aimed at determining of how the formal and informal forms of physical education influence the development of self-esteem and the level of school anxiety among students of secondary schools.

The analysis of engagement into the process of physical education and sports activities among the students of middle schools was shown.

The article also shows the comparison analysis between school students, which actively participate in sports activities besides the school lesson and students that only attend the physical education classes at school. We have found that those two groups of school students have different level of self-esteem as well as different level of school anxiety.

The article shows that regular and systematic physical education and sports activities have positive influence on the development of the child's personality. The obtained data shown the positive influence of physical education and sports and the level of self-esteem of schoolchildren.

Key words: physical education, self-esteem, anxiety, sports.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як відомо одним з найголовніших завдань виховання виступає формування гармонійно розвиненої особистості, що поєднує в собі високий рівень розвитку моральних, розумових та фізичних якостей [5, 11, 14].

Аналіз сучасної науково-методичної літератури свідчить про те, що досить велика кількість науковців звертається до проблеми дослідження формування всебічно розвинутої особистості за допомогою засобів фізичного виховання та спорту.