

2. Дон Колберт. Семь столпов здоровья / Дон Колберт // пер. с англ. И. Лысюк. – К.: Кириченко, 2010. – 424 с.
3. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: [навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / О. М. Жданова, А. М. Тучак, [та ін.]. – Луцьк : Вежа, 2000. – 240 с.
4. Ріпак М. О. Фізична культура і здоров'я жінки-вчительки: метод. посіб. із самоосвіти педагога / М. О. Ріпак. – Л. : Українські технології, 2005. – 165 с.
5. Стафійчук В. І. Рекреаологія / Стафійчук В. І. – К. : Альтерпрес, 2008. – 263 с.
6. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол. : Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.]; за наук. ред. Євгена Приступи. Л. : ЛДУФК, 2010. – 447 с.
7. Чеховська Л. Я. Основи рекреаційно-оздоровчої діяльності / Л. Я. Чеховська. – Л. : ЦПД, 2006. – 84 с.

## САМООЦІНКА ОСОБЛИВОСТІ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

**Андрій Ільїн**

*Національний лісотехнічний університет України, м. Львів*

**Актуальність.** Процес, в результаті якого ми стаємо корисними суспільству, називається соціалізацією. Тому, що поняття “соціалізація” надзвичайно широке, зацікавленість нею не обмежується рамками соціальної психології, а тісно пов’язана з педагогікою і фізичним вихованням. Ціль суспільства — за допомогою процесу соціалізації сформувати компетентну особистість. Компетентність тут означає здатність людини успішно взаємодіяти як з фізичним, так і з соціальним оточенням.

Фізичні зміни в організмі дорослої людини (тобто зміни здоров’я і рівень працездатності) обумовлюють необхідність безперервної соціалізації чи засвоєння нових соціальних ролей.

**Мета роботи** – дослідити процес формування специфічних міжособових навичок діяльності під час активних занять фізичними вправами.

Першим завданням соціалізації, як соціального інституту суспільства і частини системи освіти у фізичному вихованні, є навчання навичкам і знанням про фізичну підготовленість і рухи. Другим завданням соціалізації у фізичному вихованні є розвиток міжособистої компетентності, яка полегшує міжособові відносини. Програми фізичного виховання в школі досить успішно вирішують перше завдання соціалізації. Спеціалісти фізичного виховання формують у людини самоповагу, впевненість у собі, терпимість, позитивні особисті здібності, уміння співпрацювати і доброзичливе ставлення до людей (все, що ми називаємо міжособистою компетентністю). Рухова діяльність, враховуючи ігри і спорт, забезпечує можливість активного міжособового спілкування у широкому діапазоні ситуацій.

Ми сконцентруємося на залежності між заняттями спортом і фізичними вправами і самоповагою. Один з наукових методів полягає у визначенні залежності між самоповагою і зовнішніми фізичними даними. Зайонк (1965), наприклад, побачив достовірний позитивний зв'язок між самоповагою людини і його сприйняттям власного тіла. Фелкнер (1968) визначив також, що хлопчики, батьки яких більше цікавляться спортом, вище оцінюють себе. Хеллісон (1970) показав, що програми фізичного виховання, які відповідають спеціальним потребам, наприклад, підвищенню рівня фізичної підготовки або вирішенню лікувально-оздоровчих завдань, можуть більше вплинути на самооцінку. Ефективно впливає на зміну відношення до самого себе спортивна діяльність. Навряд чи прості заняття фізичною культурою змінять нашу самооцінку — для того потрібні ще додаткові стимули. Людвіг і Маєр (1967) отримали деякі підтвердження цієї точки зору. Вони запропонували хлопчикам 7-го і 8-го класів виконати прості фізичні вправи перед спеціалістом фізичного виховання. Хлопчики, виступи яких він схвалив, покращили свою самооцінку і у них виникло бажання займатися саме тими вправами. Негативна реакція давала зворотній ефект.

Роботи Бьюела (1968), Джонстона (1966), Хейлі (1968) показали що удосконалення рухових навичок під час активних занять фізичними вправами підвищує самооцінку і покращує ставлення однолітків. Щоб зрозуміти процес придбання специфічних міжособистих навичок, ми повинні спостерігати, як тренер впливає на спортсменів, як викладачі

фізичного виховання впливають на учнів через імітацію (моделювання) і підкріплення.

Аргайл і Кендон (1967) аргументували, що соціальний контакт двох людей — це більш-менш складна соціальна діяльність (за аналогією зі складною соціальною діяльністю). У процесі соціального контакту дії кожної людини визначаються частково її уявленням про людину, з якою вона взаємодіє. Таким чином, однією з функцій соціальної діяльності є передача другій особі бажаного уявлення про себе.

Наше відношення до себе, напевно, найбільш важливе у сукупності всіх відношень. Відношення до себе має важливе значення, тому, що воно частково впливає на те, які цілі ми ставимо перед собою і найбільш активно прямуємо до їх досягнення. Воно важливе і тому, що негативні ставлення до себе створює підставу для негативного відношення до інших.

#### **Висновки:**

1. Більшість психологів вважають, що найважливішим засобом виникнення інтересу до активної діяльності є успіх, який викликає емоційне задоволення діяльністю. Кожен школяр відчуває постійну потребу в схваленні своєї діяльності зі сторони вчителя та однолітків.

2. Спортивне середовище, поєднуючи значний термін перебування з високим ступенем довіри до тренера має найбільший вплив на формування власної самооцінки.

3. Особиста суб'єктивна самооцінка успіху визначається співвідношенням запланованого і реального результату до раніше визначеної мети.

#### *Література:*

1. Райнер М. Соціальна психологія і спорт./ М.Райнер. – М.: ФиС, 1979. –135с.
2. Андронов О.П. Физическая культура как средство влияния на формирование личности / О.П. Андронов. – М.: Мир, 2002.
3. Захарова Е.Л. Как спорт помогает оценивать себя. – М., 2008.