

26. Hopper, C. Physical activity and nutrition for health / Hopper C., Fisher B., Munoz K. D. — Champaign : Human Kinetics, 2011. — 484 p.
27. Malina, R. M. Growth maturation & physical activity / Malina R. M., Bouchard C., Bar-Or O. — Champaign, IL : Human Kinetics, 2004. — 256 p.
28. Mattay, V. S. Neurophysiological correlates of age-related changes in human motor function / V. S. Mattay, F. Fera, A. Tessitore, A. R. Hariri // *Neurology*. — 2002. — N 58. — P. 630–635.
29. Eiberg, S. Maximum oxygen uptake and objectively measured physical activity in Danish children 6-7 years of age : the Copenhagen school child intervention study / S. Eiberg // *Br J Sports Med*. 2005. — Vol. 39. — N 10. — P. 725–730.
30. McKenzie, J. F. Planning, implementing, and evaluating health promotion programs : a primer / J. F. McKenzie, B. L. Neiger, R. Thackeray // 8-th ed. Conference University of San Francisco ; San Francisco, 2009, September 14–18. — San Francisco : Pearson Benjamin Cummings, 2009. — P. 123–127.
31. Physical education, sport and physical activity strategy for children & young people / Bournemouth & Poole physical education, sport and physical activity strategy. — 2013. — Режим доступу : <http://debbie.priest@bournemouth.gov.uk>.
32. Schmidt, R. A. Motor control and learning: behavioral emphasis / R. A. Schmidt, T. D. Lee. — 4th ed. — Hardback, 2005. — 544 p.
33. Shabbott, B. A. Differentiating between two models of motor lateralization / B. A. Shabbott, R. L. Sainburg // *J. Neurophysiol.* — 2008. — N 100. — P. 565–575.
34. Van Praag, E. Development of anaerobic function during childhood and adolescence / E. Van Praag // *Pediatric Exercise Science*. — 2000. — N 12. — P. 150–173.
35. Vincent, W. J. Statistic in kinesiology / W. J. Vincent. — 3-rd ed. — Champaign : Human kinetics, 2005. — 312 p.

УДК 373.5.016-053.6:796

Єзерський В.І.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ У ПІДЛІТКІВ ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Анотація. У статті виявлено психолого-педагогічні аспекти проблеми формування у підлітків інтересу до занять фізичними вправами в педагогічних умовах літніх оздоровчих таборів; встановлено, що інтерес впливає із особистісних потреб і бажань, є емоційно та естетично забарвленим, виконує функцію мотиву діяльності, наслідок якої пов'язаний із прагненням самореалізації, самоствердження, самоідентифікації.

Ключові слова: психолого-педагогічні аспекти, інтерес, підлітки, фізичні вправи.

Аннотация. Єзерский В.И. Психолого-педагогические аспекты формирования у подростков интереса к занятиям физическими упражнениями. В статье выявлены психолого-педагогические аспекты проблемы формирования у подростков интереса к занятиям физическими упражнениями в педагогических условиях летних оздоровительных лагерей; установлено, что интерес вытекает из личностных потребностей и желаний, является эмоционально и эстетически окрашенным, выполняет функцию мотива деятельности, результатом которой связан со стремлением самореализации, самоутверждения, самоидентификации.

Ключевые слова: психолого-педагогические аспекты, интерес, подростки, физические упражнения.

Annotation. Yezerzkyi V. I. The psychological and pedagogical aspects of the problem of development of interest for physical exercises among adolescents.

The article reveals the psychological and pedagogical aspects of the problem of development of interest for physical exercises among adolescents in the pedagogical conditions of summer health camps; it is established that the interest derives from personal needs and desires, is emotionally and aesthetically colored, fulfills the function of the motive of the activity, and as a result is associated with the desire for self-realization, self-affirmation, self-identification. One of the aspects of the problem under investigation is the selection and implementation in the pedagogical conditions of summer health camps of such forms and methods of working with adolescents that would be adequate in their age, gender, socio-psychological characteristics, educational purpose, recreation and recovery. Recreational physical education includes not only the process of systematic, purposeful physical exercises with the aim of health improvement, but also the solution of closely related problems of aesthetic, moral, gender education, prevention of bad habits, etc. The interest of adolescents in PE under the conditions of summer health camps is determined by the following factors: the possibility of engaging in various types of exercises, the ability to relieve fatigue, get emotional satisfaction, improve physical fitness, the possibility of interpersonal communication, which includes team games and competitions. Differences in motivation to exercise have a gender aspect: boys are most attracted by sports games and martial arts, and the least - by aerobics and fitness. At the same time, girls are also interested in activities that are traditionally considered boyish, in particular, this concerns football. The obtained results indicate the need to revise the means of physical education in the conditions of the summer health camp in order to take into account the interests of adolescents in the process choosing physical exercises in the routine of camp life, namely, the individualization of classes.

Key words: psychological and pedagogical aspects, interest, adolescents, physical exercises, summer health camp.

Актуальність проблеми формування у підлітків інтересу до занять фізичними вправами визначена її психологічними і педагогічними аспектами, оскільки цей процес може відбуватися у виховному просторі сім'ї, шкільного та позашкільного навчального закладу. Одним із типів позашкільного навчального закладу є літній оздоровчий табір, соціально-педагогічні умови якого створюють сприятливе середовище для формування у молоді інтересу до занять фізичними вправами.

У дослідженнях Т.А. Баннікової, О.Є. Ністратової, Г.І. Шутки та інших розглянуто питання створення у літніх оздоровчих таборах соціально-педагогічних умов підвищення рівня фізичного стану та здоров'я дітей і підлітків; у працях С.О. Решітник, Л.А. Шандра, О.Ю. Яковенко та інших розглянуто питання оптимізації різних напрямків виховної роботи у соціально-педагогічних умовах літніх оздоровчих таборів; проблеми формування позитивного ставлення учнів до занять фізичними вправами присвячені дослідження С.І. Дроб'язко, О.В. Отравенко, В. Решетілова та інших. Проведений бібліографічний огляд стану розробленості проблеми засвідчив, що недостатньо вивчені психолого-педагогічні аспекти формування у підлітків інтересу до занять фізичними вправами, зокрема в педагогічних умовах літніх оздоровчих таборів. Це й обумовило вибір теми нашої статті.

Метою статті є виявлення та обґрунтування психолого-педагогічних аспектів проблеми формування у підлітків інтересу до занять фізичними вправами в педагогічних умовах літніх оздоровчих таборів. У межах поставленої мети визначаємо такі **завдання**: встановити вікові, гендерні особливості підліткового віку, у якому розвивається стійкий фізкультурно-оздоровчий інтерес; визначити важливість фізкультурно-оздоровчого інтересу у житті людини упродовж усього періоду онтогенезу, що забезпечує потребу особистості в самореалізації, самоствердженні та самоідентифікації.

Підлітковий вік (11/12 – 15/16 років) в онтогенезі займає особливе місце, оскільки є критичним і перехідним від дитинства до юності. Особливостями підліткового віку психологи і педагоги (Л.Божович, Л.Виготський, О.Сорокумова та ін.) визначають бажання чинити спротив, долати перешкоди, відчувати вольову напругу, прагнути героїзму та пригод, пізнати незвідане та ризиковане. Саме у підлітковому віці розвивається рефлексія, а на її основі – самосвідомість, самооцінка та самоідентифікація, у зв'язку з чим стає можливим глибше розуміння себе та інших людей, визначення життєвої перспективи. Потреба в самостійності, самоствердженні дає можливість розкрити складну динаміку розвитку.

Слід пам'ятати, що самооцінка у підлітка внутрішньо суперечлива: свідомо він сприймає себе як самоцінну і самодостатню особистість, водночас присутні і сумніви, невпевненість у своїх силах, які виявляють себе в переживаннях, пригніченні, поганому настрої, зниженні активності тощо. Мають місце також розходження між потребами підлітка і обставинами життя, які обмежують можливість їх реалізації.

Анатомо-фізіологічні зміни в організмі підлітка пов'язані із інтенсивним фізичним розвитком і т.зв. гормональною бурєю, які закінчуються статевим дозріванням. У цей період у хлопчиків на перший план виступає збільшення сили рухів, а в дівчаток інтенсивніше розвивається швидкість, вправність рухів, покращується їх координація.

Важливим для перехідного періоду є зміна соціальної ситуації розвитку підлітка, оскільки він має потребу бути дорослим, прагне змінити взаємовідносини з оточуючими, розширити сферу своєї діяльності, прилучитися до життя і діяльності дорослих, незважаючи на те, що спілкування з однолітками є провідним видом діяльності [6, 135 – 144]. Потреба бути дорослим пов'язана із потребами самоутвердитися та самовиявитися, заради задоволення яких підліток робить як добрі, так і погані вчинки. А тому, раціональний вибір і організація дозвілля, у літній канікулярний період зокрема, систематичні заняття фізичними вправами на основі сформованого стійкого інтересу до них можуть допомогти підлітку зреалізувати основні соціально-психологічні особистісні потреби.

Педагогічними аспектами даної проблеми є вибір та реалізація у педагогічних умовах літнього оздоровчого табору таких форм і методів роботи з підлітками, які були б адекватні щодо їх вікових, гендерних соціально-психологічних особливостей, навчальної мети та завдань оздоровлення, розвитку, виховання, навчання.

Навчально-виховна робота в літньому оздоровчому таборі пов'язана із досягненням загальної мети проведення канікул, а саме: створення умов для відпочинку і відновлення фізичної та пізнавальної активності молоді. Канікули як вид дозвілля учнів передбачає спілкування, спортивно-оздоровчу діяльність, розважальну діяльність пасивно-репродуктивного характеру, інтелектуально-пізнавальну діяльність активного характеру, аматорську діяльність декоративно-прикладного характеру, суспільно активну діяльність, художню, технічну, природничо-наукову та інші види творчості [4]. Формою організації вільного часу дітей різного віку, статі та рівня розвитку, а також простором для оздоровлення, художнього, технічного, соціального розвитку і творчості дитини є власне літній табір, однією із важливих рис виховної роботи в якому є орієнтація на інтереси дитини, створення педагогічних умов для самовдосконалення та самореалізації особистості в період дозвілля.

Педагогічні умови літнього оздоровчого табору – це обставини, які обумовлюють певний напрямок педагогічного процесу, який створюють педагоги і який є продуктом їхньої діяльності. Як зазначає Є.Хриков, для більш чіткої диференціації положень, які описують педагогічні умови та цілі, треба пам'ятати, що умови створюють, а цілі та завдання – реалізують у створених умовах, тож важливим є не пропозиція використовувати той чи інший засіб, а розробка чинників, які обумовлюють вибір тих чи інших засобів у залежності від наявних обставин [5]. У визначенні предмету нашого дослідження вказано на одну із педагогічних умов у літньому оздоровчому таборі: створення сприятливих психолого-педагогічних, соціальних обставин для формування інтересу у підлітків до занять фізичними вправами, що можливе лише за умови особистісної орієнтації процесу виховання.

Опираючись на усвідомлення фізичних та ментальних особливостей особистості підлітка, можемо стверджувати, що заняття фізичними вправами відкриває для нього одну із найприродніших потреб – шлях до самопізнання і самореалізації своєї фізично-тілесної сутності у нерозривній єдності з інтелектуально-вольовою та емоційною. Таким чином, фізичні вправи є ефективним засобом гармонійного розвитку особистості підлітка.

Фізичними вправами називаються лише ті рухові дії, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям. Однак, як зазначає Литвиненко М.В., у вирішенні завдань навчання і виховання найбільш питома вага припадає на фізичні вправи, що зумовлено низкою причин. Насамперед, фізичні вправи як система рухів виражають думки і емоції людини, її ставлення до навколишнього середовища, а також задовільняють природну потребу людини в рухах, впливають не лише на морфофункціональний стан організму, але й у цілому на особистість, яка їх виконує [3]. Слід пам'ятати, що чим глибше розроблені педагогічні, психологічні, фізіологічні особливості формування інтересу до виконання фізичних вправ, тим ефективніше можна їх використовувати для вирішення завдань виховання і розвитку дитини. І в цьому значенні проблема формування у підлітка інтересу до занять фізичними вправами виходить за межі компетенції лише фізичного виховання, а стає загально педагогічною проблемою. Формуючи у підлітка інтерес до занять фізичними вправами, необхідно враховувати їх класифікаційні ознаки.

На сьогодні не існує єдиної універсальної класифікації фізичних вправ. Як зазначає Литвиненко Н.М., класифікація фізичних вправ може здійснюватися за анатомічною ознакою (вправи для м'язів рук і плечового пояса, вправи для м'язів тулуба і шиї; вправи для м'язів ніг і тазу), за ознакою прояву фізичних якостей: силові, швидкісні, швидко-силові, на витривалість, на координацію, на гнучкість, вправи, які потребують комплексного прояву рухових якостей [3].

Усі фізичні вправи звично поділяють на: 1) швидко-силові, які характеризуються максимальною інтенсивністю або потужністю зусиль (спринтерський біг, метання, стрибки, піднімання штанги тощо); 2) види вправ, які потребують переважного проявлення витривалості в рухах циклічного характеру (біг на середні-довгі дистанції, лижні гонки, ходьба, плавання, веслування); 3) види вправ, які потребують головним чином координаційних та інших здібностей в умовах суворо заданої програми рухів (гімнастичні та акробатичні вправи, стрибки у воду, фігурне катання, синхронне плавання); 4) види вправ, які потребують комплексного проявлення фізичних якостей в умовах змінних режимів рухової діяльності, безперервної зміни ситуацій, форм дій (боротьба, бокс, фехтування, спортивні ігри тощо) [1]. Таким чином, ефективність заняття тією чи іншою фізичною вправою пов'язана із її класифікаційними ознаками. Причому все частіше організатори занять фізичною культурою молоді в умовах школи і поза нею звертаються до нетрадиційних методів у виборі і заняттях фізичними вправами. Для хлопчиків обираються види вправ, що пов'язані із бойовими мистецтвами народної культури України і світу, а для дівчаток – із фітнес-технологіями.

Нетрадиційні види рухової активності в сфері оздоровчої фізичної культури на сучасному етапі розвитку суспільного життя набувають динамічного розвитку. Гармонізація фізичного і психічного розвитку, на думку Т. Ротерс, пов'язана з втіленням фізичної культури у соціокультурні процеси як життєвої цінності, зі спрямуванням національної свідомості на необхідність духовного та фізичного розвитку кожного члена суспільства. У зв'язку з цим все більша увага приділяється проблемі взаємозв'язку всіх структур духовної та фізичної сутності людини як цілісної особистості [7].

Мета формування гармонійно розвиненої особистості визначається необхідністю зміцнення здоров'я, досягнення високої та стійкої життєздатності за допомогою занять фізичною культурою, активним відпочинком і спортом. Успіх у навчанні, роботі, у повсякденному особистому житті кожної людини залежить від рівня культури проведення дозвілля, від того, яким чином використовується вільний час. Оздоровче фізичне виховання включає в себе не тільки процес систематичних цілеспрямованих занять фізичними вправами з метою поліпшення здоров'я, але і вирішення тісно пов'язаних з ними проблем (естетичне, моральне, гендерне виховання, запобігання виникненню шкідливих звичок та ін.). Здійснюючи фізичну підготовку молоді, реалізуючи мету оздоровчої фізкультурної діяльності, необхідно використовувати адекватні і об'єктивні методичні підходи для удосконалення фізичної підготовки та зміцнення здоров'я.

Здоров'я в онтогенезі є станом гомеостазу, запорукою успіху, благополуччя і зростання. Звично категорія здоров'я розглядається на міжгалузевому рівні у чотирьох аспектах: фізичному, психічному, соціальному та духовному [2]. Узагальнено визначимо зміст кожного структурно-змістового компонента:

фізичне здоров'я – це тілесний, соматичний стан людини та її розвиток, що забезпечує оптимальне функціонування усіх систем організму (серцево-судинної, дихальної, м'язової та ін.), усвідомлення своєї тілесності, розуміння і задоволення потреб власного тіла, уміння володіти ним, фізична витривалість та високий рівень життєздатності;

соціальне здоров'я – це ефективна взаємодія людини із соціальним середовищем; самоідентифікація особистості з певними соціальними групами (сім'я, громада, народ, нація), усвідомлення відповідальності за своє здоров'я, яке є цінністю як для індивіда, так і спільноти;

психічне здоров'я – збалансованість психічних процесів та їхніх проявів, здатність керувати собою за умов високих життєвих навантажень на основі взаєморозуміння й емоційного комфорту в соціумі, розвиток почуттів та емоційна культура, самопізнання, самоутвердження, самоактуалізація особистості;

духовне здоров'я – пошук сенсу і розуміння цінності життя взагалі і свого зокрема, розуміння життєвих цінностей, вибір способу власного життя і готовність нести відповідальність за зроблений вибір, вміння розрізнати прекрасне і потворне, добре і зло, істинне і фальшиве в навколишньому світі й у собі, чинити за законами суспільства та внутрішнім моральним кодексом; здатність до співпереживання та співчуття, доброзичливості, порядності, терпимості, прагнення духовного розвитку і самовдосконалення.

Однією із беззаперечних умов збереження здоров'я підлітка є місце здоров'я в ієрархії потреб і цінностей його життя, мотивація і готовність навчатися збереженню здоров'я, зокрема засобами фізичної культури.

У ході експериментального дослідження нами встановлено, що інтерес підлітків до занять фізичними вправами в умовах літнього табору визначений такими факторами: можливість заняття різними видами вправ, можливість зняти втому, отримати емоційне задоволення, поліпшити фізичну підготовленість, можливість міжособистісного спілкування, а також у формі командної гри, змагання тощо. Причому, у рейтингу відповідей респондентів «заняття різними видами вправ» – на

першому місці, «можливість зняти втому» – на другому, «емоційність» – на третьому, на четвертому місці – «покращення фізичної підготовленості», «можливість міжособистісного спілкування, а також у формі командної гри, змагання тощо» – на п'ятому. Відмінності мотивації до занять фізичними вправами мають гендерний аспект: хлопців найбільше приваблюють спортивні ігри та однокласницькі змагання, а найменше – аеробіка, фітнес технології. Водночас, у дівчат інтерес викликають також заняття, які традиційно вважаються хлопчачими (чоловічими), зокрема мова йде про футбол. Отримані результати вказують на необхідність перегляду засобів фізичного виховання в умовах літнього оздоровчого табору з метою урахування інтересів підлітків при виборі фізичних вправ у розпорядку табірної життя, а саме індивідуалізація занять.

Висновки. Інтерес підлітків до занять фізичними вправами впливає із їхніх потреб і бажань, завжди є емоційно та естетично забарвленим і в психо-фізичній структурі особистості виконує функцію мотиву діяльності, наслідок якої пов'язаний із внутрішнім прагненням самореалізації, самоствердження, самоідентифікації. Період канікул, дозвілля оптимально підходить для формування інтересу у підлітків до занять фізичними вправами в педагогічних умовах літніх оздоровчих таборів. Психолого-педагогічні особливості цього процесу пов'язані із індивідуалізацією вибору фізичних вправ з урахуванням вікових, гендерних, соціо-ментальних характеристик підлітка як суб'єкта процесу фізичного виховання. Перспектива подальших досліджень проблеми полягає у визначенні динаміки підвищення у підлітків рівня інтересу до занять фізичними вправами у літньому оздоровчому таборі.

Література

1. Антонік В.І. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури. Навчальний посібник / В.І. Антонік, І.П. Антонік, В.Є. Андріанов. – К.: «Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. – 336 с.
2. Горашук В.П. Формування культури здоров'я школярів (теорія і практика). Монографія / В.П. Горашук. – Лг.: Альма матер, 2003. – 376 с.
3. Литвиненко Н.М. Фізичні вправи як основна частина фізичного виховання / Н.М. Литвиненко [електронний ресурс]. – Режим доступу: elcat.pnu.edu.ua
4. Рагозіна В. Дозвілля / В. Рагозіна / О. Кононко // Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України; головний ред. В.Г. Кремень. – К.: Юрінком Інтер, 2008. – 1040 с. – С. 223 – 224
5. Chrikov E.M. Pedagogichny umovy u strukturі pedagogichnogo znannja [Elektronnyi resurs] . E. Chrikov. – Regym dostupa: <http://hrykov.luguniv.edu.ua/index.php/naukovi-roboti/101>
6. Roters T. Riven rytmichnogo rozvytku shkoljariv zagalnoosvitnih shkil u procesi vzaemodii fizychnogo vyhovannja z estetychnym / T. Roters // Moloda sportyvna nauka Ukrainy: zb.nauk.prac z galuzi fiz. Kultury i sportu. – L., 2003. – Вып.7. – Т.3. – С. 236-323
7. Sorokoumova E.A. Vozrastnaja psihologija. Kratkii kurs / E. A. Sorokoumova. – SPb.: Piter. 2008 s.

УДК 613.884:316.334.55-055.25

Жигульова Е. О.
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський
Герасименко С. Ю.
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич

СОЦІАЛЬНО-ГІГІЄНИЧНІ АСПЕКТИ СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ СТАТЕВОГО ВИХОВАННЯ СІЛЬСЬКИХ ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ

Анотація. Статтю присвячено проблемі способу життя та статевого виховання сільських дівчат-підлітків. Представлені результати дослідження окремих чинників способу життя сільських дівчат-підлітків та здійснено оцінку їхньої соціально-гігієнічної значущості.

В ході роботи були визначені тенденції слабкої обізнаності дівчат-підлітків щодо особливостей статевого розвитку, методів контрацепції та запобігання захворювань, що передаються статевим шляхом.

Ключові слова: спосіб життя, статеве виховання, сільські дівчата-підлітки, соціально-гігієнічні аспекти.

Аннотация. Жигулёва Э.А., Герасименко С.Ю. Социально-гигиенические аспекты образа жизни и особенностей полового воспитания сельских девочек-подростков. Статья посвящена проблеме образа жизни и полового воспитания сельских девочек-подростков. Представлены результаты исследования отдельных факторов образа жизни сельских девочек-подростков и осуществлена оценка их социально-гигиенической значимости.

В ходе работы были определены тенденции слабой осведомленности девочек-подростков об особенностях полового развития, методах контрацепции и предотвращения заболеваний, передающихся половым путем.

Ключевые слова: образ жизни, половое воспитание, сельские девочки-подростки, социально-гигиенические аспекты.

Zhygulova E.O., Herasyumenko S.Y. Social-hygienic lifestyle aspects and peculiarities of rural girls-teenagers' sexual upbringing. The article has been devoted to problem of rural girls-teenagers' lifestyle and sexual upbringing. The results of investigation of some factors of rural girls-teenagers' lifestyle have been presented here and evaluation of its social-hygienic significance have been carried out as well.

There are a great number of priority factors of lifestyle from the point of view of its influence on modern teenagers' health,