

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 СЕРЕДЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Дана стаття розглядає особливості впливу систематичних занять фізичним вихованням на процес формування гармонійно розвинутої 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 розвинутої 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.

Так наукові дослідження Головченко О.О. висвітлюють проблему формування особистості учнів середніх класів під впливом систематичних занять з фізичного виховання, при цьому автор зазначає, що при наявності основних теоретичних понять фізичної культури і спорту, на даному етапі не існує єдиної думки авторів, щодо механізмів формування особистості засобами фізичного виховання [3]. В роботах Дмитрієвої С.В., Підчасова Є.В., Татяничкова А.О., Агіппо А. розглядаються особливості психологічної адаптації дітей до умов навчання в школі. Автори аналізують показники рівня тривожності і доходять висновку, що на успішна адаптація школярів до навчального середовища є основою гармонійного розвитку дитини, її психологічного та фізичного здоров'я. При цьому не останню роль грають позашкільні фактори, спрямовані на підвищення психологічної готовності школярів до навчання [4, 6, 7, 9, 10, 16]. В статтях Бойко О.О., Головченко О.І. та інших розглядаються умови розвитку найбільш важливих особистісних якостей дитини засобами фізичного виховання [1, 3, 13]. Чимала кількість авторів зосередили свою увагу на дослідженнях, присвячених проблемі впливу фізичних навантажень на юнацький організм [5, 11, 12].

При цьому, проведений нами аналіз сучасних літературних джерел вказує на те, що існує певний дефіцит досліджень спрямованих на визначення того, яким чином урочні та позаурочні форми фізичного виховання впливають на формування самооцінки та рівень шкільної тривожності учнів середніх загальноосвітніх шкіл. У зв'язку з цим обрана нами тема дослідження є важливою та актуальною.

Мета дослідження У зв'язку з цим метою нашого дослідження було - виявлення впливу урочних та позаурочних форм фізичного виховання на рівень самооцінки та тривожності дітей середнього шкільного віку.

Результати досліджень та їх обговорення.

Для досягнення поставленої мети було проведено анкетне опитування школярів ЗОШ №170 (n=84) та учнів Київського спортивного ліцею інтернату (n=84), що дозволило виявити рівень залученості учнів середніх класів до занять фізичним вихованням та спортом в урочний та позаурочний час. Аналіз результатів анкетування показав, що 50% школярів займаються фізичною культурою в школі та в спортивних секціях в позаурочний час, 35% школярів займаються фізичною культурою лише на уроках; 15% школярів займаються фізичною культурою в спеціальних медичних групах за станом здоров'я.

На наступному етапі дослідження, для виявлення впливу систематичних занять фізичним вихованням та спортом на рівень самооцінки та домагань учнів середнього шкільного віку нами була використана методика дослідження самооцінки за Дамбо-Рубенштейном [8].

Узагальнені показники рівня домагань та самооцінки учнів середнього шкільного віку представлені на рисунку 1.

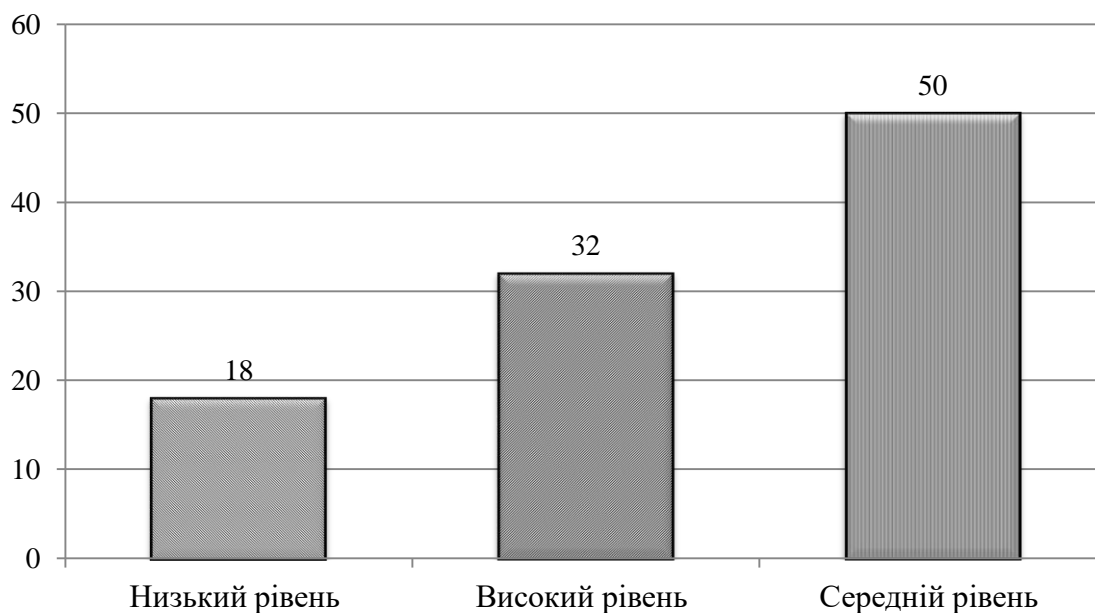


Рис.3.4 Показник рівня домагань і самооцінки учнів середнього шкільного віку (n=84)

З рисунку видно, що 18% респондентів наближені до низького рівня самооцінки та домагань, 32% мають високий рівень самооцінки, 52% опитаних школярів мають середні показники самооцінки та домагань. Цікавим на нашу думку є той факт, що аналіз результатів дослідження дозволив виявити взаємозв'язок між рівнем залученості до спортивної діяльності та рівнем самооцінки школярів. Було виявлено, що учні, які систематично займаються на заняттях з фізичного виховання в школі, а також відвідують спортивні секції в позаурочний час, мають високий рівень самооцінки. Учні, які займаються тільки на уроках фізичної культури в школі мають високі та середні показники рівня самооцінки та домагань, а учні які мало залучені до спортивної діяльності як в школі, так і за її межами, мають здебільшого низькі показники самооцінки та відповідно низький рівень домагань.

Для виявлення впливу систематичних занять фізичним вихованням та спортом на рівень тривожності учнів середнього шкільного віку було проведено тестування за методикою діагностики рівня шкільної тривожності за Філліпсом [15]. В тестуванні взяли участь 168 учнів 8-го класу.

Аналіз результатів дослідження показав, що 98 учнів мають низький рівень загальної шкільної тривожності, середні показники тривожності були зафіксовані у 42 учнів, високий рівень тривожності спостерігався у 27 учнів. Також у одного учня був виявлений дуже високий рівень шкільної тривожності.

Також було виявлено, що учні, які активно задіяні в спортивній діяльності мають менший рівень тривожності, ніж учні, що не займаються спортом (рис. 2).

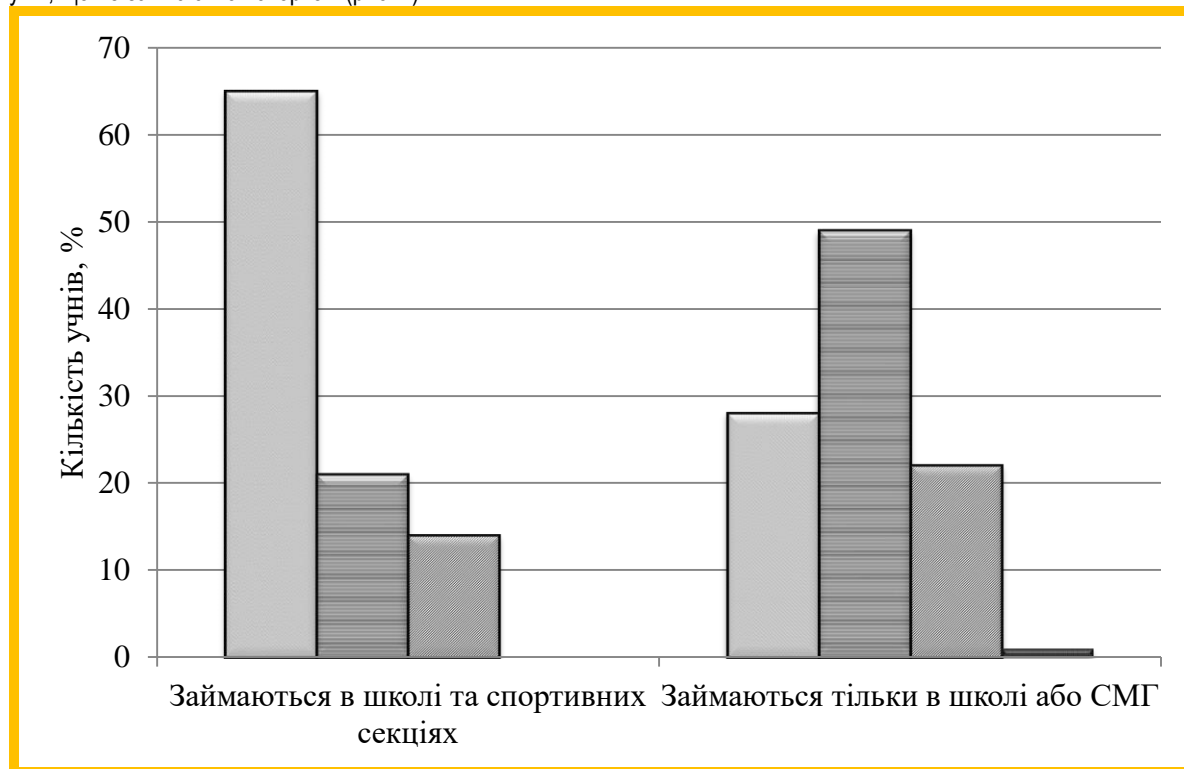


Рис. 2. Взаємозв'язок систематичних занять спортом та рівнем тривожності учнів середніх класів:

- – низький рівень тривожності;
- ▨ – середній рівень тривожності;
- ▩ – високий рівень тривожності;
- ▧ – дуже високий рівень тривожності

З рисунку 2 видно, що 65% учнів, які активно займаються спортивною діяльністю мають низький рівень шкільної тривожності, при цьому серед учнів, які займаються фізичним вихованням лише в школі, низький показник рівня тривожності отримали лише 28% дітей. Середній показник рівня шкільної тривожності був вищий у тих учнів, які займаються фізичним вихованням і спортом лише під час занять з фізичної культури в школі. Цей показник склав 49% проти 25% у учнів, які активно задіяні в спортивній діяльності. Крім того, було виявлено, що серед учнів які займаються спортом в позаурочний час 14 % мають високий рівень тривожності, при цьому серед учнів, які займаються фізичним вихованням тільки в школі, цей показник був на 8% вищий.

Висновки.

1. Отримані результати дослідження дозволили визначити рівень залученості учнів середнього шкільного віку до процесу фізичного виховання. Аналіз результатів анкетного опитування учнів середнього шкільного віку показав, що 50% респондентів активно залучені до процесу фізичного виховання в школі та регулярно займаються фізичною культурою та спортом в позаурочний час, 35% лише відвідують шкільні уроки з фізичного виховання, 15% школярів мають низький інтерес до фізичної активності як в школі, так і позашкільний час.

2. Аналіз показників рівня самооцінки учнів середніх класів показав, що 52% школярів мають середній рівень самооцінки та рівень домагань, 32% школярів мають високий рівень самооцінки та рівень домагань, та 18% школярів мають низький рівень самооцінки та рівень домагань. При цьому було виявлено, що учні які активно залучені до процесу фізичного виховання, а також систематично займаються спортом в позаурочний час, мають вищий рівень самооцінки та домагань, ніж учні які не займаються фізичною культурою і спортом.

3. Аналіз результатів дослідження дозволив визначити рівень шкільної тривожності у учнів середніх класів. Було визначено, що учні середніх класів, які регулярно відвідують заняття з фізичного виховання в школі та займаються спортом в позаурочний час, мають значно нижчий рівень шкільної тривожності у порівнянні з учнями, які задіяні в видах

фізичної активності лише на уроках фізичної культури в школі або відвідують заняття спеціального медичного відділення в зв'язку з обмеженнями в стані здоров'я.

4. Проведні дослідження показали, що регулярні та систематичні заняття фізичною культурою та спортом позитивно впливають на формування особистості дитини. Отримані дані свідчать про позитивний вплив занять фізичною культурою та спортом та рівень самооцінки та домагань дітей середнього шкільного віку.

Перспективи подальших досліджень з даного напрямку. Передбачається вивчення впливу систематичних занять спортом в позаурочний час на рівень успішності у навчанні учнів середніх та старших класів загальноосвітніх шкіл.

Література

1. Бойко О.О. Формування особистості школярів засобами фізичної культури // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 17. Теорія і практика навчання та виховання. – Вип. 3(44): збірник наукових праць. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. – С. 117-121

2. Бондар С.П. Педагогічні особливості методів активізації навчально-пізнавальної діяльності учнів у сучасній школі / С.П. Бондар // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 17. Теорія і практика навчання та виховання. – Вип. 15: збірник наукових праць. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – С. 3-8

3. Головченко О. І. Вплив фізичної культури і спорту на формування особистісних якостей школярів / О. І. Головченко, А. І. Кудренко // Молода спортивна наука України – 2007. – Вип. 11. – Том 4. – 4-15.pdf – 10 с.

4. Дмитрієва С.В. Особенности психологической адаптации учащихся к условиям обучения при переходе в среднюю школу: дисс. канд. психол. наук: 19.00.07: Москва, 2005. – 205 с.

5. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. // Том первый. НУФВСУ, «Олимпийская литература», 2003. – 161 – 314с.

6. Підчасов Є. В. Прояви тривожності у дітей молодшого шкільного віку та їх зв'язок з особливостями уваги / Є. В. Підчасов // Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Психологія. - 2006. - Вип. 35(1). - С. 92-95.

7. Татяничков А.О. Динаміка шкільної тривожності учнів на етапі переходу до навчання в основній школі / Вісник Харківського національного університету №1065, ст. 156-159, 2013

8. Яншин П. В. Клиническая психодиагностика личности. Учебно-методическое пособие. 2-е изд., испр. — СПб.: Речь, 2007.

9. Aghyppo A, Tkachov S, Orlenko O. Role of physical education on the formation of a healthy lifestyle outside of school hours. *Journal of Physical Education and Sport*, 2016;16(2):335 – 339.

10. Dore I, O'Loughlin JL, Beauchamp G, Martineau M, Fournier L. Volume and social context of physical activity in association with mental health, anxiety and depression among youth. *Preventive Medicine*. 2016;91:344-50

11. Flueckiger L, Lieb R, Meyer AH, Witthauer C, Mata J. The Importance of Physical Activity and Sleep for Affect on Stressful Days: Two Intensive Longitudinal Studies. *Emotion*. 2016;16(4):488-97.

12. Harris, J., 2014. Physical education teacher education students' knowledge, perceptions and experiences of promoting healthy, active lifestyles in secondary schools. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 19 (5), pp. 466-480.

13. Harter S. Self and identity development // S. Feldmen, G Elliott (eds). *At the threshold: The developing adolescent*. Cambridge, MA: Harvard Univ. Press, 1990. P. 352-387.

14. Hettema P.J. *Personality and Adaptation*. North-Holland Publishing Company. – Amsterdam, New York, Oxford, 1979.

15. Mandler, G., & Cowen, J. E. (1958). Test Anxiety Questionnaires. *Journal of Consulting Psychology*, 22(3), 228-229.

16. Van Lier, P.A. C., Verhulst, F.C, Van der Ende, J., Crijnen, A. A. M. Classes of disruptive behaviour in a sample of young elementary school children. // *Journal of Child Psychology & Psychiatry & Allied Disciplines*. 2003, Vol 44(3), 377-387.

**Ляшенко В. М., Косік Н. Л., Косік М. С., Корж Є. М.
Київський університет імені Бориса Грінченка**

ОЦІНКА ІНДИВІДУАЛЬНО - ПСИХОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ 11-13 РОКІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ФУТБОЛІ

У статті наведено результати дослідження психологічних якостей особистості дітей, віком 11-13 років та визначено їх взаємозв'язок зі спортивною спеціалізацією. Відмінною характеристикою індивідуальних особливостей дітей даного віку є наявність найбільшої кількості кореляційних зв'язків у комплексного фактору «сміливість у соціальних контактах» та його вплив на такі фактори як товариськість, самоконтроль, конфліктність та мрійливість. Перелічені фактори тісно пов'язані між собою, та їх взаємодія досить часто призводить до конфліктів або згуртованості у команді, що в загалом демонструє складність взаємовідносин в командних видах спорту.

Ключові слова: товариськість, індивідуально-психологічні якості, конфліктність, самоконтроль.

Ляшенко В. Н., Косік Н. Л., Косік Н. С., Корж Е. Н. Оценка индивидуально-психологических качеств у детей 11-13 лет, специализирующихся в футболе. В статье приведены результаты исследования психологических качеств личности детей в возрасте 11-13 лет и определена их взаимосвязь со спортивной специализацией. Отличительной характеристикой индивидуальных особенностей детей данного возраста является наличие наибольшего количества