

найпоширенішою відповіддю виявилися 14 років (табл. 1).

Таблиця 1

Вік першого статевого контакту дівчат-підлітків

Вік, роки	10	12	13	14	15	16	17	Не захотіли відповіді
% опитаних	2,5	7,9	13,2	18,4	13,2	13,2	5,3	26,3

Встановлено, що більшість підлітків не мають постійного статевого партнера (60,5%) і лише 18,4% – мають, 23,7% утрималися від відповіді. Проте, цікавим є й те, що лише 28,9% опитаних дівчат мали статеві стосунки з малознайомою/випадковою людиною, і відповідно 71,1% таких не мали. Тобто, попри те, що підлітки не мають постійного сексуального партнера, вони все ж не шукають його будь-де. А тому, їхнє статеве життя є скоріше не регулярним (73,7%), аніж регулярним (21,1%).

Важливим також є і той факт, що значна частина опитаних школярів використовували засоби контрацепції (презерватив) при своєму першому статевому акті (61,5%), і відповідно не використовували 38,5%.

Аналіз того, чи користуються підлітки засобами контрацепції у своєму статевому житті, дав наступні результати: завжди користуються 53,9%, користуються, але не завжди 26,9%, не користуються взагалі 15,4%, дуже рідко – 3,8%, і 5,3% опитаних підлітків утрималися від відповіді.

Також важливим є те, що більшість учениць 11 та частина 10 класів у відкритих питаннях зазначили, що подібне дослідження є дуже важливим і його потрібно ввести як обов'язкове, а також розшири коло питань про статеве життя і проводити бесіди та тестування з цієї тематики.

**Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі.** Проведене дослідження є одним із небагатьох існуючих на сьогодні досліджень щодо вивчення особливостей способу та статевого виховання сільських дівчат-підлітків на регіональному рівні і є певним внеском у актуалізацію проблеми способу життя та статевого виховання в країні. Очевидно, потрібна значна інформаційно-просвітницька і навчально-виховна робота з підвищення безпеки статевих стосунків відповідно до необхідності реалізації в навчальних закладах ідей і принципів здорового способу життя.

#### Література

1. Аксьонова С.Ю. Підліткове материнство: демографічний аспект проблеми / С.Ю. Аксьонова. – Ін-т демографії та соціальних досліджень імені М.В. Птухи НАН України. – К., 2016. – 184 с.
2. Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді : моногр. / О. М. Балакірева, Н. О. Рингач, Р. Я. Левін та ін. / Наук. ред. О. М. Балакірева. – К. : Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка, 2007. – 128 с.
3. Лещук Н. О. Статеве виховання і репродуктивне здоров'я підлітків та молоді: навч. посіб. / Н. О. Лещук, Ж. В. Савич, О. А. Голоцван, Я. М. Сивохоп. – К., 2014. – 136 с.
4. Моїсеєнко Р.О. Репродуктивне здоров'я населення України як основний критерій ефективності соціально-економічної політики держави / [Р.О. Моїсеєнко, С.Є. Мокрецов, О.О. Дудіна та ін.] // Україна. Здоров'я нації. – 2012. – № 2 (22). – С. 86-91.
5. Molod za zdorovy sposib zhyttia : shchorich. dop. Prezydentu Ukrainy, Verkhov. Radi Ukrainy, Kab. Ministriv Ukrainy pro stanovyshe molodi v Ukraini (za pidsumkamy 2009 r.) / M-vo Ukrainy u spravakh sim'i, molodi ta sportu, Derzh. in.-t rozv. sim'i ta molodi; [redkol.: N. F. Romanova (holova) ta in.]. – K. : SPD Kriakun lu.V., 2010. – 156 s.
6. Navchannia zdorovomu sposobu zhyttia na zasadakh rozvytku navychok cherez systemu shkilnoi osvity: otsinka sytuatsii / O. Balakirieva [ker. avt. kol.], L. Vashchenko, O. Sakovych ta in.. – K.: Derzh. in.-t problem simi ta molodi, 2010. – 108 s.
7. Stan ta chynnyky zdorovia ukrainskykh pidlitkiv : monohrafiia / O. M. Balakirieva, T. V. Bondar, O. R. Artiukh ta in. ; nauk. red. O. M. Balakirieva. – K. : YuNISEF, Ukr. in-t sots. doslidzh. im. O. Yaremenka. – K.: "K.I.S.", 2011. – 172 s.
8. Formuvannia seksualnoi kultury molodi / [O. Balakirieva, O. Yaremenko, Yu. Halustian ta in.] .– K. : Derzh. In-t problem simi ta molodi ; Ukr. in-t sotsialnykh doslidzen, 2004. – Kn. 9. – 210 s.

УДК 796.015:612.821

Іванишин Ю.І., Ковальчук Л.В., Іванишин І.М.

ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», м. Івано-Франківськ

### ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ І РІЗНОЮ СПОРТИВНОЮ СПЕЦІАЛІЗАЦІЄЮ

**Анотація.** Результати досліджень дали змогу описати особливості психологічних характеристик підлітків 13–14 років, які не займаються додатковою руховою активністю в позаурочний час, займаються у секціях волейболу та баскетболу, а також екстремальними видами спорту: скейтбордингом та роллерспортом. Отримані показники дозволили встановити, що підлітки 13–14 років, які займаються екстремальними видами спорту, характеризуються в цілому більш вищими показниками пам'яті (механічної, логічної, зорової), мислення та здатності до саморегуляції психічних станів порівняно з їх однолітками, які займаються ігровими видами спорту, або не займаються додатково.

**Ключові слова:** підлітки, ігрові види спорту, екстремальні види спорту, емоційно-вольові якості, агресивність, конфліктність, механічна, логічна, зорова пам'ять

**Аннотация. Иванишин Ю.И., Ковальчук Л.В., Иванишин И.М. Особенности психологических характеристик подростков с разным уровнем двигательной активности и разной спортивной специализации.**

Результаты исследований разрешили описать особенности психологических характеристик подростков 13–14 лет, которые не занимаются дополнительной двигательной активностью во внеурочное время, занимаются в секциях волейбола и баскетбола, а также экстремальными видами спорта: скейтбордингом и роллерспортом. Полученные результаты позволили установить, что подростки 13–14 лет, которые занимаются экстремальными видами спорта, характеризуются в целом более высокими показателями памяти (механической, логической, зрительной), мышления и способности к саморегуляции психических состояний по сравнению с их сверстниками, занимающимися игровыми видами спорта или не занимаются дополнительно.

**Ключевые слова:** подростки, игровые виды спорта, экстремальные виды спорта, эмоционально-волевые качества, агрессивность, конфликтность, механическая, логическая и образная память

**Annotation. Ivanyshyn Y.I., Kovalchuk L.V., Ivanyshyn I.M. Features of psychological characteristics of adolescents with different levels of motor activity and different sports specialization.** Psychological research indicates that the perception of the extreme sport participant needs some clarifications. This article will present some of the important research that has been done within the field, and will also discuss the psychological peculiarities that drives adolescents toward taking extreme risks.

Participants (n = 192) included adolescents aged 13–14 years do not engage sport outside of schools (n = 102), engage in the volleyball and basketball sections (n = 48) and in extreme sports: skateboarding and roller-sport (n = 42) studying at the I-III levels school number 5, 11, 17, 23, 28 of Ivano-Frankivsk.

The psychological evaluation results were obtained from a standardized psychological questionnaires: «Susceptibility to stress», «Study of total emotional orientation» by B. Dodonov, «Emotional and volitional qualities measuring technique» by Taylor Eysenck, Roong, Rotter processing by Kondratyeva, «Person's character quiz», «Personal Aggression and Conflict Questionnaire», «Logical and Mechanical Memory Test» and «Visual Reproduction Questionnaire».

The results of the research allowed to describe the peculiarities of the psychology of adolescents aged 13–14 years do not engage sport outside of schools, engage in the volleyball and basketball sections and in extreme sports: skateboarding and roller-sport. The obtained results made it possible to establish that adolescents aged 13–14 who are engaged in extreme sports are characterized in general by higher indicators of memory (mechanical, content, visual), thinking and self-regulation of mental states compared to their peers involved in game sports or don't go in for sports.

**Keywords:** adolescents, playing sports, extreme sports, emotional and volitional qualities, aggression, conflict, mechanical, content, visual memory

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** В останні два десятиліття сучасні інноваційні види рухової активності розвиваються дуже бурхливо, зокрема: скейтбординг, роллерспорт, BMX-спорт та інші. Екстремальні умови діяльності все більше визначають популярність і видовищність різних видів спорту та спортивних дисциплін. Тому, вчені зацікавилися феноменом характеру людини екстремального типу. Психологи трактують цю поведінку з позиції поняття «екстремальна діяльність». Сенс цієї діяльності полягає в освоєнні універсальних навичок і досвіду, що дозволяють особистості бути автономною в будь-яких мінливих умовах, тобто можна говорити про цілеспрямоване свідоме освоєння через екстремальні види спорту нових актуальних способів і методів адаптації до швидкоплинного світу [2].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Професори університету Темпл у Філадельфії (Temple University), Френк Ферлі і Рейна Валері (Frank Farley &Reyna Valerie), дослідники і психологи, вивчали цю тему більше 30 років і ввели поняття «Т-тип» (від англійського «Thrill-seeking») для шукачів гострих відчуттів. Також Френк Ферлі стверджував, що «пошук відчуттів» більш характерний підліткам у віці 14–20 років, а також ця діяльність стає менш активною до 25 років [11].

Знання психологічних особливостей підлітків дає можливість визначення правильності вибору виду рухової активності, в тому числі й екстремальної, ефективності тренувального процесу і досягнення значних результатів, оскільки у програму Олімпійських ігор все частіше потрапляють види спорту екстремальної спрямованості (BMX, скелелазіння та ін.) та все більшої популярності набувають Всесвітні екстремальні ігри (X Games) [10].

Таким чином, аналіз цього питання є досить актуальним і становить науковий і практичний інтерес.

**Мета дослідження:** виявити індивідуально-психологічні особливості підлітків 13–14 років, що займаються екстремальними видами діяльності (на прикладі скейтбордингу та роллерспорту) для подальшого формування психологічного портрета спортсмена-екстремала.

**Завдання дослідження:**

1. Оцінити психологічні характеристики підлітків чоловічої статі 13–14 років, які не займаються у спортивних секціях поза уроками.
2. Оцінити рівень психологічного стану хлопців віком 13–14 років, які займаються у спортивних секціях з волейболу і баскетболу в позаурочний час, і тих, які займаються альтернативними видами рухової активності (скейтбордингом, роллерспортом).
3. Провести аналіз та узагальнення одержаних результатів констатувального експерименту, обробку матеріалів дослідження.

**Матеріали та методи.** Для досягнення мети дослідження були використані теоретичні методи (теоретико-методологічний аналіз проблеми, порівняння та узагальнення даних) та емпіричні методи (спостереження, психодіагностичний

метод: методики «Схильність до стресу», «Вивчення емоційної спрямованості особистості» Б. Додонова, «Оцінки емоційно-вольових якостей Тейлора, Айзенка, Роонга в обробці Кондратьєвої», «Визначення характеру особистості», методика вивчення логічної та механічної пам'яті, методика вивчення короткочасної зорової пам'яті, опитувальник «Особистісна агресивність і конфліктність») [5].

Статистична обробка отриманих емпіричних даних здійснювалася за допомогою методу встановлення ймовірності відхилень розподілу за відповідними рівнями (за  $\chi^2$ -критерієм).

*Учасники.* Експериментальну частину дослідження проведено на базі СШ I–III ступенів № 5, 11, ЗОШ I–III ступенів № 17, 23, 28 м. Івано-Франківська. У дослідженнях взяли участь хлопці віком 13–14 років. Усього обстежено 192 особи, з них: 102 чол., які не займаються у спортивних секціях у позаурочний час (I група), 48 осіб, які займаються волейболом чи баскетболом (II група) і 42 підлітки – скейтбордингом та роллерспортом (III група).

**Виклад основного матеріалу дослідження.** За допомогою методики Тейлора, Айзенка, Роонга в обробці Кондратьєвої ми визначали такі емоційно-вольові якості, як імпульсивність, зовнішній локус-контроль, догматизм, тривожність та соціальну бажаність (рис. 1).

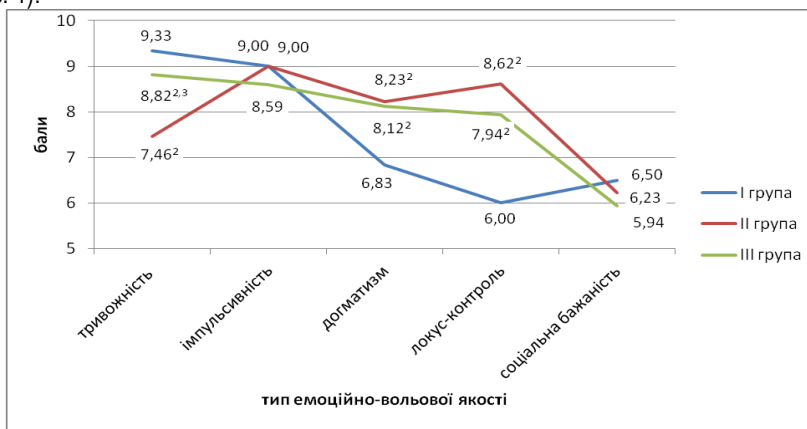


Рис. 1 Оцінка емоційно-вольових якостей підлітків: достовірні відмінності між показниками: 1 – I і II та III груп ( $p < 0,05$ ); 2 – I і II та III груп ( $p < 0,01$ ); 3 – II і III групи ( $p < 0,01$ )

Тривожність – це схильність переживати емоційне хвилювання, тривогу, що виникають у ситуаціях невизначеної загрози якійсь очікуваній події і виявляється у прогнозуванні несприятливого її завершення.

Відзначена певна залежність ступеня тривожності від статусу підлітка. Так, найменшу тривожність в процесі дослідження проявили представники II групи і найбільшу підлітки I групи – 7,46 бала проти 9,33 балів ( $t = 8,04$ ;  $p < 0,01$ ) відповідно. Це засвідчує зростання особистої відповідальності, впевненості в собі та високу самооцінку гравців командних видів спорту. Що стосується дещо вищого показника тривожності представників III групи порівняно з II групою ( $t = 5,33$ ;  $p < 0,01$ ) можна пояснити тим, що екстремальні умови викликають стан підвищеної тривоги, як реакції на загрозу чи небезпеку. Високий рівень тривожності підлітків, які не займаються спортом, негативно позначається на характері, котрий набуває рис невпевненості, заниженої самооцінки, внутрішнього конфлікту між високим рівнем домагань і низькою самооцінкою своїх можливостей та успішності.

Порівняльний аналіз такого показника як імпульсивність не показав достовірної відмінності у рівнях для представників різних груп. Проте, слід відзначити, що рівень імпульсивності, нижчий у підлітків, які займаються додатковою руховою активністю, ніж в учнів, які не займаються спортом (див. рис. 1). Це обумовлено специфікою спортивної діяльності, яка вимагає контролю над своїми емоціями і почуттями. Це потрібно для того, щоб не «перегоріти» в змагальній діяльності, тобто в стресовій ситуації [12].

Слід відзначити статистично достовірні відмінності щодо рівня прояву такої емоційно-вольової якості, як догматизм, у підлітків, що займаються спортом, та представників I групи – ( $8,19 \pm 0,45$ ) бала проти ( $6,83 \pm 0,79$ ) бала ( $t = 4,20$ ;  $p < 0,01$ ), що свідчить про певне їхнє філософське пізнання, стале мислення та певною мірою сліпу віру в свої авторитети.

Це підтверджується і даними щодо локус-контролю у представників різних груп. Зазначимо, що індекс локус-контролю (6,00 балів) у підлітків, які не займаються додатковою руховою активністю, був значно нижчим, ніж у представників II групи – 8,62 бала ( $t = 7,06$ ;  $p < 0,01$ ) та III групи – 7,94 бала ( $t = 5,25$ ;  $p < 0,01$ ). Таким чином, ми можемо стверджувати, що підлітки, які не займаються додатковою руховою активністю, проявили зовнішній локус-контроль і схильні приписувати причини своїх дій та поведінки зовнішнім чинникам (доля, обставини, природні перешкоди тощо), а підлітки, які займаються спортом, – власним зусиллям та здібностям.

Соціальна бажаність – схильність або установка презентувати себе з найбільш вигідного для себе боку, відповідати тенденціям соціальної норми. Ми виявили, що найбільшу соціальну бажаність ( $6,50 \pm 0,19$  бала) показали представники I групи, для яких є важлива думка оточуючих, дещо вищим був цей показник у представників командних видів спорту, для яких є також важлива думка вболівальників, команди, тренера. Скейтбордисти і роллери показала найнижчий показник соціальної бажаності, що говорить про небажання відповідати ідеальним зразкам, які прийняті у суспільстві. Одним із наших завдань став аналіз агресивності з точки зору особистісних проявів, тобто на цьому етапі дослідження ми вивчали агресію як особистісний конструкт. Для цього ми скористалися методикою «Особистісна агресивність і конфліктність», яка дає можливість визначити та

кількісно оцінити різні риси характеру та поведінки індивідів, які в сумі і визначають наявність та міру вираженості агресивності у досліджуваних. Найбільш вираженими у підлітків, які займаються спортом, виявилися наступні риси агресивності як особистісної властивості: безкомпромісність – у 35,56 % вона була виражена на високому рівні, напористість – 13,33 % проявили високий рівень, підозрілість – 12,22 % мали високий рівень, причому найвищий показник мали представники екстремальних видів спорту, що свідчить про можливу недовіру підлітків до оточуючих.

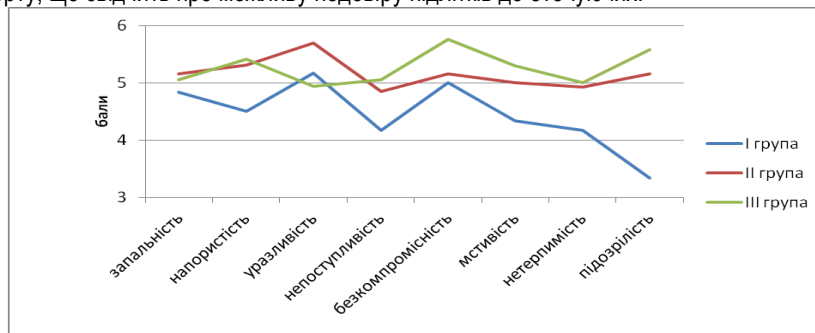


Рис. 2 Складові агресивності підлітків, які належать до різних груп

На відміну від екстремалів, представники ігрових видів спорту відрізнялися при однаковій агресивності більш низькими показниками непомітності, безкомпромісності, мстивості та підозріливості, що пояснюється специфікою ігрових видів спорту, які характеризуються дуже високою, порівняно з іншими видами спорту, емоційною й інтелектуальною насиченістю, а також необхідністю співпраці для досягнення результату [1]. Це повністю співпадає з дослідженнями В.К. Сафонова, який стверджував, що конфліктність і агресивність трохи вища у спортсменів, ніж в осіб, які не займаються спортом. Особливо помітні відмінності за таким проявом агресивності, як напористість [3]. Ці риси властиві підліткам як віковій групі у найбільшій мірі, адже саме такі прояви характеризують агресивність з боку її зовнішнього вираження. Одним із психологічних чинників агресивності є емоційні характеристики особистості, причому, що підлітковий вік характеризується як період підвищеної емоційності. Наші дослідження показали, що найбільшими потребами серед підлітків, які займаються екстремальними видами спорту, є потреба у спілкуванні – 8,18 бала, для них є більш властивим альтруїзм, вищими у представників цих видів спорту є також пугністичні, романтичні, гностичні, естетичні показники (рис. 3).

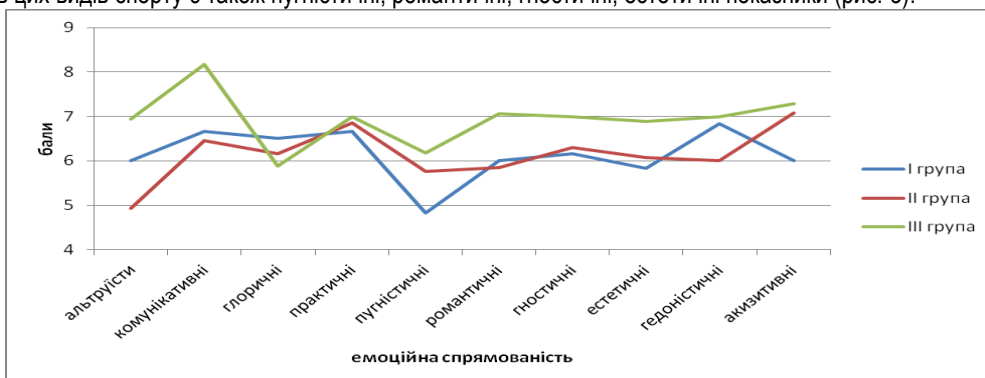


Рис. 3 Показники емоційної спрямованості підлітків різних груп

Це, на нашу думку, пояснюється тим, що вони отримують естетичну насолоду красою, точністю, спритністю своїх рухів, бажать гострих відчуттів, насолоджуються небезпекою. Серед підлітків-екстремалів найнижчим є показник глоричних емоцій, який говорить про те, що представники екстремальних видів спорту не відчувають гострої потреби в самоствердженні, славі, в прагненні завоювати визнання, пошану на відміну від їх однолітків, які не займаються спортом [12]. Будь-яким видам спортивної діяльності в позаурочних формах фізичного виховання чи заняттям екстремальною руховою діяльністю притаманне відчуття стресу, страху, ризику. Страх і стрес – це не тільки екстремальні ситуації, а й загально прийняті змагання, що характеризуються певними психофізіологічними реакціями [4]. Тому для прогресу в тій чи іншій руховій діяльності є вкрай важливим швидко орієнтуватися в різних ситуаціях, тверезо оцінювати ступінь ризику і справлятися зі своїм страхом. Використана нами методика дозволила визначити рівень схильності до підлітків до стресу (рис. 4).

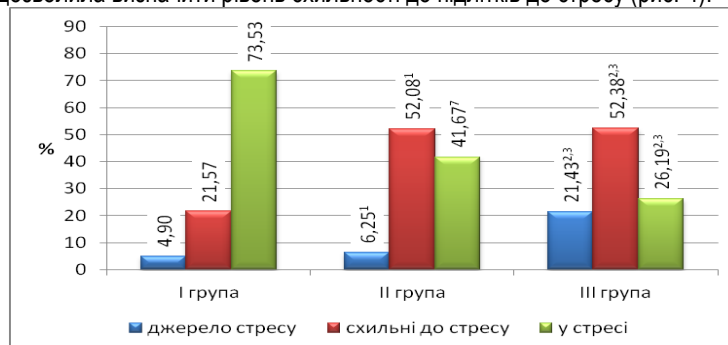




Рис. 4 Схильність підлітків різних груп до стресу: достовірність відмінностей у розподілі: 1 – між II і I групами ( $p < 0,01$ ); 2 – між III і I групами ( $p < 0,001$ ); 3 – між II і III групами ( $p < 0,1$ )

У результаті дослідження ми виявили, що 73,53 % підлітків, які не займаються додатковою руховою активністю, знаходяться у стані стресу. Їм варто більше довіряти людям, поважати себе, розвивати свої хороші якості. Частка таких серед молоді, яка займається спортом є достовірно меншою і становить 41,67 % у II групі ( $\chi^2 = 15,04$ ;  $p < 0,01$ ) та 26,19 % у III групі ( $\chi^2 = 28,76$ ;  $p < 0,001$ ).

Як відомо, будь-яка напружена діяльність, особливо пов'язана із заняттями спортом, пускає в хід механізми стресової реакції, що включає механізми адаптації [6]. Таким чином, стрес є природний і необхідний компонент будь-якої діяльності. Частка осіб, схильних до стресу в II і III групах становила 52,08 % і 52,38 % відповідно. На відміну від представників екстремальних видів спорту для представників ігрових видів спорту це пов'язано з надмірною відповідальністю не тільки за себе, а й за цілу команду.

Слід відзначити, що серед представників екстремальних видів спорту 21,43 % осіб самі є джерелом стресу як для батьків, так і для оточуючих, що пояснюється специфікою цих видів.

Підвищення емоційного збудження супроводжується такими симптомами: психологічними – вузьке фокусування уваги, відчуття втоми, паніка, втрата самоконтролю, депресія тощо [7]. Тому ми провели вивчення цих симптомів, а саме механічної, логічної та зорової пам'яті. Механічна пам'ять базується на нервових зв'язках переважно першої сигнальної системи. При вивченні фізичних вправ запам'ятовуються самі рухи і саме в тій послідовності та формі, в якій ми їх візуально або м'язово-рухово сприймали. Логічна пам'ять на відміну від механічної спрямована на запам'ятовування не зовнішньої форми, а самого сенсу досліджуваного матеріалу.

Результати дослідження показали, що серед підлітків, які не займаються додатковою руховою активністю, немає осіб з високим рівнем механічної та логічної пам'яті у той час, як серед представників ігрових та екстремальних видів спорту частка таких становила 6,25 % та 14,29 % відповідно (рис. 5). Слід відзначити достовірно нижчі частки осіб з нижче середнього рівнем, а також відсутність осіб з низьким рівнем пам'яті серед підлітків, які займаються руховою активністю ( $\chi^2_{I-II} = 12,56$ ;  $p < 0,05$ ;  $\chi^2_{I-III} = 27,43$ ;  $p < 0,01$ ).

Варто відзначити, що рівень логічної пам'яті у підлітків, які займаються екстремальними видами спорту, достовірно вищий, ніж у їх однолітків, які займаються ігровими видами спорту ( $\chi^2_{I-III} = 7,79$ ;  $p < 0,05$ ), що засвідчує факт більш осмислених дій при виконанні рухових завдань.

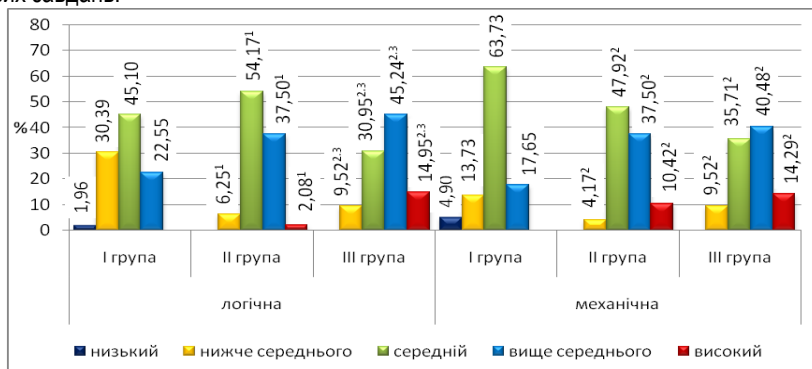


Рис. 5 Розподіл підлітків за рівнем розвитку механічної і логічної пам'яті: достовірність відмінностей розподілу між I і II та III групами: 1 –  $p < 0,05$ ; 2 –  $p < 0,01$ ; 3 – між II та III групами ( $p < 0,05$ )

Крім того, кращий розвиток механічної і логічної пам'яті у представників II групи порівно з представниками інших груп, можна пояснити і за рахунок покращення та налагодження діяльності центральних та периферичних відділів нервової системи, тобто вони можуть виконувати моторні рухи з відключенням смислового контролю за самими діями [8; 9].

Додатково вивчали обсяг короткочасної зорової пам'яті (КЧЗП) на різні види пред'явленого матеріалу (числа, слова) для запам'ятовування та деякі властивості уваги (переключення, розподіл), зв'язок параметрів цих функцій від стану властивостей основних нервових процесів. У нашому дослідженні більшість респондентів, які не займаються додатково позаурочними формами фізичного виховання проявили середній рівень зорової пам'яті – 61,76 %, нижче середнього рівень виявлено у 22,55 % осіб, вище середнього – у 13,73 % (рис. 6). Достовірно вищі стійкості та продуктивності уваги мали підлітки, які займалися екстремальними видами спорту – 45,24 % та 14,29 % представників цієї групи мали вище середнього та високий рівні розвитку зорової пам'яті ( $\chi^2_{I-III} = 36,33$ ;  $p < 0,001$ ;  $\chi^2_{II-III} = 15,96$ ;  $p < 0,01$ ).

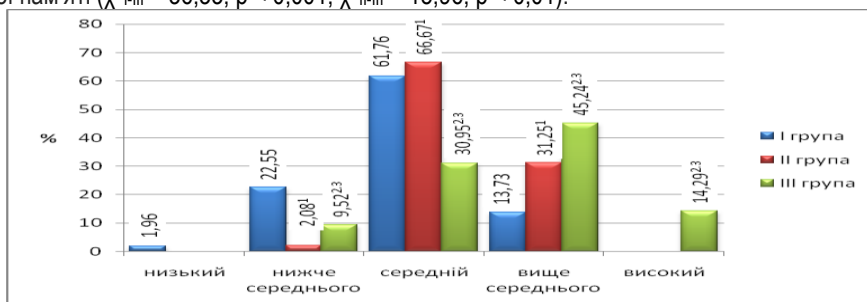


Рис. 6 Розподіл підлітків за рівнем розвитку зорової пам'яті: достовірність відмінностей розподілу між I і II та III групами: 1 –  $p < 0,01$ ; 2 –  $p < 0,001$ ; 3 – між II та III групами ( $p < 0,05$ )

У процесі розвитку і занять різною руховою активністю у підлітків виробляються певні особливості характеру. Характер – індивідуальне співвідношення найбільш стійких, суттєвих властивостей особистості, які проявляються в поведінці людини. У нашому дослідженні 16,67 % підлітків I групи, 6,25 % – II групи і 14,63 % – III групи набрали менше 15 балів (рис. 7), що є свідченням їхньої слабохарактерності, невірноваженості та безтурботності. І в дружбі, і в роботі на них важко покластися.

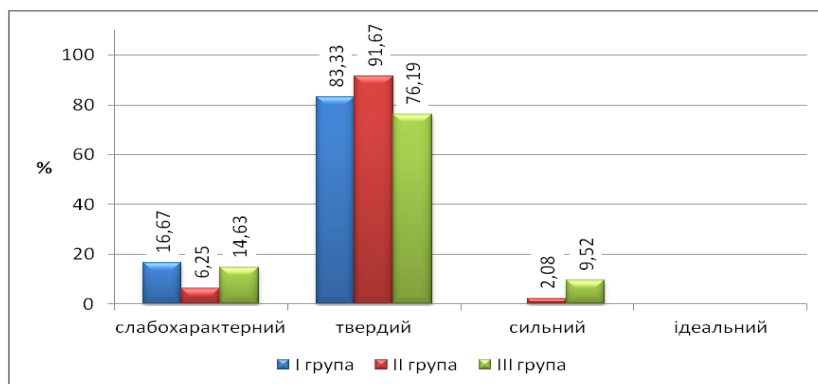


Рис. 7 Розподіл підлітків за типом характеру

У 76,19 % скейтбордистів і роллерів, 91,67 % представників ігрових видів спорту та 83,33 % учнів, які не займаються додатковими формами рухової активності, виявився достатньо твердий характер. Їм властиві реалістичні погляди на життя, але не всі їхні вчинки рівноцінні. Бувають і зриви, і помилки. І тільки у 2,08 % підлітків, які займаються волейболом і баскетболом, та у 9,52 % представників екстремальних видів спорту виявився сильний характер. Вони цінують свої судження, але зважають на думки інших, правильно орієнтуються у ситуаціях, що виникли, і у більшості випадків вміють обрати правильне рішення.

Слід відзначити, що серед досліджуваного контингенту не було осіб, які не зовсім об'єктивно оцінюють свої вчинки та поведінку.

**Висновки.** Результати дослідження показали, що заняття додатковою руховою активністю сприяють позитивній зміні психологічних властивостей особистості, її гармонійному розвитку. Завдяки фізичним навантаженням в підлітків 13–14 років, які займаються позаурочними формами рухової активності, достовірно краще розвивається рухова пам'ять, мислення, воля та здатність до саморегуляції психічних станів.

Особливості психологічного розвитку підлітків, які займаються додатково різними видами рухової активності, полягають в більш високих темпах короткотермінової зорової, механічної і логічної пам'яті, гармонійного психоемоційного стану підлітків, які займаються екстремальними видами спорту, порівняно з їх однолітками, які займаються ігровими видами спорту.

**Подяки.** Робота виконана відповідно до теми кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту «Фізичне виховання різних груп населення в системі заходів підвищення якості життя та рівня рекреаційної активності» (номер державної реєстрації 0113U002430) Зведеного плану НДР ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника на 2014-2017 рр.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження будуть пов'язані з дослідженням взаємозв'язків психологічних функцій підлітків 13–14 років з їх фізичними якостями.

#### Література.

1. Барыбина Л.Н. Характеристика психофизиологических показателей студентов различных спортивных специализаций / Л.Н. Барыбина, Ж.Л. Козина // Физическое воспитание студентов. – 2010. – Т. 4. – С. 6–11.
2. Іванюра І.О. Особливості розвитку деяких функцій вищої нервової діяльності в учнів середнього шкільного віку при тривалих фізичних навантаженнях / І.О. Іванюра // Фізіологічний журнал. – 2000. – №1. – С. 94–100.
3. Сафонов В.К. Агрессия в спорте / Сафонов В.К. – СПб. : Изд-во СПб ГУ, 2003. – 157 с.
4. Сигал Н.С. Современное состояние проблемы стресса и стрессоустойчивости в спорте / Н.С. Сигал, В.А. Штых, Е.Е. Гант, О.Ю. Писаренко // Слобжанський науково-спортивний вісник. – 2011. – №2 (26). – С. 209–215.
5. Комінко С.Б. Крайні методи психодіагностики / С.Б. Комінко, Г.В. Кучер. –Тернопіль:Карт-бланш, 2005.- 406 с.
6. Koloosov A. Cognitive resource of athlete's resistance to stress / A. Koloosov, S. Voitenko // Olympic Sports and Sport for All : proceeding book VI International Scientific Congress. – Sofia, 2012. – P. 633–635.
7. Kristiansen E. Young elite athletes and social support: coping with competitive and organizational stress in "Olympic" competition / E. Kristiansen, G.C. Roberts // Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport. – 2010. – V. 20 (4). – P. 686–695.
8. Maddi S. Creating Meaning Through Making Decisions / Maddi S. // The Human Search for Meaning / ed. by P.T.P. Wong, P.S. Fry. – Mahwah: Lawrence Erlbaum, 2008. – P. 1–25.
9. Megan M. Herting. Differences in Brain Activity during a Verbal Associative Memory Encoding Task in High- and Low-fit Adolescents / Megan M. Herting and Bonnie J. Nagel // Journal of Cognitive Neuroscience. – 2013. – Vol. 25, No. 4. – P. 595–612.
10. Pedersen P.M. ESPN X games: Commercialised extreme sports for the masses / P.M. Pedersen and M.L. Kelly // Cyber-Journal of Sport Views and Issues. – 2000. – № 1 ( 1 ). – Available at: <http://sptmgt.taumu.edu.exprnx.htm>.

11. Reyna Valerie. Risk and rationality in adolescent decision making: Implications for theory, practice, and public policy / Reyna Valerie; Farley Frank // Psychological Science in the Public Interest. – 2006. – №7 (1). – P. 1–44.
12. Salami Samuel O. Personality and Psychological Well-Being of Adolescents: The Moderating Role of Emotional Intelligence / Salami Samuel O. // Social Behavior and Personality: an international journal. – 2011. – Vol. 39, No. 6. – P. 785–794.

УДК 796.5:613

**Іваніків Н. М., Кухтій А.**  
**Дрогобицький державний педагогічний університету імені Івана Франка, м. Дрогобич**  
**Львівський державний університет фізичної культури імені І. Боберського, м. Львів**

### ТУРИСТИЧНЕ КРАЄЗНАВСТВО ЯК ОДИН ІЗ ЗАСОБІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

**Анотація.** У статті розглядаються актуальні проблеми ролі туристично-краєзнавчої діяльності у формуванні здоров'я дитини. Висвітлено заходи, спрямовані на збереження та зміцнення фізичного та психічного здоров'я школярів і формування здорового способу життя в умовах сучасної України, які розглядаються як невід'ємна складова навчально-виховного процесу.

**Ключові слова:** краєзнавство, краєзнавча діяльність, рідний край, здоров'я, діти, гра, відпочинок, емоції.

**Аннотация.** *Иванюкив Н. Кухтий А. Туристическое краеведение как одно из средств здорового образа жизни.* В работе рассматриваются актуальные проблемы значения туристическо-краеведческой деятельности в формировании здоровья человека. Исследуются проблемы сохранения и укрепления физического и психического здоровья школьников и формирования здорового образа жизни в условиях современной Украины, которые рассматриваются как неотъемлемая составляющая учебно-воспитательного процесса.

**Ключевые слова:** краеведение, краеведческая деятельность, родной край, здоровье, дети, игра, отдых, эмоции.

**Annotation.** *Ivanikiv N., Kuhtiy A. Travel nandigram as a means of healthy lifestyle.* The article deals with the topical issue of the role of regional studies in forming a child's health. We have considered the measures aimed at preserving and developing pupils' physical and mental health as well as promoting health lifestyles in modern Ukraine, which are an integral part of the educational process. An attempt to trace the interrelation of regional studies and a child's health has been made. We have determined some school features that would contribute to important principles of health development.

*It is known that the health of children and adolescents is influenced by a complex of social, biological and psychological factors. This conclusion of the theory of risk factors enabled to proceed to the concept of health design, which involves interference in its formation to overcome or reduce the factors of risk. One of the important factors of a child's mental and physical health is tourist and regional studies work at school, which is aimed at the enhancement of physical health and favourable influence on the sphere of senses.*

*The way of successful solution to the problem of a child's development and health preservation by means of regional studies is analyzed.*

*The prospective issues of the research are the study and generalization of the experience of pupils' regional studies activities, the formation of civicism and patriotism by means of regional studies.*

**Key words:** regional studies, regional studies activities, native land, health, children, play, recreation, emotions.

**Постановка проблеми.** Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери або складові – фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Всі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і саме разом, у сукупності визначають стан здоров'я людини. Для зручності вивчення, полегшення методології дослідження феномена здоров'я наука диференціює поняття фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я. Цей принцип диференціації був закладений у групування індикаторів опитування з урахуванням змісту кожної сфери. Розвиток демократичної держави вимагає створення якісно нової системи національної освіти, покликаної забезпечити розвиток інтелектуального, духовного й фізичного потенціалу українського народу. У перетворенні суспільного життя, економічної і соціальної сфери на перший план виступають завдання зміцнення та збереження здоров'я дитини, формування здорового способу життя майбутньої генерації. Здоровий спосіб життя – означає дотримання науково обґрунтованих рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я та інших медичних організацій. Його необхідність виходить із того, що багато причин пошкодження стану здоров'я можна уникнути. Заснований на загальних рекомендаціях щодо харчування, необхідних фізичних навантажень, гігієни, позбавлення від шкідливих звичок та залежностей, та звернення до превентивної медицини. Також включає в себе психологічний елемент – гармонію з оточуючим середовищем, здорові суспільні відносини.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** На стан формування здоров'я дітей впливає складний комплекс чинників природного та соціального походження, провідними з яких у шкільному віці є соціально-педагогічні, насамперед, організаційно-педагогічні умови функціонування освітніх закладів (Г. Апанасенко, Г. Даниленко, А. Сологуб та ін.).