

3. Працездатність студентів: оцінка, корекція, управління / А. В. Магльований, Г. Б. Сафронова, Г. Д. Галайтатий, Л. А. Белова. – Львів : Львівська політехніка, 1997. – 128 с.
4. Blomquist C.G. Cardiovascular adaptations to physical training / Blomquist C.G., Saltin B. // Ann. Rev. Physiol. – 1993. – V. 45. – P. 169-189.
5. Jaraba Caballero S. Effects of physical exercise on the cardiorespiratory system in children / Jaraba Caballero S., Perez Navero J.L., Ibarra de la Rosa I. [et. al.] // An. Esp. Pediatr. – 1999. – Apr. – 50(4). – P.367 - 372.
6. Turley K.R. Cardiovascular responses to exercise in children / Turley K.R. // Sports. Med. – 1997. – Vol. 24. – № 4. – p. 241-257.

УДК 372.2.016 : 796

Єдинак Г. А.

Львівський державний університет фізичної культури

Галаманжук Л. Л.

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

СТАН РОЗВИТКУ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ І ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

Анотація. Розглянуто дані наукової літератури в аспекті стану розвитку функціональних можливостей та фізичних якостей дітей у дошкільний період при використанні чинного змісту програми їхнього розвитку. Водночас, розглянуто причини одержаних даних та деякі перспективні шляхи підвищення ефективності фізичного виховання у вирішенні завдання щодо розвитку досліджуваних компонентів рухової активності дітей дошкільного віку.

Ключові слова: діти, дошкільний період, функціональні можливості, фізичні якості.

Анотация. Единак Г. А., Галаманжук Л. Л. Состояние развития функциональных возможностей и физических качеств у детей дошкольного возраста на современном этапе. Рассмотрены данные научной литературы в аспекте состояния развития функциональных возможностей и физических качеств детей в дошкольный период при использовании действующего содержания программы их развития. В то же время, рассмотрены причины полученных данных и некоторые перспективные пути повышения эффективности физического воспитания в решении задач, касающихся развития исследуемых компонентов двигательной активности детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: дети, дошкольный период, функциональные возможности, физические качества.

Abstract. Iedynak G. A., Galamandjuk L. L. The state of functional abilities and physical qualities development of the preschoolers nowadays. It was observed scientific literature facts about forming skills and abilities in the main movements while using them by preschoolers according to the programme of their development.

At the same time it was studied the question about necessity of forming special knowledges in such type of kids, knowledges connected with using PE lessons for developing their movement activity and abilities in using these knowledges in practice. The purpose of the investigation is to find out the level of abilities and skills in main movements among preschoolers, and to discover knowledges connected with PE lessons. The complex of general scientific methods of investigation, in particular such as analysis, generalization, classification, theoretical modeling were used. That type of investigation foresaw adequate acts of the individual.

Received facts affirmed that functional abilities development of the most 3-6 years old children is on the low level. Physical qualities of such children are characterized by unequal development at a certain age. Mostly it is caused by hereditary factor and sensitive periods. Generally, muscle, rapid power, power endurance, speed of the certain movement, movement frequency, coordination in the cyclical locomotions are characterized by lower than average level, explosive power, elasticity, coordination in the ballistic movements are characterized by average level.

One of the perspective way of functional abilities and physical qualities development is using aerobic regime for performance movements during PE lessons, strengthening instructor's pedagogic actions during PE lessons and teachers in the functioning of family groups "parents-children" with priority in using folk movement games.

Keywords: children, pre-school period, functional abilities, physical qualities.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Однією зі складових глобальної мети навчання і виховання дитини дошкільного віку є пріоритетність своєчасного і повноцінного фізичного розвитку [8; 16]. На думку інших дослідників [3; 4; 7; 11] пріоритетністю повинен відзначитися розвиток рухової активності таких дітей. Водночас ці та значна кількість інших дослідників зазначають, що компонентами рухової активності, крім іншого, є функціональні можливості й фізичні якості. Проте емпіричних даних, що характеризують показники останніх на сучасному етапі, недостатньо [2; 9; 10].

Крім цього відсутня інформація, пов'язана з аналізом, систематизацією й узагальненням наявних у спеціальній літературі даних щодо означеного питання. У зв'язку з цим необхідним є проведення відповідного дослідження.

Роботу виконано у відповідності до плану науково-дослідної роботи проблемної лабораторії «Гендерні профілактично-оздоровчі технології фізичного виховання та реабілітації» Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка на 2014–2018 рр. за темою «Програмування профілактично-оздоровчих і розвивальних технологій фізичної

культури для дітей та студентської молоді».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У деяких із чинних програмах розвитку дитини дошкільного віку [8] одним із пріоритетів є її повноцінний фізичний розвиток. Але деякі провідні фахівці з педагогіки, фізичного виховання [7; 11; 20; 32] зазначають, що на сучасному етапі доцільно використовувати термінопоняття «рухова активність». Підтверджує зазначене зміст чинної програми розвитку дитини дошкільного віку «Світ дитинства»: фізичний розвиток і здоров'я є компонентом освітньої лінії «особистість дитини», але також комплексним утворенням, у якому одна з провідних складових — «рухова активність та саморегуляція» [16]. Програма навчання і виховання дітей від двох до семи років «Дитина» [6] встановлює першою освітню лінію «особистість дитини», а її провідною складовою — «рухову активність».

Не зупиняючись на аналізі такого термінопоняття (фахово це питання розкрито Л. Л. Галаманжук [3; 4]), відзначимо тільки, що воно є комплексною характеристикою, а компонентами — уміння (навички) в основних рухах, функціональні можливості, фізичні якості, знання щодо використання занять з фізичної культури для розвитку рухової активності та навички з реалізації таких знань у практичній діяльності.

У зв'язку із зазначеним актуалізується питання про стан розвитку в дітей дошкільного віку на сучасному етапі кожного компоненту рухової активності в аспекті відповідності наявного рівня необхідному високому. Вивченням цього питання за доступними літературними джерелами встановили, що 35 % дітей мають відхилення у фізичному чи психічному розвитку та низький або нижчий від середнього рівні розвитку функціональних можливостей, фізичних якостей [12; 23; 24]. Але впродовж 4–6-го років життя в дітей високим темпом розвивається загальна координація, впродовж 3-го — здатність до рівноваги, впродовж 4–5-го — координація у балістичних рухах та під час бігу, впродовж 3-го і 5-го — координація під час ходьби, 5–6-го — просторові й часові диференціації параметрів руху [1, с. 141–142]. Такі дані свідчать, що досягнуті дітьми величини вияву цих фізичних якостей значно нижчі, ніж необхідні, передусім у аспекті успішного вирішення завдань початкової школи [4; 10]. Крім цього, не відповідають останньому діяльність нервово-м'язового апарату, дихальної і серцево-судинної систем [3]. Це є однією з провідних причин, що зумовлює відмінне від оптимального значення іншого важливого показника, — розумової працездатності [5]. Усе вищезазначене засвідчує необхідність детальнішого вивчення розглянутої наукової проблеми.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи. *Мета дослідження* — встановити відповідність розвитку компонентів рухової активності (функціональних можливостей, фізичних якостей) необхідному високому рівню. Для досягнення такої мети провідним завданням полягало в одержанні необхідної інформації в доступних літературних джерелах. Використовували адекватні *методи дослідження*, зокрема такі загальнонаукові як аналіз, систематизацію, узагальнення. *Організація дослідження* передбачала адекватні завданням дії суб'єкта дослідження [17; 35].

Результати дослідження. Вивчення емпіричних даних щодо стану розвитку досліджуваних компонентів рухової активності засвідчило таке: в дівчаток і хлопчиків упродовж 5-го року життя стан функціонування серцево-судинної системи за значеннями частоти серцевих скорочень (ЧСС) і артеріального тиску (АТ) відповідає віковій нормі [14, с. 7]. Проте, середній рівень реакції на дозоване фізичне навантаження встановлено лише у 54,6 % таких хлопчиків, у 57,1 % дівчаток — тільки нижчу від середньої. Стан функціонування їхньої дихальної системи є нижчим від вікової норми: ЖЄЛ дівчаток становить тільки $905,7 \pm 19,3$ мл, хлопчиків — $966,3 \pm 18,1$; стан забезпечення організму киснем (за значенням життєвого індексу) є низьким відповідно у 59 і 52 %. Щодо функціонування нервово-м'язової системи, то у 48,5 % дівчаток і 56,5 % хлопчиків воно відповідає середньому, в решти — нижчому від середнього і низькому рівням.

За даними іншого дослідження [10, с. 66–67] стан функціонування дихальної системи за даними ЖЄЛ у переважної більшості дітей 5–6-ти років знаходиться на нижчому від необхідного рівні. Адаптація до умов навколишнього середовища у цих дітей є задовільною, так само як фізичний розвиток, що у 65–70 % знаходиться на середньому рівні.

Дані Я. К. Вітоса [2, с. 7] засвідчують нижчий від середнього фізичний стан у 43,9 % дівчаток і 50,4 % хлопчиків 5–6-ти років, а зумовлено це відмінними від вікової норми значеннями функціональних показників. Зокрема, нижчим від середнього є значення частоти дихання, життєвого і силового індексів. Це є однією з провідних причин того, що тільки 16,5 % з них готові до навчання у загальноосвітньому навчальному закладі.

Водночас встановлено [9; 21; 22], що між фізичним, психофізіологічним розвитком і виявом фізичних якостей дітей існує міцний зв'язок. У 1–2-ий роки значна роль в розвитку фізичних якостей і психофізіологічних можливостей належить показникам фізичного розвитку, впродовж 3–4-го років вона суттєво зменшується, впродовж 4–5-го — знову зростає, але при цьому високою є залежність загального розвитку від розвитку фізичних якостей і психофізіологічних можливостей [9, с. 42–43].

Ураховуючи останнє відзначаємо, що в 5-річних дітей на нижчому від середнього рівні знаходиться розвиток абсолютної м'язової сили, швидкість окремого руху, частота рухів, на середньому рівні розвитку — вибухова сила, гнучкість і координація у циклічних локомоціях (човниковий біг), балістичних рухах на дальність провідною рукою (метання тенісного м'ячика), а також у підкиданні й ловінні такого м'яча [14, с. 6].

За іншими даними [15, с. 6] протягом 5-го року 46,6 % дівчаток і 60 % хлопчиків відзначаються середнім, відповідно 21,4 і 15 % — низьким рівнями фізичної підготовленості. Протягом 6-го року в дівчаток зростає до 48,8 % кількість середніх оцінок, а кількість низьких, навпаки зменшується до 7,3 %, у хлопчиків — відповідно зменшується до 35,8 % і збільшується до 32,1 %.

Певною мірою конкретизують зазначене такі дані: розвиток вибухової сили в стрибках, гнучкість, координація в балістичних рухах на точність дітей протягом 5–6-го років їхнього життя відповідає середньому рівню, але на низькому залишається розвиток швидкісної сили (за результатом бігу 30 м), координації в циклічних локомоціях (човниковий біг), силової витривалості (піднімання у сід із положення лежачи на спині) [10, с. 157].

У зв'язку із зазначеним, а також ураховуючи інформацію стосовно гетерохронії розвитку фізичних якостей у 4–6 років та їх вияв більшістю дівчатками і хлопчиками на низькому і нижчому від середнього рівнях, робиться висновок про низьку

ефективність змісту фізичного виховання, визначених чинними програмами розвитку дитини дошкільного віку, щодо оптимізації її фізичного стану [13, с. 14].

Вищезазначені результати є однією з причин пропозиції С. Воропай (2002), С. С. Солодкова (2001), В. П. Стрельцова (2003) з використання прийомів спортивно-тренувального впливу, що пов'язані зі стимулюванням розвитку фізичних якостей. Так для 6-річних дітей пропонуються комплекси вправ для фізичної підготовки (загальної і спеціальної), що враховують стан їхньої готовності до виконання етапних контрольних нормативів, а дозування цих вправ — дані експрес-оцінки стану дитини і величини ЧСС, які мають місце під час вияву певної фізичної якості.

Перевірка протягом двох місяців програми з тренувальними режимами, що передбачали стимульований розвиток швидкісних якостей і координації дітей 4–6 років засвідчила, що після експерименту результат суттєво не відрізнявся від одержаного на початку [1]. У зв'язку з цим відзначається, що стимульований розвиток фізичних якостей не може вивести моторику дитини на новий, якісно вищий рівень функціонування, ніж параметри фізичної активності, що не передбачають таких впливів [18; 19; 26; 28].

За даними зазначеного автора інша програма, а саме розвитку швидкісних якостей протягом шести місяців без застосування ігрових вправ виявилася ще менш ефективною: означена якість і загальна витривалість не збільшилась, а після п'ятимісячної перерви значно знизилися фізичні якості й функціональні можливості. Зазначене свідчило, що на стан дошкільників запропоновані навантаження мають тільки терміновий вплив, але при цьому відсутні виразні відставлені реакції організму. Але якраз останні є основою розвитку будь-якої фізичної якості та функціональних можливостей.

За даними В. І. Антоніка (2009), В. І. Берзіня (2004), Я. С. Вайнбаума (2003) такий результат зумовлений виключно неспроможністю організму в дошкільний період зафіксувати набуті реакції. Це пов'язано з тим, що рівень морфофункціонального дозрівання у 4–6 років є недостатнім для вирішення такого завдання. Зазначене В. К. Бальсевич [1], О. Бар-Ор, Т. Роуланд (2009), В. Й. Лях (2006), М. О. Носко [12] пояснюють зосередженням у певному віці дошкільного періоду зусиль організму на «вдосконаленні» тільки визначених ним морфофункціональних властивостей. Так у 5–7 років розвиток рухливості у поперековому відділі хребта, плечових суглобах, відносної м'язової сили, швидкісно-силових характеристик бігу, стрибків у довжину і вгору, штовхання предметів, координації у простих рухах, швидкісної і часової характеристик простої реакції значною мірою, а саме на рівні $H^2=0,71-0,91$, детерміновано спадковими чинниками. Водночас, розвиток грубих рухів усієї руки, координації у складних рухах та абсолютної м'язової сили є детермінованим зовнішніми чинниками [1, с. 158–165].

За даними професора Б. О. Нікітюка (2000) у 3–7 років спадкова зумовленість рухових реакцій становить 48–83 %, тобто знаходиться на рівні антропометричних ознак (межі — 58–94 %). Це значно переважає спадкову зумовленість, яка становить тільки 13,3–44,5 %, та є характерною для шкільного періоду. Основна причина такої «генетичної захищеності» рухової функції в дітей дошкільного віку — морфофункціональна несформованість (незрілість). Саме тому природа створює перешкоди можливим впливам середовища, що спроможні викривити становлення моторики дитини [18; 19; 27; 28; 33]. Звідси висновок: ефективність «шкільної ідеології» занять з фізичної культури у дошкільний період життя дитини є низькою [25; 30; 31].

У зв'язку з останнім важливими є дані О. Бар-Ора, Т. Роуланда (2009), S. Eiberg [29], E. Van Praag [34] про інтенсивний розвиток у дошкільний період аеробних можливостей дітей, у подальшому — про практично незмінний їх вияв у хлопчиків і зниження в дівчаток, але при інтенсивному розвитку анаеробних можливостей. Щодо педагогічного аспекту ефективною для дітей дошкільного віку «ідеологією» занять фізичною культурою, то С. М. Бабюк (2011) акцентує увагу на сімейних групах «батьки-діти», І. Г. Бєленькая (2003), О. Л. Богініч (2007), А. Бурова (2007), М. С. Данилейко (2008), О. І. Білан (2013) — на пріоритетному використанні народних рухливих ігор.

Висновки: 1. На сучасному етапі недостатньо емпіричних даних щодо стану розвитку компонентів рухової активності дітей у період 3–6 років при використанні чинних програм їхнього розвитку. Наявні дані свідчать, що функціональні можливості 44–70 % дівчаток і 50–75 % хлопчиків (найбільше у 5–6 років) знаходяться на низькому рівні, що не сприяє їх оптимальному загальному розвитку, у тому числі зміцненню здоров'я. 2. Фізичні якості таких дітей відзначаються неоднаковим розвитком у певному віці періоду 3–6 років, що значною мірою зумовлено спадковим чинником і чутливими періодами. Загалом, нижчим від середнього рівнем відзначається абсолютна м'язова, швидкісна сила, силова витривалість, швидкість окремого руху, частота рухів, координація в циклічних локомоціях, середнім — вибухова сила, гнучкість, координація в балістичних рухах на дальність провідною рукою. 3. Одним із перспективних шляхів розвитку функціональних можливостей і фізичних якостей є використання на заняттях із фізичної культури аеробного режиму виконання рухових дій, посилення педагогічних дій інструктора з фізичної культури і вихователів у функціонуванні сімейних груп «батьки-діти» з пріоритетним використанням народних рухливих ігор.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на вивчення стану розвитку інших компонентів рухової активності дітей дошкільного віку, зокрема моторної функції в основних рухах, у тому числі при використанні різних підходів до формування рухових умінь і навичок таких дітей.

Література:

1. Бальсевич В. К. Онтокінезіологія человека / В. К. Бальсевич. — Москва : Теорія і практика фіз. культури, 2000. — 275 с.
2. Вітос Я. К. Розвиток психомоторики дітей 5–6 років засобами східних одноборств : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Я. К. Вітос. — Львів, 2015. — 19 с.
3. Галаманжук Л. Л. Організація і методика фізичної активності дітей дошкільного віку з формування рухового потенціалу : навч. посіб. / Галаманжук Л. Л., Балацька Л. В., Єдинак Г. А. — Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута»,

2014. — 160 с.

4. Галаманжук Л. Л. Превентивний розвиток рухової активності дітей дошкільного віку : монографія / Л. Л. Галаманжук. — Кам'янець-Подільський : ПП «Медобори-2006», 2015. — 500 с.

5. Герасимчук А. Ю. Програмування занять фізичними вправами превентивної спрямованості для 6-річних дітей : навч. посіб. / Герасимчук А. Ю., Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. — Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2014. — 180 с.

6. Дитина: Програма виховання і навчання дітей від двох до семи років / наук. кер. проекту : О. В. Огнев'юк, К. І. Волинець ; наук. кер. програмою : Проскура О. В., Кочина Л. П., Кузьменко В. У., Кудикіна Н. В. ; авт. кол. : Бельська Г. В., Бєлкіна Е. В., Богиніч О. Л., Богданець-Білокаленко Н. І. [та ін.] / Мін. осв. і наук., мол. та спорту України, Головне упр. осв. і наук. викон. орг. Київміськради (КМДА), Київ. ун-т ім. Б. Грінченка. — 3-є вид., доопр. та доп. — К. : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. — 492 с.

7. Єдинак Г. А. Корекція психофізичного стану старших дошкільників із різною руховою асиметрією як педагогічна проблема / Г. А. Єдинак, Л. Л. Галаманжук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. — № 4. — Луцьк : ВНУ, 2010. — С. 35–38.

8. Калуська Л. В. Комплексна програма розвитку, навчання та виховання дітей дошкільного віку «Соняшник» / Л. В. Калуська. — Тернопіль : Мандрівець, 2014. — 144 с.

9. Козіна Ж. Л. Структура фізичного, психофізіологічного розвитку та фізичної підготовленості дітей 1–5 років / Ж. Л. Козіна // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту. — 2011. — № 8. — С. 40–44.

10. Маляр Н. С. Організаційно-методичні основи превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку : дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Неля Степанівна Маляр. — Тернопіль, 2014. — 197 с.

11. Носко М. О. Вплив занять фізичною культурою на розвиток дітей дошкільного віку / М. О. Носко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. — 2004. — № 2. — С. 67–75.

12. Носко М. О. Стан фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку / М. О. Носко, Ю. В. Горошко, Ю. М. Носко, Л. Г. Гришко // Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. — 2013. — Вип. 107, Т. 3. — С. 88–90.

13. Пангелова Н. Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвинутої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. Є. Пангелова. — К., 2014. — 39 с.

14. Пасічник В. М. Удосконалення фізичних і розумових здібностей у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку з використанням інтегрально-розвивальних м'ячів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. М. Пасічник. — Львів, 2014. — 20 с.

15. Поліщук В. В. Розвиток рухових і розумових здібностей дітей 5-го і 6-го років життя в процесі фізичного виховання засобами дошкільного туризму : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. В. Поліщук. — Львів, 2008. — 20 с.

16. Світ дитинства : комплексна освітня програма для дошкільних навчальних закладів / упоряд. О. М. Байер, Л. В. Батліна, А. М. Богуш [та ін.]; наук. керівник акад. А. М. Богуш; за заг. ред. Л. В. Батліної. — Тернопіль : Мандрівець, 2014. — 200 с.

17. Шиян Б. М. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. / Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. — Кам'янець-Подільський : Рута, 2013. — 280 с.

18. Armstrong, N. Paediatric exercise science and medicine : eds. / N. Armstrong, W. Van Mechelen. — Oxford : Oxford Univ. Press, 2000. — 387 p.

19. Bouchard, C. Physical activity and health / C. Bouchard, S. N. Blair, W. L. Haskell. — Champaign, IL. : Human Kinetics, 2007. — 410 p.

20. Deyneko, A. H. Formation of culture motor activity of pupils of 5-6 classes by means of basic gymnastics / A. H. Deyneko // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. — 2015. — Vol. 1. — P. 24–28.

21. Finn, K. Factors associated with physical activity in preschool children / K. Finn, N. Johannsen, B. Specker // The journal of pediatrics. 2002. — Vol. 140. — N 1. — P. 81–85.

22. Fulton, J. E. Longitudinal analysis of physical education and academic achievement: early childhood longitudinal study / J. E. Fulton, S. A. Carlson, H. W. Kohl, W. H. Dietz // Medicine & science in sport & exercise. — 2006. — Vol. 38. — P. 28.

23. Galamandjuk, L. Peculiarities of physical abilities and development of physical features of boys with different orientation of manual motor asymmetry within 4-6 years of life / L. Galamandjuk // Journal of Health Sciences. — 2014. — Vol. 4(9). — P. 89–100. — Retrieved from <http://journal.rsw.edu.pl/index.php/JHS/article/view/2014%3B4%289%29%3A89-100>.

24. Gerasymchuk A. Efficiency of prevention-targeted curriculum in the correction of children's physical condition and dynamics of their mental activity during physical exercising / A. Gerasymchuk, L. Galamandjuk // Journal of Health Sciences. — 2014. — Vol. 4(10). — P. 357–370. — Retrieved from <http://journal.rsw.edu.pl/index.php/JHS/article/view/2014%3B4%2810%29%3A357-370>.

25. Get Active ! Physical Education, Physical Activity and Sport for Children and Young People: A Guiding Framework / Published by The Professional Development Service for Teachers and funded by The Teacher Education Section. — Roinn : Department of Education and Skills Ireland, 2012. — 79 p.

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. *Yezerskyi 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.