

ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

Міністерство освіти і науки України

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Міністерство освіти і науки України

Кваліфікаційна наукова

праця на правах рукопису

ІВАНИШИН ЮРІЙ ІГОРОВИЧ

УДК 796:37.015.31:379.83-053.6

ДИСЕРТАЦІЯ

**ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ЕКСТРЕМАЛЬНИМИ ВИДАМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ
НА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ**

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Подається на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного
виховання та спорту

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ Ю.І. Іванишин

Науковий керівник

Ковальчук Лідія Валеріївна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент

Івано-Франківськ – 2018

АНОТАЦІЯ

Іванишин Ю. І. Вплив занять екстремальними видами рухової активності на розвиток координаційних здібностей підлітків. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту (доктора філософії) за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», Національний університет фізичного виховання і спорту України, Івано-Франківськ, 2018.

У дисертації теоретично обґрунтовано, розроблено та експериментально перевірено комплексну програму розвитку координаційних здібностей підлітків 13–14 років чоловічої статі засобами екстремальних видів рухової активності в умовах позаурочної роботи з фізичного виховання.

У вступі обґрунтовано актуальність роботи, визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, розкрито наукову новизну та практичну значущість отриманих результатів, окреслено особистий внесок автора, наведено дані щодо апробації роботи та впровадження отриманих результатів у практику, зазначено кількість публікацій.

У дисертації подано аналіз наявної інформації щодо впровадження сучасних нововведень у процес фізичного виховання школярів; представлено дані про рівень фізичної підготовленості підлітків 13–14 років чоловічої статі; особливості їх психоемоційного стану та психомоторики, проаналізовані сучасні підходи щодо розвитку координаційних здібностей у процесі фізичного виховання.

Наведено обґрунтованість методів здійснених наукових досліджень, адекватність їх вибору щодо об'єкта, предмета, мети та завдань роботи, доцільність застосування запропонованих методів, описано організацію дослідження і контингент випробуваних. Задля вирішення поставлених у

роботі завдань були використані загальноприйняті наукові методи, які містили теоретичний та емпіричний рівні: теоретичний рівень досліджень (аналіз і синтез, узагальнення, індукція та дедукція, моделювання); емпіричний рівень досліджень (опитування; педагогічне спостереження; педагогічне тестування розвитку рухових здібностей у цілому та координаційних зокрема; психодіагностичний метод; констатувальний та формувальний етапи педагогічного експерименту); методи математичної статистики.

Результати констатувального експерименту визначили необхідність пошуку інноваційних підходів, спрямованих на розвиток координаційних здібностей підлітків 13–14 років чоловічої статі засобами екстремальних видів рухової активності у процесі фізичного виховання.

Дані констатувального експерименту дозволили оцінити показники психоемоційного стану та психомоторних особливостей, рівень фізичної та координаційної підготовленості підлітків 13–14 років чоловічої статі, які не займалися додатковою організованою руховою активністю, займалися у шкільних спортивних гуртках з волейболу та баскетболу і тих, які займалися екстремальними видами рухової активності.

Проведено порівняльний аналіз показників координаційних здібностей підлітків, які займалися і не займалися екстремальними видами рухової активності, на основі чого визначено фактори, що впливають на рівень координаційних здібностей, які надали можливість для розробки авторської комплексної програми.

За результатами аналізу даних літературних джерел, даних власного констатувального експерименту та багаторічного досвіду роботи була обґрунтована та розроблена комплексна програма розвитку координаційних здібностей підлітків 13–14 років засобами екстремальних видів рухової активності, елементами якої були: мета, завдання, принципи, засоби та методи, моделі навчально-тренувальних занять, модулі її практичної реалізації. Узагальнення наукових даних дозволило сформулювати умови

практичної реалізації комплексної програми розвитку координаційних здібностей підлітків 13–14 років засобами екстремальних видів рухової активності в процесі позаурочних форм фізичного виховання.

Складовою частиною розробленої комплексної програми була модель її реалізації щодо розвитку різних видів координаційних здібностей учнів 13–14-річного віку чоловічої статі засобами екстремальних видів рухової активності.

В основу моделі покладено структурно-функціональний, комплексний, системоутворюючий, валео-компетентнісний та особистісно-діяльнісний підходи. Це дозволило спроектувати систему педагогічних впливів на формування знань, умінь і практичних навичок щодо володіння екстремальними видами рухової активності (скейтбординг і ролерспорт), а також забезпечити позитивну динаміку показників координаційних здібностей школярів.

На основі вище названих підходів створено умови для інтегрованої пізнавально-оздоровчої діяльності школярів, гуманізації міжособистісних стосунків, що забезпечувалось через взаємодію чотирьох компонентів (цільовий, змістовий, процесуальний, результативний), етапів реалізації програми, педагогічні умови та форми, принципи, методи, адекватні засоби, критерії й рівні розвитку координаційних здібностей учнів 13–14 років.

Результати формувального експерименту підтвердили доцільність розробленої комплексної програми, яка дала можливість підвищити рівень координаційних здібностей підлітків 13–14 років чоловічої статі засобами екстремальних видів рухової активності (роллерспорту, скейтбордингу) шляхом їх залучення до позаурочних форм фізичного виховання.

У підлітків 13–14 років чоловічої статі під впливом засобів і методів розробленої комплексної програми відбулися певні позитивні зрушення за такими показниками психоемоційного стану як тривожність, соціальна бажаність і локус-контроль. Підлітки, які почали займатися скейтбордингом і роллерспортом, змінили екстернальний локус-контроль на інтернальний,

вони стали більше відповідальними за те, що з ними відбувається. У групі підлітків, що займалися за експериментальною комплексною програмою, значно знизилася частка дітей з негативною агресивністю та кількість підлітків, які знаходилися в стресовому стані. Повторні вивчення показників пам'яті показали, що у підлітків, які систематично займалися за запропонованою програмою, зросли об'єм механічної та логічної пам'яті, час утримання концентрації уваги та зменшилась кількість помилок у тесті.

Про переваги засобів і методів розробленої комплексної програми свідчать достовірні зміни фізичної підготовленості підлітків 13–14 років. Слід відзначити, що втричі зменшилась частка підлітків, які мали низький рівень фізичної підготовленості (25,00 % проти 75,00 %).

Упровадження розробленої комплексної програми дозволило суттєво підвищити рівень розвитку координаційних здібностей досліджуваного контингенту. При цьому, якщо на початку експерименту високий рівень розвитку координаційних здібностей у підлітків ЕГ не був виявлений, то наприкінці дослідження 5,00 % учнів, які займалися за комплексною програмою, показали високий рівень розвитку координації в цілому. Кількість підлітків ЕГ з вище середнього рівнем розвитку координаційних здібностей зросла вдвічі – з 5,00 % до 15,00 %, середнім – на 40,00 %. Натомість, зменшилась частка підлітків з нижче середнього рівнем фізичної підготовленості, а низького рівня наприкінці експерименту виявлено не було, тоді як до нього таких була половина (50,00 %)

Узагальнено результати проведених досліджень, що дало можливість отримати дані, які підтверджують та доповнюють абсолютно нові способи розвитку координаційних здібностей підлітків 13–14 років чоловічої статі засобами екстремальних видів рухової активності.

Наукова новизна роботи полягає у тому, що:

- уперше теоретично обґрунтовано, розроблено та експериментально перевірено комплексну програму розвитку координаційних здібностей підлітків 13–14 років чоловічої статі засобами екстремальних видів рухової

активності в умовах позаурочної роботи з фізичного виховання;

- уперше розроблено модель упровадження комплексної програми розвитку координаційних здібностей підлітків 13–14 років чоловічої статі засобами екстремальних видів рухової активності як сукупність організаційно-педагогічних умов, яка забезпечила як розвиток координаційних здібностей (здатність до управління просторовими, часовими та просторово-часовими характеристиками, здатність до збереження рівноваги, здатність до координованості рухів), так і сприяла оновленню змісту дозвілля з опорою на мотиваційну сферу учнів;

- доповнено дані про показники різних груп координаційних здібностей та психомоторні особливості підлітків 13–14 років чоловічої статі, які надають перевагу екстремальній руховій активності;

- розширено дані про показники рівня фізичної підготовленості учнів середньої школи, їхній психоемоційний стан (емоційно-вольові якості, агресивність, стресостійкість, тип характеру) і психомоторні показники (об'єм логічної і механічної пам'яті, короткочасної зорової пам'яті, стійкість уваги), а також пріоритетні види рухової активності школярів 13–14 років.

Практична значущість дисертаційної роботи полягає в розробленні комплексної програми розвитку координаційних здібностей підлітків 13–14 років чоловічої статі засобами екстремальних видів рухової активності та моделі її впровадження у практику позаурочних форм фізичного виховання, що забезпечили позитивну динаміку показників розвитку координаційних здібностей, фізичних якостей, психоемоційного стану та психомоторики учнів підліткового віку під час організації їх дозвілля.

Фактичний матеріал, представлений у роботі, і зроблені на його основі узагальнення і висновки, мають значення для вдосконалення процесу фізичного виховання школярів у позаурочний час. Результати дослідження упровадженні в практику загальноосвітніх шкіл м. Івано-Франківська (№2, 17, 23), ЗВО м. Івано-Франківська (ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», Обласний інститут післядипломної

педагогічної освіти, Івано-Франківський коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України), Рівненського державного гуманітарного університету, Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, що підтверджено відповідними актами (додаток М).

Ключові слова: підлітки, координаційні здібності, фізична підготовленість, екстремальні види рухової активності, позаурочні форми фізичного виховання, роллерспорт, скейтбординг.

SUMMARY

Ivanyshyn Yu. I. Effect of an extreme motor activity employments on adolescents' coordination abilities. – Qualifying scientific work on the rights of manuscript.

Thesis for a PhD Degree in Physical Education and Sport (Doctor of Philosophy) in Speciality 24.00.02 – Physical Culture, Physical Education of Different Population Groups. – SHEI “Vasyl Stefanyk Precarpathian National University”, National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Ivano-Frankivsk, 2018.

In the dissertation there were theoretically observed, practically developed and experimentally proved the complex program of 13–14 years old male adolescents coordination abilities development by extreme motor activity means in the conditions of extracurricular physical education.

The introduction substantiates the relevance of the work, defines the purpose, task, object and subject of the research, reveals the scientific novelty and the practical significance of the results, outlines the personal author's contribution, provides work approbation data and the practice implementation of its results, points the number of publications.

The dissertation presents an available information analysis on the modern innovations implementation in the process of schoolchildren physical education; data of 13–14 years old adolescents physical fitness level; their psychoemotional

state and psychomotoric peculiarities; analyzes modern approaches of coordination abilities development in physical education process.

There were carried out the justification of research methods, their compliance with the object, the subject, the purpose and tasks of the work, the expediency of proposed methods application, described the organization of the research and studied contingent. In order to solve given tasks there were used common scientific methods and techniques that contained theoretical and empirical levels: theoretical research level (analysis and synthesis, generalization, induction and deduction, modelling); empirical research level (polls; pedagogical observation; pedagogical testing of motor abilities development in general and coordination in particular; psychological and diagnostic method, the affirmative and forming stages of pedagogical experiment); methods of mathematical statistics.

Forming experiment results identified the innovative approaches search necessity aimed at developing of 13–14 years old adolescents coordination abilities by extreme motor activity means in physical education process.

The forming experiment data allowed to evaluate psycho-emotional state and psychomotor peculiarities indicators, overall physical and coordination condition level of 13–14 years old male adolescents not engaged in additional organized motor activity (I group), engaged in school volleyball and basketball sport clubs (II group), and those engaged in extreme motor activity (III group).

There was conducted the comparative analysis of coordination abilities indicators of adolescents both engaged and not engaged in extreme motor activity, on the basis of which there were identified the factors influencing on coordination abilities level and contributing to the author's program development.

According to the results of literary sources data analysis, own affirmative experience data and long time experience there was substantiated and developed the program of 13–14 years old adolescents coordination abilities development by means of an extreme motor activity, which included: purpose, tasks, principles, means and methods, educational and training classes models and its practical

implementation modules. The scientific data synthesis allowed to form the practical implementation conditions of comprehensive program for 13–14 year-old adolescents coordination abilities development by extreme motor activity means in the physical education process.

The developed complex program component was structural and functional model of its implementation regarding the development of various types of 13–14 year old adolescents coordination abilities by means of extreme motor activity.

The model basis consists of structural-functional, complex, system-forming, valeo-competence and personality-activity approaches. It allowed to design pedagogical influences system on the formation of knowledges, skills and practical abilities of extreme motor activity performance (skateboarding and rollerblading), as well as to provide positive dynamics of schoolchildren coordination abilities indicators.

Based on the above-mentioned approaches there were created conditions for integrated cognitive and recreational students activity, interpersonal relationships humanization, provided through the interaction of four components (target, content, procedural, productive), program implementation stages, pedagogical conditions and forms, principles, methods and methodical techniques, adequate means, criteria and coordination abilities development levels of 13–14 year-old male adolescents.

Forming experiment results confirmed the developed program expediency, which provides an opportunity to increase the 13–14 year-old male adolescents coordination abilities level by means of extreme motor activity (roller sports, skateboarding) involving them in extra-curricular physical education forms.

In 13–14 year-old male adolescents under the developed comprehensive program means and methods, there was observed some positive dynamics in such psychological qualities as anxiety, social desirability and locus control. Teens who started skateboarding and roller skating changed their external locus control to internal, they became more responsible for what is happening to them. In experimental group of adolescents there was observed a significant proportion

reducing of adolescents with negative aggressiveness and those under stressful conditions. Retesting of memory indicators showed that in adolescents, systematically engaged in the proposed program, there was observed mechanical and logical memory amount increasing, time keeping concentration and test errors number reducing.

The advantages of developed comprehensive program means and methods are evidenced by significant changes in physical preparedness of 13–14 year-old male adolescents. It should be noted the thrice proportion decreasing of adolescents with a low physical fitness.

The developed comprehensive program implementation allowed to increase coordination capabilities development level of studied contingent significantly. Thus, at the end of the experiment, there was found no adolescent with a low level of coordination abilities development, comparing there was 50% of them.

It was generalized the conducted research results, which made it possible to obtain data confirming and supplementing completely new means of increasing coordination abilities level of 13–14 year-old adolescents by extreme motor activity means.

The scientific novelty of the work is:

- first time theoretically substantiated, developed and experimentally tested comprehensive program of 13–14 year-old male adolescents coordination abilities development by means of extreme motor activity in extra-curricular physical education conditions;
- first elaborated and implemented of model of comprehensive program of 13–14 year-old male adolescents coordination abilities development by means of extreme motor activity as an organizational and pedagogical conditions complex, which provided both coordination abilities development (spatial, temporal, spatio-temporal parameters of movements differentiation ability, balance ability and a coordination of movements ability), and contributed to leisure time content updating, based on students motivation;
- added data of different groups coordination abilities indicators and

psychomotor peculiarities of 13–14 year-old male adolescents preferring extreme motor activity;

- developed data of physical fitness level indicators of middle school pupils, their psychoemotional state (emotional and volitional qualities, conflictness, aggressiveness, stress resistance, type of character) and psychomotor indicators (mechanical and logical memory volume, short-term memory volume, concentration of attention) and priority kinds of an activity for 13–14 year-old students.

The practical significance of the dissertation work lies in complex program development for 13–14 year-old male adolescents coordination abilities development by means of extreme motor activity and its introduction model into the practice of extra-curricular physical education forms, which provided indicators development positive dynamics of coordination, physical abilities and psychological qualities of adolescents during their leisure time organization.

The actual presented material and based on it generalizations and conclusions are significant to physical education process improvement in HEI (Higher Education Institution). The research results were implemented in Ivano-Frankivsk secondary schools (№17, 2, 23), Ivano-Frankivsk HEI (Vasyl Stefanyk Precarpathian National University, Region Institute of Postgraduate Education, Ivano-Frankivsk College of Physical Education of National University of Ukraine on Physical Education and Sport), Rivne State Humanitarian University, Ternopil National Pedagogical University named after Volodymyr Hnatyuk, that is confirmed by relevant acts.

Keywords: adolescents, physical condition, kinds of an extreme motor activity, extracurricular physical education, roller-riding, skateboarding, coordination abilities.

Список публікацій здобувача

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Іванишин Ю., Ковальчук Л., Мальона С. Скейтбординг: історія виникнення та етапи становлення. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. збірник наукових праць Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2015. №. 2 (30). С. 13–16. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у теоретичному обґрунтуванні історичних положень досліджуваної проблеми, аналізі наукової історичної літератури та формулюванні висновків, співавторів – у накопиченні інформації.*
2. Іванишин Ю., Ковальчук Л., Ткачівська І. Історія зародження та розвитку скейтбордингу на території пострадянських республік. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2015. Вип. 20. С. 13–16. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у теоретичному обґрунтуванні історичних положень досліджуваної проблеми, аналізі наукової історичної літератури та формулюванні висновків, співавторів – участь в аналізі та інтерпретації отриманих даних.*
3. Іванишин Ю., Іванишин І., Ковальчук Л. Стан фізичної підготовленості підлітків, які займаються різними видами рухової активності. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 1. С. 134–140. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні тестування рівня фізичної підготовленості підлітків, аналізі фактичного матеріалу, співавторів – у наданні допомоги щодо оформлення публікації.*
4. Іванишин Ю., Ковальчук Л., Презлята Г. Розробка програми розвитку координаційних здібностей підлітків засобами екстремальних видів рухової активності. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського*

національного університету імені Лесі Українки. 2017. Вип. 27. С. 85–90. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в розробленні програми розвитку координаційних здібностей підлітків засобами екстремальної рухової активності, підборі методів, технологій, засобів та формулюванні висновків. Внесок співавторів полягає в оформленні публікації.*

5. Іванишин Ю., Ковальчук Л., Іванишин І. Порівняльна характеристика координаційних здібностей підлітків, які займаються різними видами рухової активності. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура.* 2017. Вип. 27–28. С. 104–110. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні тестування рівня координаційних здібностей підлітків, аналізі фактичного матеріалу, співавторів – у наданні допомоги щодо оформлення публікації.*

6. Іванишин Ю.І., Ковальчук Л.В., Іванишин І.М. Вплив засобів екстремальної рухової активності на фізичну підготовленість підлітків 13–14 років чоловічої статі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2018. Вип. 3 (97) 18. С. 50–54. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні тестування рівня фізичних якостей підлітків, аналізі фактичного матеріалу та формулюванні висновків, співавторів – у наданні допомоги щодо оформлення публікації.*

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

1. Іванишин Ю.І., Ковальчук Л.В., Іванишин І.М. Особливості психологічних характеристик підлітків з різним рівнем рухової активності і різною спортивною спеціалізацією. В: *Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи* : наук. матеріали 9-ї Міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. 20-ти річчю ф-ту фіз. виховання Дрогобицького держ. пед. ун-ту ім. І. Франка; м. Дрогобич, 18–19 травня 2017 р.; Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. Вип.5 К (86)17. С. 128–134. *Особистий*

внесок здобувача полягає в організації та проведенні експериментального дослідження, аналізі фактичного матеріалу, співавторів – участь в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.

Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

1. Іванишин Ю.І., Ковальчук Л.В., Іванишин І.М. Вплив засобів екстремальної рухової активності на координаційну підготовленість підлітків 13–14 років чоловічої статі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2018. Вип. 152, Т. 1. С. 166–171. *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні тестування рівня сформованості координаційних якостей підлітків, аналізі фактичного матеріалу та формулюванні висновків, співавторів – у наданні допомоги щодо написання висновків та оформлення публікації.*

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	17
ВСТУП	18
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ	26
1.1 Загальна характеристика екстремальних видів рухової активності	26
1.2 Історія розвитку скейтбордингу та роллерспорту	29
1.3 Психоемоційні та психомоторні особливості розвитку дітей середнього шкільного віку	40
1.4 Особливості розвитку координаційних здібностей у підлітковому віці	47
Висновки до розділу 1	54
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	55
2.1 Методи дослідження	55
2.1.1 Теоретичні методи дослідження	55
2.1.2 Емпіричні методи дослідження	57
2.1.3 Методи статистичної обробки даних	70
2.2 Організація дослідження	74
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ, ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ТА ПСИХОМОТОРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ 13–14 РОКІВ ЧОЛОВІЧОЇ СТАТІ	79
3.1 Фізична підготовленість підлітків 13–14 років чоловічої статі	79
3.2 Психоемоційний стан і психомоторні особливості підлітків 13–14 років чоловічої статі	89
3.3 Порівняльна характеристика координаційних здібностей підлітків, які займалися різними видами рухової активності	102

	16
3.4 Кореляційна структура координаційної підготовленості підлітків 13–14 років чоловічої статі	107
Висновки до розділу 3	114
РОЗДІЛ 4. ОБГРУНТУВАННЯ КОМПЛЕКСНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ 13–14 РОКІВ ЧОЛОВІЧОЇ СТАТІ ЗАСОБАМИ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ	117
4.1 Зміст комплексної програми розвитку координаційних здібностей підлітків засобами скейтбордингу і роллерспорту	117
4.2 Обґрунтування моделі впровадження комплексної програми розвитку координаційних здібностей підлітків засобами екстремальних видів рухової активності	125
4.3 Ефективність упровадження авторської комплексної програми розвитку координаційних здібностей підлітків 13–14 років засобами екстремальних видів рухової активності	141
4.3.1 Вплив засобів екстремальних видів рухової активності на показники психоемоційного стану та психомоторні показники підлітків 13–14 років чоловічої статі.	141
4.3.2 Вплив засобів екстремальних видів рухової активності на фізичну підготовленість підлітків 13–14 років чоловічої статі	148
4.3.3 Вплив засобів екстремальних видів рухової активності на координаційну підготовленість підлітків 13–14 років чоловічої статі	152
Висновки до розділу 4	159
РОЗДІЛ 5. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	162
ВИСНОВКИ	172
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	177
ДОДАТКИ	208

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

BMX	– велосипедний мотокрос
ЗОШ	– загальноосвітня школа
ЗФП	– загальна фізична підготовленість
ЕВС	– екстремальні види спорту
ЕВРА	– екстремальні види рухової активності
ЕГ	– експериментальна група
ІПКЗ	– інтегральний показник координаційних здібностей
КЗ	– координаційні здібності
РА	– рухова активність
РФП	– рівень фізичної підготовленості
ФВ	– фізичне виховання

ВСТУП

Актуальність теми. Згідно з Національною стратегією оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року (Указ Президента України від 09.02.2016 р. № 42/2016) «...рухова активність є генеруючим та стимулюючим чинником у системі здорового способу життя та вдосконалення фізичного розвитку і підготовленості особи...» [162].

Аналіз наукових джерел засвідчує [61; 128; 181; 201; 211], засвідчує, що фахівці галузі фізичної культури і спорту постійно працюють над пошуком шляхів підвищення ефективності процесу фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл, нових засобів та методів розвитку рухових якостей, особливо координаційних здібностей дітей.

Вивченню питань удосконалення системи фізичного виховання школярів середніх класів через формування інтересу до занять фізичною культурою присвячені дослідження Г.В. Безверхньої [18], В. М. Лисяк [115], Т. В. Павлової, Л. П. Долженко [149] та М. М. Саїнчук [171]; розробці та впровадженню в спортивно-оздоровчу роботу сучасних інноваційних технологій – В. Г. Арефьєва [9], Н. В. Москаленко [132; 133], І. В. Степанової [193], О. А. Томенка [202] та О. В. Шиян [210]; дослідженнями Л. С. Михно, Т. О. Лози [130], а також таких зарубіжних вчених як А.С. Faria, S. Deutsch, F. Damasceno, A. L. Fraiha, M. Castro [237] і Júlia C Folleto, Keila RG Pereira, Nadia Cristina Valentini [238], доведена ефективність використання засобів хатха-йоги у фізичному вихованні школярів; заслуговують уваги дані досліджень О. М. Саїнчук [171; 172] та М. Dobbins, K. De Corby, P. Robeson, H. Husson, D. Tirilis [235] про підвищення рівня рухової активності учнів на заняттях скандинавською ходьбою; у своїх дослідженнях продемонстрували використання у змісті уроків фізичної культури елементів таеквон-до С. В. Страшко, В. О. Гаврилюк [195].

Аналіз літературних джерел показав, що в галузі фізичної культури і спорту сформувалися кілька методологічних підходів до вивчення

координаційних якостей. Найбільш поширеними на сучасному етапі є підходи І. Ю. Горської, І. В. Аверьянова, А. М. Кондакова [48], Т. Ю. Круцевич [103], В. І. Ляха [118; 120].

Найдетальнішою виявилася класифікація координаційних здібностей Є. П. Ільїна [72], який зазначав, що координація містить регуляцію рухових дій щодо їх часових і просторових параметрів; точність оцінювання, диференціювання і відтворення параметрів рухів; влучність і спритність; здатність до розслаблення м'язів; регуляцію пози.

Однак, як показують дослідження вітчизняних авторів А. Бондар [25] та зарубіжних науковців [218; 222; 229; 265; 268], серед підлітків у світі на сучасному етапі стрімко набирають популярності екстремальні види спорту, такі як скейтбординг, сноубординг, тріал, маунтінбайк, паркур, BMX та інші.

У контексті піднятої проблеми заслуговують на увагу дослідження А. Г. Карпеева, А. А. Горського [87] про значимість впливу занять BMX-race спортом на координаційні якості юних спортсменів; М. С. Пруднікової [165] щодо позитивного впливу занять екстремальним видом велосипедного спорту на фізичний розвиток дівчат 12–13 років; В. Є. Столітенко, М. М. Куриwach [194] про шляхи удосконалення швидкісно-силових якостей юних гонщиків у BMX-спорті та методологічні підходи до розвитку координаційних здібностей підлітків з опорою на вікові особливості [88] та їх інтереси.

Отже, беручи до уваги дослідження сучасних учених про високий інтерес учнів 13–14-річного віку до екстремальних видів спорту, спроможних забезпечити підвищення рухової активності особистості у взаємозв'язку із розвитком координаційних здібностей, та недостатнє висвітлення у наукових джерелах піднятої проблеми, був зумовлений вибір теми дисертаційного дослідження «Вплив занять екстремальними видами рухової активності на розвиток координаційних здібностей підлітків».

Зв'язок роботи з науковими планами і темами. Робота виконана відповідно з планом науково-дослідних робіт ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» на 2014–2017 рр. і є

фрагментом дослідження на тему «Фізичне виховання різних груп населення в системі засобів підвищення якості життя та рівня рекреаційної активності» (номер державної реєстрації 0113U002430) та з 2018 р. є фрагментом дослідження на тему «Теоретико-методичні основи диференційованого фізичного виховання в дошкільних закладах, школах і позашкільних установах та ВНЗ» (номер державної реєстрації 0116U003890).

Роль автора (як співвиконавця) полягала в розробці й експериментальному обґрунтуванні комплексної програми розвитку координаційних здібностей підлітків 13–14 років чоловічої статі на основі використання засобів екстремальних видів рухової активності (роллерспорту та скейтбордингу).

Мета дослідження полягає в науковому обґрунтуванні ефективності впливу занять екстремальними видами рухової активності на розвиток координаційних здібностей підлітків 13–14 років чоловічої статі.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати та узагальнити теоретичні засади дослідження проблеми розвитку координаційних здібностей підлітків у науково-педагогічній літературі.
2. Визначити рівень фізичної підготовленості, психоемоційний стан і психомоторні особливості підлітків 13–14 років чоловічої статі.
3. Провести порівняльний аналіз показників координаційних здібностей підлітків, які займаються і не займаються екстремальними видами рухової активності.
4. Розробити, науково обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність комплексної програми розвитку координаційних здібностей підлітків 13–14 років чоловічої статі засобами екстремальних видів рухової активності та моделі її впровадження в практику позаурочних форм фізичного виховання.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання підлітків.

Предмет дослідження – вплив занять екстремальними видами рухової активності на розвиток координаційних здібностей підлітків 13–14 років чоловічої статі.

Для досягнення визначеної мети та виконання поставлених завдань було використано такі **методи дослідження**: теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення даних науково-методичної літератури та матеріалів експериментальних досліджень сучасних вчених, моделювання); емпіричні (тестування, педагогічний експеримент, психодіагностичний метод); методи математичної статистики.

Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури й інформаційних джерел мережі Інтернет проводився з метою визначення стану досліджуваної проблеми, теоретичного обґрунтування об'єкта та предмета дослідження, вивчення сучасних підходів до організації позаурочних форм фізичного виховання школярів, виявлення специфічних рис та особливостей дітей, які займаються екстремальними видами рухової активності, а також узагальнення сучасних наукових підходів щодо розвитку координаційних здібностей дітей середнього шкільного віку.

Метод моделювання дав змогу побудувати модель впровадження комплексної програми, спрямованої на розвиток координаційних здібностей підлітків 13–14 років чоловічої статі засобами екстремальних видів рухової активності у процесі позаурочних форм фізичного виховання.

Педагогічне спостереження на всіх етапах дослідження використовувалося у комплексі з іншими методами дослідження для збору первинної інформації з метою визначення напряму дослідження, формування його гіпотези та завдань; одержання інформації про реальний стан практики розвитку координаційних здібностей учнів 13–14 років; педагогічного оцінювання результатів, отриманих іншими методами (опитування, тестування).

Педагогічний експеримент проводився у вигляді констатувального і формувального. Констатувальний експеримент проводився з метою

отримання первинної інформації про рівень показників фізичної підготовленості підлітків 13–14 років чоловічої статі, розвиток координаційних здібностей підлітків, які займаються ігровими видами спорту (баскетбол, волейбол) у шкільних спортивних гуртках, і тих, які займаються екстремальними видами рухової активності (паркур, фрістайл, BMX, скейтборд, роллерспорт) з метою порівняльної характеристики сформованості цих здібностей і розроблення на цій основі комплексної програми розвитку координаційних здібностей; про характеристики психоемоційного стану (стресостійкість – методика «Схильність до стресу»; емоційно-вольові якості – методика Тейлора, Айзенка, Роонга, Роттера в обробці Кондратьєвої; емоційна спрямованість – методика «Емоційна спрямованість» Б. І. Додонова; сила характеру – методика «Чи сильний у вас характер» В. Рощаховського; особистісна агресивність і конфліктність – опитувальник «Особистісна агресивність і конфліктність» авторства Є. П. Ільїна та П. А. Ковальова) і психомоторні особливості (показники логічної та механічної пам'яті, короткочасної зорової пам'яті, уваги – коректурна таблиця А. Г. Іванова-Смоленського).

Формувальний експеримент проводився з метою виявлення ефективності запропонованої комплексної програми розвитку координаційних здібностей підлітків 13–14 років чоловічої статі засобами екстремальних видів рухової активності (роллерспорту та скейтбордингу) в позаурочний час з урахуванням матеріально-технічного забезпечення шкіл, бажань учнів та кадрового потенціалу.

Фізичну підготовленість ми визначали за допомогою модифікованої батареї тестів J. Talaga (1995), що складалася із 7 тестів для підлітків 13–15 років чоловічої статі.

Рівень сформованості координаційних здібностей визначався такими тестовими завданнями: здатність до управління просторовими, часовими та просторово-часовими характеристиками (ходьба по прямій із закритими очима (см); відтворення часових інтервалів 5 с і 30 с; човниковий біг із

перенесенням кубиків по спіралі (с); біг зі зміною способу пересування (с)); здатність до збереження рівноваги (проба Яроцького (с); оцінка динамічної рівноваги за методикою БЕСС (бали)); загальна координованість рухів (тест «гімнастична стінка» (с); три перекиди вперед (с)).

Методи статистичної обробки даних у дослідженні застосовували: при обробці результатів психодіагностичного анкетного опитування підлітків; при вивченні рівня фізичної підготовленості, координаційних здібностей та психомоторних показників підлітків 13–14 років чоловічої статі; при математичній обробці результатів педагогічного експерименту, визначенні їхньої достовірності та ефективності комплексної програми; при розробці критеріїв оцінювання досягнень підлітків 13–14 років чоловічої статі у процесі занять екстремальними видами рухової активності. Статистична обробка матеріалу проводилася на персональному комп'ютері з використанням електронних таблиць MS Excel та пакета прикладних програм “Statistika 6.0”.

Наукова новизна отриманих результатів:

- уперше теоретично обґрунтовано, розроблено та експериментально перевірено комплексну програму розвитку координаційних здібностей підлітків 13–14 років чоловічої статі засобами екстремальних видів рухової активності в умовах позаурочної роботи з фізичного виховання;

- уперше розроблено модель упровадження комплексної програми розвитку координаційних здібностей підлітків 13–14 років чоловічої статі засобами екстремальних видів рухової активності як сукупність організаційно-педагогічних умов, яка забезпечила як розвиток координаційних здібностей (здатність до управління просторовими, часовими та просторово-часовими характеристиками, здатність до збереження рівноваги, здатність до координованості рухів), так і сприяла оновленню змісту дозвілля з опорою на мотиваційну сферу учнів;

- доповнено дані про показники різних груп координаційних

здібностей та психомоторні особливості підлітків 13–14 років чоловічої статі, які надають перевагу екстремальній руховій активності;

– розширено дані про показники рівня фізичної підготовленості учнів середньої школи, їхній психоемоційний стан (емоційно-вольові якості, агресивність, стресостійкість, тип характеру) і психомоторні показники (об'єм логічної і механічної пам'яті, короткочасної зорової пам'яті, стійкість уваги), а також пріоритетні види рухової активності школярів 13–14 років.

Практичне значення отриманих результатів полягає у розробленні комплексної програми розвитку координаційних здібностей підлітків 13–14 років чоловічої статі засобами екстремальних видів рухової активності та моделі її впровадження у практику позаурочних форм фізичного виховання, що забезпечували позитивну динаміку показників розвитку координаційних здібностей, фізичних і психомоторних особливостей, психоемоційного стану учнів підліткового віку під час організації їх дозвілля.

Основні положення дисертації можуть бути використані під час викладання навчальних дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія фізичної культури і технології фізичного виховання» у процесі підготовки фахівців з фізичної культури, а також у різних формах методичної роботи позашкільної та післядипломної освіти.

Результати дослідження упроваджені в практику загальноосвітніх шкіл м. Івано-Франківська (№2, 17, 23), ЗВО м. Івано-Франківська (ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», Івано-Франківський обласний інститут післядипломної освіти, Івано-Франківський коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України), Рівненського державного гуманітарного університету, Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, що підтверджено відповідними актами.

Особистий внесок здобувача у роботах, виконаних у співавторстві, полягає в самостійному виборі напряму, мети, завдань та методів дослідження, розробці комплексної програми розвитку координаційних

здібностей підлітків 13–14 років чоловічої статі та моделі її впровадження в позаурочні форми фізичного виховання, проведенні педагогічного експерименту, опрацюванні емпіричних даних, формулюванні висновків, оформленні дисертаційної роботи.

Апробація результатів дисертації. Результати дослідження обговорювалися на міжнародних і всеукраїнських науково-практичних конференціях: VI Міжнародна науково-практична конференція «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» (Луцьк-Світязь, 2015), XX Міжнародна наукова конференція «Молода спортивна наука України» (Львів, 2016), IV Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму в сучасному суспільстві» (Івано-Франківськ, 2017), IX Міжнародна науково-практична конференція «Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи» (Дрогобич, 2017), на науково-методичних конференціях ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (2014–2018).

Публікації. Основні положення і висновки дисертації викладено у 8 наукових працях, з них 6 праць опубліковано у фахових виданнях України, з яких 3 включено до міжнародної наукометричної бази; 1 публікація апробаційного характеру; 1 публікація додатково відображає наукові результати дисертації.

Структура та обсяг дисертації. Дисертаційна робота загальним обсягом 242 сторінки, складається зі змісту, переліку умовних позначень, вступу, п'яти розділів, висновків, додатків і списку використаних джерел (304 найменування). Робота містить 13 таблиць та ілюстрована 35 рисунками.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

1.1. Загальна характеристика екстремальних видів рухової активності

Екстремальні види спорту є популярним терміном для певних видів діяльності, які мають високий рівень власної небезпеки. Цей вид діяльності часто пов'язаний із швидкістю, висотою, високим рівнем фізичної напруги та вузько спеціалізованими руховими завданнями [62; 66; 223; 225; 265].

В останнє десятиліття бурхливого розвитку в середовищі підлітків і молоді зазнали так звані «екстремальні види спорту». У перекладі «екстрим» (англ. extreme) означає протилежний, що володіє високим ступенем, надмірний, особливий [254].

Основними причинами появи нових екстремальних молодіжних видів спорту на межі XX–XXI століть стали:

- зниження фінансування та державної уваги до системи додаткової освіти дітей і молоді;
- відсутність у більшості підлітків і молодих людей можливості проведення культурного дозвілля;
- прагненням піднятися над повсякденним буттям [302–304].

За різними даними [265; 268; 272], на сьогоднішній день популяризується близько сорока видів екстремальних видів спорту. Деякі автори [21] пропонують розподілити екстремальні види спорту на олімпійські, неолімпійські та вуличні.

У зв'язку з ростом популярності екстремальних видів спорту вже існує

низка наукових досліджень з даного напрямку, хоча їхня кількість є недостатньою. Наукова зацікавленість виникає у фахівців щодо діяльності в екстремальних умовах у різних сферах, а не самі екстремальні види рухової активності. Зокрема до психологічних [96; 157; 224; 259; 303], фізіологічних [17; 100; 204; 206; 273; 298], соціальних [131; 283] аспектів цієї проблеми.

Одним загальним аспектом екстремального виду спорту є його культурна аура – відмова від влади та статус свободи [70; 160].

Частина молоді захоплюється діяльністю, на яку може претендувати як на власну, і починає відкидати більш традиційні види спорту та робити акцент на більш екстремальні, пов'язані з небезпекою для життя. З медичної точки зору, пік екстриму пов'язаний не з виділенням адреналіну, рівень якого підвищується як відповідь на страх, а з підвищенням рівня дофаміну, ендорфінів і серотоніну через високий рівень фізичного навантаження [69].

Однак у сучасних соціально-економічних умовах динаміка розвитку екстремальних видів спорту (ЕВС) настільки висока, що актуалізується проблема формування системи підготовки кваліфікованих кадрів у цій сфері. На сьогоднішній день спостерігається відсутність збалансованого, планомірного, систематичного тренувального процесу і методик спортивного тренування з більшості ЕВС [71].

Екстремальні види спорту рідко впроваджуються у систему шкільної освіти і люди, які практикують екстремальну рухову діяльність, як правило, починають заняття без керівництва вчителя чи тренера. Дефіцит кваліфікованих тренерів-викладачів, відсутність навчально-методичної літератури та ігнорування техніки безпеки в сукупності негативно впливають на технічну підготовку спортсмена-екстремала і чинять деструктивний вплив на його організм [71].

Навчально-тренувальний процес відіграє важливу роль у становленні особистості підлітків, розвитку фізичних і морально-вольових якостей, зміцненні здоров'я та розвитку координаційних здібностей [10; 11; 106; 147; 156].

Зупинимося на найвідоміших екстремальних видах рухової активності, які набули масового поширення в Україні та є найбільш доступними.

Паркур – фізична дисципліна, пов’язана з тренуванням для подолання будь-яких перешкод шляхом пристосування своїх рухів до навколишнього середовища [217]. Паркур є симбіозом гімнастики, легкої атлетики, бойових мистецтв та альпінізму. Молоді хлопці-трейсери вчаться віртуозно долати будь-які перешкоди на території міста (сходи, поручні, огорожі) тільки завдяки власній силі і натренованості. В Україні паркур з’явився в жовтні 2002 року, відтоді почав набувати великої популярності.

Воркаут – новий вуличний екстремальний фітнес-напрямок, вуличний бодібілдинг, який ґрунтується на тренуваннях з власною вагою і пропагує здоровий спосіб життя. Для воркаута характерне використання навколишнього середовища в якості приладів для вправ, і це означає, що даним видом спорту можна займатися де завгодно. Пропагуючи свій вид спорту, воркаутери особливо підкреслюють, що він не має якихось установлених правил, дає простір для створення нових рухів і, за аналогією з брейкдансом, ґрунтується на уяві й творчості [178; 293].

BMX (Bicycle Motocross), а якщо перекласти українською, велосипедний мотокрос) – це вид спорту, популярність якого поступово зростає [143; 301]. Про фрістайл на велосипедах поки ще говорять мало, проте на вулицях багатьох міст вже не є рідкістю велосипедисти, які намагаються самостійно освоїти певні трюки. Насправді для досягнення будь-яких результатів у цьому модному виді спорту потрібно мати спеціальний велосипед. Катання на BMX-байках приваблює тим, що в цьому виді спорту можна вдосконалюватися все життя. Свобода для творчості та імпровізації необмежена. Мабуть, найпопулярніший стиль катання – це «street». Адже для занять не потрібні спеціальні траси, майданчики і парки. Перила, парапети, лавочки і сходи – відмінні об’єкти для відточування майстерності. Через доступність «street» вибирає більшість райдерів-початківців. Для багатьох street є в буквальному сенсі способом життя, це

невелика субкультура зі своєю модою, музикою і стилями поведінки [87; 127; 165; 203].

Одним з видовищних та екстремальних видів спорту є скейтбординг. Скейтбординг – це катання на роликовій дошці, скейтборді, з виконанням різних складних фігур і подоланням перешкод [78; 187–191]. У сучасному скейтбордингу існує кілька видів або стилів катання. Кожному з них відповідають своя техніка і трюки. Найстаршим стилем скейтбордингу, що дав поштовх розвитку інших стилів, є стріт (Street) або вуличне катання. Це досить агресивне катання, що складається зі стрибків із сходів, високих фліпів, подолання численних перешкод. Цей спорт дав початок новому молодіжному тренду, музичному стилю, навіть у календарі з'явилося власне свято [186].

Роллерспорт звикли вважати виключно дитячою забавою. Але в країнах Європи останнім часом популярність роликових ковзанів помітно зросла серед людей різного віку. Лікарі прийшли до загальної думки, що катання на роликах здатне замінити заняття бігом [218; 236; 251; 262; 274]. Це заняття підходить абсолютно всім – дітям і дорослим, жінкам і чоловікам.

Варто зазначити, що деякі види екстремального спорту (роллерспорт, BMX, скейтбординг) можна виокремити як інноваційні технології фізичного виховання, які можуть бути вдало впроваджені фахівцями з фізичної культури у навчальний процес освітніх закладів різного рівня.

1.2. Історія розвитку скейтбордингу та роллерспорту

Прогнозування подальшого удосконалення екстремальних видів спорту вимагає всебічного аналізу цього феномену, в тому числі виявлення чинників, які призвели до існування цього виду спортивної діяльності, та характеристики генезису його розвитку.

Скейтбординг – субкультура з більш ніж піввіковою історією, яка за довгі роки свого існування зазнала серйозних змін. Цей дивовижний феномен

виник у середині XIX століття [257]. Праобраз сучасних скейтів придумали каліфорнійські серфери, які виготовили дерев'яні скриньки з примітивними колесами.

На цих візках вони скочувалися до океану з серфами. Приблизно на межі 40–50-х років XX ст. дошку з коліщатками називатимуть скейтбордом. Скейтбордингом цікавилося багато підлітків, які сприймали «дошку з колесами» тільки як засіб пересування. Вони їздили на скейтах у школу, на пляж. Вміти потрібно було небагато – всього лиш стійко стояти на дошці й об'їжджати перешкоди. Катання на такій примітивній роликовій дошці ніхто не сприймав із серйозністю аж до 1960 року [257].

Перший етап розвитку настав після початку виробництва скейтборду на фабриках з ініціативи серферів. У цей же період виникають перші бренди, тематичні журнали (такі, як *Skateboarder Magazine*), проводяться чемпіонати зі скейтбордингу та виникають стилі катання. Почали з'являтися скейтборд-команди. Найвідомішою у той час були «*Super surfer skateboard team*», вони показували неймовірні на ті часи речі: їзду на руках, стрибки з бордюрів. У цьому ж році була утворена перша скейтборд компанія – “*Hobie skateboards*”, яку заснував *Hobie Alter*, у минулому зірка серфінгу. Він першим почав катання на вулицях міст. Середина шістдесятих – це пік популярності скейтбордингу. За три роки компанією *Macana* було продано більше 50 мільйонів дощок. Однак зацікавленість молоді пропадає вже до середини століття [251].

Другий етап розвитку розпочався на початку 70-х XX ст. через створення поліуретанових коліс для скейтборду. Винахід *Frank Nasworthy* став революційним для скейтбордингу і спровокував потужний поштовх для подальшого розвитку. У ці роки почали з'являтися перші професійні команди скейтерів, які виступали під крилом певного бренду. Найвідомішою командою була *Zephyr* або *Z-Boys*, до складу яких входили хлопці з Каліфорнії. У 1976 році у Флориді був побудований перший професійний скейтпарк, що дало можливість кататися на дошці в будь-яку погоду.

Приблизно в цей же час знаходить популярність Street Style, тобто вуличний стиль катання. Дошки стали ширшими, що дозволило скейтерам робити трюки легше і стабільніше [257; 265].

У 1978 році один з учасників Zephyr Alan Gelfand придумав і виконав трюк під назвою «ollie» – цей момент став переломним в історії скейтбордингу. Ollie стало базою для виконання інших більш складних елементів [265]. Без сумніву, «50–50» одне з найбільш часто використовуваних ковзань і найпопулярніших трюків. Його роблять frontside або backside, зі switch-а або з fakie. На сьогоднішній день рівень володіння цим трюком у кращих скейтерів просто фантастичний, і навряд чи винахідник «50–50» – Боб Серафим – міг уявити, що приблизно через чверть століття цей трюк робитимуть на вуличних поручнях.

Технічний елемент «shove-it» був винайдений в 1976 р., але техніка виконання була трохи іншою. Передня нога ставилася на передній край дошки, а задня закручувала дошку на 180 градусів. Пізніше, на початку 80-х скейтери Stacy Peralta і Tony Jetton почали виконувати цей трюк на стінках басейну. А трохи пізніше Tony Hawk зробив цей трюк з вильотом [257].

Перші «wallride» не були схожі на тих, які ми бачимо зараз. Вони виглядали таким чином: скейтер під'їжджав до стіни, ставив руки на асфальт і, спираючись на них, заштовхував дошку ногами на стіну. Виходило, що він стоїть на руках, а ногами котить дошку по стіні. Особливих успіхів у такого різновиду wallride домоглися Mike Vallely, Natas Kaupas і Jasse Martinez [257].

У 1981 році журнал Thrasher опублікував статтю про невеликі скейтборд-змагання з грошовими призами, що і стало приводом для третього етапу відродження скейтбордингу [272; 234]. Розвивалися друковані видання, стали з'являтися перші відео з катанням найзнаменитіших на той момент скейтбордистів. Фільми від команди Bones Brigade є справжньою класикою скейтового жанру. На той момент до їх складу входили райдери, що стали знаковими особистостями в історії скейтбордингу, такі як Tony Hawk, Steve Caballero, Lance Mountain [257].

У лавах кінематографії був і Rodney Mullen – один з найвпливовіших скейтерів всіх часів. Rodney переніс трюк ollie на плоску поверхню, а також винайшов більшість базових flip-трюків [257].

Чергова декада стала початком сучасного скейтбордингу в тому вигляді, в якому він існує і понині. Після релізу стрічки «Video Days» від Blind в 1991 році скейтери ніби прозріли – з парків і басейнів почалося справжнє вуличне паломництво. Mark Gonzalez став першою людиною, що показав справжній вуличний скейтбординг. Він робив складні трюки на перилах, вражаючи сучасників позамежним рівнем і фантазією міського катання [78; 80].

Наприкінці 90-х ХХ ст. культура скейтерів припала до вподоби великій кількості молоді. На просторах медіа тему катання на роликовій дошці можна було побачити в багатьох фільмах, передачах, рекламах. Скейтові бренди могли похвалитися рекордними продажами своїх товарів, а їх імениті прорайдери своєю зарплатою змогли забезпечити собі безбідне існування. Скейтбординг став найпопулярнішою у світі так званою «дошковою культурою». Він пройшов шлях від забави серферів до багатотисячної індустрії з культовими брендами, особистостями і особливим ставленням до навколишньої реальності [78; 80].

У 2000-і роки темпи розвитку скейтбордингу зросли. З'являються змагання із захмарними призовими фондами: Street League, Maloof Money Cup, X-Games. Багато хто бачить у таких заходах одне лише суперництво заради великого прибутку замість духу свободи і дружньої атмосфери, що було першоосновою скейтбордингу [272].

Відчувши золоту жилу, магнати Nike, Adidas, Red Bull та інші починають збирати команди найвідоміших скейтбордистів і випускати скейтову продукцію, тим самим впливаючи на індустрію зсередини. Рівень трюків виростає в десятки разів. На цьому відрізку часу можна сказати, що історія скейтбордингу ще дуже молода і попереду ще безліч відкриттів, адже за ним стоять мільйони відданих послідовників, готових робити все можливе, аби займатися улюбленою справою – кататися на роликовій дошці [78; 80].

272].

На сьогоднішній день у світі налічується понад 30 мільйонів людей, що активно займаються міськими екстремальними видами спорту. Як субкультура міські види спорту зародилися на вулицях у 1950-х роках, тому основними «тренажерами» для відпрацювання трюків завжди було міське середовище і елементи архітектури [272].

Прикметно, що на початку ХХІ ст. спостерігається зростання уваги до скейтбордингу, який подолав бар'єр андерграундової молодіжної субкультури. Це дозволило перетворити скейтбординг на особливий та видовищний вид відпочинку широких мас. В той же час доступність і зростаючий інтерес до скейту робить цей вид надзвичайно популярним [272].

На відміну від Америки, скейтбординг в СРСР з'явився тільки наприкінці 70-х рр. ХХ ст. [166]. У великих містах з'явилися підлітки з роликowymi дошками, привертаючи до себе значну увагу. Зазвичай, на двох-трьох скейтах каталася ціла дружна компанія. Скейтборд став новою формою вуличної дружби й молодіжного спілкування. Дошки в невеликих кількостях потрапляли в країну з-за кордону у вигляді іграшок або сувенірів. В той же час у засобах масової інформації почали з'являтися короткі замітки про нове захоплення молоді. У журналах на кшталт «Юного техника» публікувалися креслення для саморобного виготовлення так званих «скейтсаней» або «асфальтового серфера». У пресі подавалися креслення не лише дек, але і підвісок з колесами [188–191].

Рух набирив популярності і став цілком самостійним видом спорту: відкривалися скейтборд-клуби в Саратові, Вільнюсі, Ленінграді, Харкові, Києві та багатьох інших містах [191].

На теренах колишніх радянських республік найпопулярнішими видами скейтборду були слалом і фрістайл [153; 187].

Слалом – це традиційний вид скейтбордингу. Основні види слалому – це гігант, фігурний слалом та марафон, де всі учасники стартують одночасно.

Перші змагання, учасниками яких, окрім латвійців, були скейтери з

інших радянських республік, відбулися в 1985 р. Вже у 1986 р. у змаганнях взяли участь понад сто скейтерів з різних куточків Радянського Союзу. Найстаршим учасником цих змагань був 50-річний Юрій Єрьомін з Алма-Ати. Головним призом цих змагань був скейт «Rip» [187].

Вперше радянські спортсмени стали учасниками міжнародних змагань у 1987 р. у Брно, де відбувався відкритий кубок Чехословаччини. Програма змагань складалась з гігантського слалому, паралельного слалому, фрістайлу та стріту. Найуспішніше в слаломі виступали спортсмени з Латвії, зокрема Артус Рахтелдерс. Свого першого успіху А. Рахтелдерс досяг у 1983 р., у 1984 р. – виграв відкритий чемпіонат Латвійського університету, у 1985 р. – став найкращим слаломістом Латвії. 1988 р. приніс спортсмену 4 місце у змаганнях з гігантського слалому. В цілому ж у змаганнях взяли участь ще 98 спортсменів з Естонії, Литви, Москви, Харкова [190].

Арсенал трюків був невеликий, але різноманітний: дехто займався їздою на скейті на руках (handplant), дехто «ходив сходами» спиною вперед, були елементи слалому і спроби обертань на одній підвісці, стрибали з бордюру [257].

Своє натхнення черпали з американських відео, що з'явилися тоді, й європейських фільмів за участю зірок скейтборду. Величезний вплив на весь радянський скейтбординг мав фільм «Досягаючи неможливого», який, тільки-но вийшовши в США, відразу з надзвичайним успіхом показувався у кінотеатрах Радянського Союзу. Під впливом кінофільмів й побачених там трюків скейтери Радянського Союзу почали наслідувати кіногероїв й пробувати відтворити побачені трюкові комбінації, такі як ollie та інші серйозні трюки (слід зауважити, що дублерами головного героя, якого грав Крістіан Слейтер, були відомі скейтери Bones Brigade: Tony Hawk, Rodney Mullen, Tony Guerrero, Mike Vaelly) [80; 214].

Скейтбординг залишив свій слід і в кінематографі – у фільмах «Курьер» зі знаменитою сценою слалому на «Воробйових горах» і «Приморському бульварі», на зйомки якого запросили найкращих скейтерів Союзу. Ще раніше

скейтборд епізодично з'являвся на екранах у кінострічках «Поїзд зі станції дитинства» та «Підслухана розмова». Поступово молодь стала об'єднуватися за групами вужчого спрямування: фрістайлісти, слаломісти, любителі покататися з гірок (downhill) [80].

Наприкінці 1980-х рр. основним джерелом інформації були друковані ЗМІ. Саме з друкованих журналів і газет можна було довідатися про різноманітні новинки. У скейтерів усього світу журнал «Thrasher» користувався найбільшою популярністю. Слід зауважити, що цей журнал не втратив актуальності і в наші дні: вже протягом тридцяти років він висвітлює і охоплює медіапідтримкою наймасштабніші події в скейтборд-індустрії [80].

Знаковою стала подія, яка відбулася влітку 1988 р., коли американські журналісти Bill Strubbe і Michael Taylor у рамках американо-радянського «Маршу Миру» відвідали кілька міст СРСР, в яких зустрічалися з радянськими скейлерами, спілкувалися з ними і роздавали куплені в США скейтборди [190]. За підсумками поїздки, в журналі вийшов матеріал під назвою «If the skaters are united, they will never be divided», в якому можна було побачити міні-фоторепортаж з Москви і прочитати листи радянських скейтерів у редакцію журналу. Ці листи стали відображенням життя, культури і проблем скейтерів свого часу.

Наприкінці 80-х рр. XX ст. у Радянському Союзі існувало кілька центрів з розвитку скейтборду: Ленінград, головою якого був Анатолій Мацукевич; Саратов, де лідером був колишній хокеїст Юрій Фомін; Харків на чолі зі Стасом Мироненком; Рига – з Гінтс Гайлітісом. У цих містах існували регіональні федерації і клуби. В основному розвиток клубів тримався на ентузіазмі його лідерів і членів [188].

20–21 лютого 1988 року в Москві пройшла всесоюзна конференція скейтерів, на якій було обговорено безліч актуальних питань з розвитку цього виду. Основними результатами конференції стали домовленості про те, що всі змагання «всесоюзного масштабу» повинні проводитися відповідно до правил Європейської Асоціації скейтбордингу (ESA). Важливим пунктом

резолуції цієї конференції була вимога про необхідність визнання скейтерингу офіційним видом спорту. Фактично, ця подія стала поштовхом для проведення різноманітних змагань зі скейтерингу. Протягом 1988 р. були проведені змагання: у квітні – Харків, у травні – Рига, у червні – Ленінград, у серпні – Саратов [33; 191].

Наймасштабніші змагання зі скейтбордингу в СРСР відбулися у 1991 р. у Саратові. У цих змаганнях на Кубок Союзу взяло участь понад 130 скейтерів. Знаковим є те, що спонсорами змагань стала компанія «Пепсі-Кола» [34; 80]. Організатори змагань зуміли створити найкращу (на той час в СРСР) спортивну інфраструктуру для скейтбордингу. Ці змагання широко висвітлювались як у радянських, так і в європейських ЗМІ.

За роки свого розвитку цей новий екстремальний вид спорту зазнав ряд змін, удосконалень і модифікацій. З'явилися клуби і спільноти, професійні організації та міжнародні асоціації.

Роликові ковзани, або «ролики», з'явилися як заміна льодових ковзанів у теплу пору року і для катання в приміщеннях. Вперше роликові ковзани почали використовувати в Північній Європі та Скандинавії, де льодові ковзани були популярним засобом пересування по замерзлих річках і каналах. У більш теплу пору року місцеві жителі освоювали найпростіші моделі роликових ковзанів: черевики з дерев'яними катками. Їх конструкція повторювала льодові ковзани: колеса ставили в один ряд – такий дизайн отримав назву «інлайн», що означає «в лінію», а число коліс варіювалося. Перша історична згадка про роликові ковзани припадає на 1743 рік: їх використовували в Лондоні у театральній постановці для імітації льодових ковзанів [34; 257].

Першим винахідником, згаданим в 1760 році та чие ім'я пройшло випробування часом і дійшло до нас, став Джозеф Мерлін з Лондона. Дж.Мерлін використовував ролики для залучення уваги до своїх інших винаходів, підкреслюючи використання передових технологій. Він сконструював ролики з одним рядом невеликих металевих коліс і катався на

балах, зборах і святах, граючи на скрипці. Недоліки дизайну, так само як і брак уміння, робили маневрування і гальмування непростими трюками [257]. Мерлін не запатентував свій винахід, оскільки не був упевнений у його технічній завершеності та функціональності. Перший патент на ролики був отриманий тільки в 1819 році в Парижі мес'є Петитбледом, його винаходом були інлайн ролики з трьома колесами [34; 257].

Масовому поширенню роликів заважали дві проблеми:

1) погана маневреність. На роликах можна було кататися тільки прямо, вони були нестійкі, повертати було майже неможливо, їхати спиною вперед тим більше. В основному причиною були технічні недоліки: слизькі колеса, малий контроль ролика, а також першим ролерам не вистачало вміння;

2) гальмування. Недосконалість конструкції, відсутність штатного гальма і низький рівень катання не дозволяли контролювати швидкість. Через ці проблеми ролики понад століття залишалися долею ексцентричних одинаків або використовувалися тільки в особливих випадках, найперше в театрі [257].

Масову популярність роликам приніс Джеймс Плімптон, винайшовши в 1863 році абсолютно новий тип роликів – квади, що фактично поклало початок сучасному роллерспорту [34; 257]. У 1866 році він відкрив у Нью-Йорку свій роллердром і прокат роликів. Ним була заснована асоціація ролерів Нью-Йорка, розроблена система професійних тестів і відмінних медалей для ролерів, проводилося групове навчання по всьому світу.

Протягом 1876–1884 років стараннями Вільяма Боуна і Джозефа Генрі Х'ю була вдосконалена ходова частина роликів, сконструйована система колеса-втулки-осі-підшипники, і в 1884 році Річардсон одержав патент на установку сталевих підшипників у ролики. У 1876 році був отриманий патент на передні гальма. У 1880-х роках виробництво квадроциклів було поставлено на конвеєр, що зменшило їх ціну більш ніж у два рази. До кінця століття удосконалення квадроциклів було практично завершено, їх дизайн

залишитися незмінним наступне століття [34; 257].

Підкріплені технічними новинками, квади стрімко набирали популярності. Вони стали справді масовою і доступною розвагою. На квадах каталися вулицями, танцювали, змагалися; організовувалися національні асоціації і з'являлися професійні інструктори. Перший офіційний хокейний матч на роликах відбувся в 1878 році. Американська національна ліга ролер поло була заснована в 1882 році. Новий роледром Колізей у Чикаго в 1902 році зібрав понад 7000 чоловік у вечір відкриття [34; 257].

Паралельно винахідники доопрацювати конструкцію так званих «інлайнів» [301]. Вальтер Нільсон з Нью-Йорка в 1892 році ставить 14-колісні об'єднані інлайн ролики. В них він пропонує використовувати подушечки з гуми або шкіри для гальмування, це був прабатько сучасних штатних гальм.

Не отримавши широкого поширення, інлайни використовувалися в основному професійними спортсменами для імітації льодових ковзанів [34; 257].

У 1937 році була заснована американська національна асоціація власників роллердромів. Зараз вона відома як асоціація роллерспорту.

У 1970-ті роллер світ переживає другий бум, насамперед в Америці. Крім танців на роликах, розвиток отримують й інші види роллерспорту: фігурне катання, спідскейтинг, артистичне катання, фрістайл, роллер дербі і хокей на роликах [257].

У 1979 професійному хокеїстові Скотту Олсону потрапили на очі старі ролики, зроблені в 60-х рр. чиказькою компанією роликів. Скотт з братами Бреннаном і Джимом вирішили зробити свої ролики, використавши всі вдалі розробки у світі інлайнів: вони переробили дизайн – ролики стали цілісними з поліуретановими вставками для підтримки, поставили поліуретанові колеса, металеву раму, по два підшипники на колесо і носкові гальма від квадроциклів. І в 1980 р. був заснований Rollerblade. Перші моделі мали різні проблеми, їх було незручно одягати і знімати, гальма були ненадійними. В

1983 році вийшла перша, по-справжньому масова, модель TRS Lightning [257].

Інлайн-ролики стають комфортнішими, більш керованими і швидкісними, ніж квади, здобувають масову популярність. Спортсмени спідскейтери швидко переходять на інлайни, бурхливо розвивається фітнес катання. З'являється зовсім новий напрямок агресивних роликів. «Саломон» випускає на початку 2000-х лінію фріскейт роликів і потихеньку розвивається фрістайл слалом. У 2006 році відомий спортсмен Себастьян Лафарг випускає перші ролики «Себа», які стануть еталоном сучасних роликів [34; 257].

Існує декілька різновидів катання на роликових ковзанах, зокрема «Фігурне катання» та «фрістайл», разом із «скейт-танцями» вони є частиною «художнього катання на ковзанах» [160; 257].

Фігурне катання складається з набору рухів і кроків. Фрістайл, який виник з фігурного катання, включає в себе ряд індивідуальних рухів для кожного ролер-фігуриста або пари. Спочатку змагання проводились разом, у 1949 р. фігурне катання і фрістайл були розділені на окремі змагання. Ранній розвиток фігурного катання на роликових ковзанах, прийшовши від ковзанярів, стає все більш популярним, починаючи з кінця 1930-х років. Створюють прокат роликових ковзанів та розробляють понад 40 фігур стрибків, поворотів і обертань [257].

Фрістайл на роликах бере початок із першої половини ХХ століття. У 1940-х роках після завершення необхідних рухів із фігурного катання під час змагань фігуристи починали виконувати свої химерні фігури, щоб розкрити свої навички. У 1949 році фрістайл відокремився і організував свої змагання. Нові рухи фігуриста, який вперше виконав їх під час змагань, називали «фрістайл-подія». Фрістайл потребує розуміння темпу та настрою музики, в ході виступу фігуриста судять за його швидкість, висоту стрибків, їзду спиною вперед та за розташування ніг [34; 257].

Один з трьох стилів, які складають художнє катання на ковзанах (два інші – фігурне катання і фрістайл), є скейт-танці, які почали виконувати в

XIX столітті. Джексон Хейнс, американський вчитель балету, і фігуристка на льоду, що проживали у Відні, представили скейт-танці в Сполучених Штатах.

Хокей на роликах зародився в 1878 році в Данії, роликовий каток – в Лондоні. Поєднуючи швидкість дій і командну гру, хокей на роликах входить у число видів спорту, що найбільш динамічно розвиваються в світі. У 1880-х роках у різних містах середнього Заходу Сполучених Штатів сформувалося кілька ліг і були прийняті правила гри. Учасники грали з вигнутими палицями, які іноді називають тростинами. Гра проходила між двома командами, вигравала та, котра забивала м'яч або шайбу у ворота суперника. Команда з найбільшою кількістю голів вигравала гру. Американська гра хокей на роликах має три напрямки: звичайний, північно-американський і з шайбою [34; 257].

Тисячі молодих людей каталися, але тільки деякі досягли успіху в швидкісному бігу на ковзанах. Ці люди часто ставали професіоналами у спорті, для того щоб заробити на комфортне життя. Професійний швидкісний біг на ковзанах став одним з найпопулярніших, видовищних видів спорту в Сполучених Штатах протягом перших двох десятиліть XX століття. Громадськість із задоволенням відвідувала змагання, аби побачити професійних ковзанярів. Нерідко відвідуваність сягала вище 14 000 чоловік.

На сучасному етапі розвитку існують такі стилі катання, як рекреаційний (Recreation), фітнес (Fitness), фрістайл (Freestyle), фріскейт (Freeskate), агресив (Aggressive inline skating) [34; 234; 257].

1.3. Психоемоційні та психомоторні особливості розвитку дітей середнього шкільного віку

Аналіз підліткового віку – одна з найбільш дискусійних проблем вікової психології: терміни його початку та закінчення, психологічний зміст провідної діяльності, перелік новоутворень – всі ці аспекти неоднозначно тлумачаться вітчизняними і зарубіжними психологами. Іноді цей період

цілком відносять до числа кризових, хоча питання про неминучість кризи та її тривалість є також дискусійним [3; 6; 32; 110; 207–209].

Підлітковий вік характеризується виходом дитини на якісно нову соціальну позицію, пов'язану з пошуком свого місця в суспільстві: підліток починає інтенсивно рефлексувати на себе, на інших, на суспільство, інакше розставляються акценти – сім'я, школа, однолітки набувають нових значень і змісту. Порівняння себе з дорослими і молодшими дітьми приводить підлітка до висновку, що він вже не дитина, а радше дорослий: він починає відчувати себе дорослим, прагне до визнання оточуючими його самостійності і значущості [16; 85; 110].

Суть соціальної ситуації розвитку полягає в тому, що підліток включається до нової системи відносин і спілкування з однолітками та дорослими, при цьому безпосередній вплив на підлітка здійснює група однолітків [16].

Основні психологічні потреби підлітка – прагнення до спілкування з однолітками, прагнення до самостійності та незалежності, до «емансипації» від дорослих, до визнання своїх прав з боку інших людей. У дитинстві людина занурена в поле сімейної ідентифікації. Сімейне «Ми» – перша група, яка приймається в дитинстві як буденність. Батьки, родичі, приналежний їм світ речей, сімейні традиції, стиль взаємостосунків у дитинстві сприймаються як незмінна сутність буття [209].

Ряд вчених розглядають підлітковий вік як особливу соціально-психологічну та демографічну групу, що має свої настанови, специфічні норми поведінки, які утворюють особливу підліткову субкультуру [69; 131; 228]. Цей період характеризується пануванням дитячого співтовариства над дорослим. Причина цього – принципово різне становище підлітка в системах «підліток – дорослі» і «підліток-однолітки»: у стосунках з дорослими він займає нерівноправне становище, яке зафіксоване в моралі слухняності; в стосунках з однолітками він знаходиться в становищі принципової рівності [253].

Підліток, не ігноруючи учіння, надає особливого значення спілкуванню. Саме в цей період підліток учиться осмислювати свої комфортні та негативні реакції на пропоновані ситуації, відстоювати право на самостійний вибір можливої поведінки, вчиться пригнічувати імпульсивні дії (якими б вони не були: стереотипними, що склалися в сім'ї, чи як безпосередня емоційна реакція на несподівано нову для нього ситуацію) [271].

У підлітковому віці відбувається надзвичайне розширення соціальних умов буття підлітка: і в просторовому плані, і в плані збільшення діапазону духовних спроб. Підліток прагне пройти через все, щоб потім знайти себе. Звичайно, це небезпечне прагнення для несформованої особистості. У перехідному віці у дитини виникає потреба спробувати свої сили, довести собі та іншим, що вона чогось варта. Особливо важливим стає самоствердитися і бути прийнятим в колі однолітків. І тут на допомогу приходять широкий вибір пропозицій від класичних спортивних секцій до навчання екстремальних видів спорту [85].

В останні два десятиліття екстремальний спорт розвивається дуже бурхливо, і вчені зацікавилися феноменом характеру екстремального типу. Вони проводили численні дослідження, намагаючись з'ясувати, що керує людьми, які стрибають з парашутом з висотних будівель або катаються на лижах стрімкими схилами, або прагнуть потрапити на 20-метрову хвилю. Професор університету Темпл у Філадельфії (Temple University) Френк Ферлі (Frank Farley), дослідник і психолог, вивчав цю тему більше 30 років. Він зустрічався з найвідомішими представниками екстремального спорту. Його нововведенням було введення «Т-типу» («ти-Тайпей», від англійського «Thrill-seeking») для шукачів гострих відчуттів. Френк Ферлі також вивчив велику чоловічу частину представників цього типу. Однак на цей момент спостерігається значне збільшення кількості жінок [267]. Наступне положення Френка Ферлі стверджує, що «пошук відчуттів» більш характерний для підлітків у віці 14–20 років, а також знижується до 25 років.

Так, наприклад, серфер відноситься до позитивного фізичного Т-типу. Негативні варіації Т-типу Фарлі застосовує до представників злочинного світу. Нерідко представники Т-типу є й у бізнесі [267].

На його думку, люди, що відносяться до Т-типу, відкидають загальноприйняті норми та створюють власний світ. Він також припустив, що людина з рисою «Пошуку Гострих Відчуттів» має біогенетичну залежність і потреба до нових трюків і важких умов є практично фізичною. Для прикладу Фарлі наводить те, що для усунення внутрішньої дисгармонії Т-тип повинен ризикувати життям, а звичайна людина може задовольнитися бесідою [267].

Представникам Т-типу притаманні такі якості, як честолюбство, творча енергія, сексуальність, пристрасть до пригод і зухвала поведінка, спровоковані неприйняттям усталених норм суспільства, культури, традицій. Прагнення створити власний світ, щось довести «одноліткам», оточуючим часом доходить до тієї межі, коли екстремали створюють свою субкультуру, що межує з асоціальністю, і це теж говорить про те, що не кожна людина може стати екстремалом у повному розумінні цього слова [267].

Інші науковці-психологи [4; 96; 198; 260; 279] ділять любителів екстриму на «спринтерів» і «стаєрів». Це не офіційні терміни, а проста аналогія зі спортом. Якщо спринтери, як в короткому забігу, прагнуть до швидкого і сильного викиду адреналіну, то стаєри на тривалій дистанції вважають за краще розтягнуті за часом труднощі, які спричиняють вироблення більшої кількості ендорфінів. Спринтери шляхом стрімкого ривка в безодню обрубують всі свої повсякденні страхи, оскільки вони розбиваються в найголовніший страх – страх смерті. Стаєр бореться не стільки зі страхами, скільки із самими собою, намагаючись стати сильнішим і кращим, задовольнити свої амбіції.

Спринтерам підходить парашутний спорт, стрибки з парашутом з різних нетрадиційних точок (так званий бейсджампінг), польоти в костюмі-крилі (вінгсютінг), стрибки на тросі (роупджампінг), перепливання гірських річок без плавзасобів (каньонінг), стрибки з водоспадів, глибоководне

занурення без спеціального спорядження та інші ризиковані розваги, близькі до самогубства [279].

Стайерам притаманні гірські лижі та сноуборд, парашути та дельтаплани, кейтсерфінг, рафтинг, маунтінбордінг і фрібордінг (катання на скейті з гори або по асфальтовому схилу), серфінг, дайвінг, альпінізм і скелелазіння, повзання по печерах, трюки на мотоциклах і роликах – у загальному все те, що вважається якраз альтернативними видами спорту, бо при грамотному виконанні всіх вимог безпеки і поставлених завдань вони є збалансовані і не більш травматичні, ніж будь-який інший спорт чи захоплення [279].

І.Н. Коноплева, Ю.С. Калягин, говорячи про суб'єктів, що займаються екстремальними видами активності, вказали на їх готовність до співіснування зі стресовими умовами. На їх думку, у цих людей розвивається евстрес або позитивний стрес. І в цьому випадку ми можемо говорити про позитивний вплив стресу на організм. Їх три – підвищення рівня стрессостійкості, розвиток особистісних параметрів та особистісного зростання, реалізація потреб у напруженні сил [96].

Найбільш інтенсивне вдосконалення рухової функції людини відбувається з 7 до 13–14 років. Дослідження багатьох авторів [72; 117; 148; 215; 233; 241] показали, що у підлітків, які регулярно займаються спортом, приріст показників розвитку фізичних якостей протягом трьох років у два рази перевищує середні величини приросту, характерні для учнів, які не займаються систематично спортом.

За даними Т.А. Должникової, у всіх випадках, коли учні, крім уроків, займаються в спортивних секціях, коли обсяг їх рухового режиму досягає 1,5–2 години в день, фізичні якості розвиваються значно активніше [59].

За дослідженнями [120; 122; 192; 249; 290], віковий період 11–15 років найбільш сприятливий для розвитку практично всіх фізичних можливостей.

Одним з критичних періодів в житті людини є підлітковий вік, адже в цей час закінчення формування більшості фізіологічних функцій організму

співпадає з соціальними змінами [100; 204; 220]. Дані наукових досліджень свідчать про те, що в підлітковому віці швидкими темпами розвивається м'язова система. З 13 років відзначається різкий стрибок у збільшенні загальної маси м'язів, головним чином за рахунок збільшення товщини м'язових волокон. Мускульна маса особливо інтенсивно зростає у хлопчиків 13–14 років [159; 269].

Інші науковці також стверджують, що підлітковий вік – це період подальшого рухового вдосконалення моторних здібностей, великих можливостей у розвитку рухових якостей [51; 119; 122; 135; 154; 200]. У дітей середнього шкільного віку досить високими темпами покращуються окремі здібності (в метаннях на точність і на дальність [12], у спортивно-ігрових діях [107; 221]), силові [40] та швидкісно-силові здібності [278], оскільки вдосконалюється дрібна мускулатура; помірно зростають швидкісні якості та витривалість). Низькі темпи приросту спостерігаються в розвитку гнучкості [266; 291].

У зв'язку з цим ряд науковців звертають особливу увагу на моторний розвиток, тобто координацію рухів, вироблення рухових навичок та ін. [23; 38; 264]. Так, за дослідженнями [72], у процесі моторного розвитку нервові закінчення та м'язи йдуть у напрямку згори вниз і від центру до периферії. В результаті цього підлітки можуть контролювати діяльність нижніх частин тіла, набувати рухових навичок [148]. Малорухливий спосіб життя та недостатні фізичні навантаження рухових функцій призводять до затримки моторного розвитку [100; 246; 255; 286]. На початку ці рухи можуть бути малоефективними та неузгодженими. Але через деякий час такі конструкції реорганізуються, регулюються самосвідомістю підлітка, а рухи стають плавними, координованими.

Численними дослідженнями було доведено, що між розумовим і фізичним розвитком людини існує тісний зв'язок. Мислення, як компонент інтелектуального розвитку, здійснює обробку інформації з зовнішнього світу, забезпечуючи успіх знання. Мислення пов'язане з діяльністю, так як в її

процесі спочатку вирішується ряд завдань, а потім інтелектуальний проект реалізується на практиці [19; 81; 98; 247; 252; 258; 276; 280]. Підвищенню рівня умінь сприяють заняття фізичною культурою та спортом, які є запорукою всесторонньої фізичної підготовленості дитини, сприяють формуванню точності рухів, підвищенню рівня рухових і координаційних якостей. Координаційні якості забезпечують точне відтворення, диференціювання та вимірювання просторових, силових і часових параметрів рухів, орієнтування та швидке реагування в складних умовах, узгодження та перебудову рухової діяльності, а також розвивають ритм і вміння зберігати рівновагу [27; 48; 53; 91].

Дослідження, проведене Т.Н. Березіною, довело наявність тісного зв'язку між мисленням і рівновагою як інтегральним показником координаційних здібностей у дорослих [19]. Інші науковці припустили, що у підлітків, які займаються екстремальною руховою активністю, гнучкість мислення як вміння змінювати намічений в першу чергу план вирішення завдання, якщо він не відповідає наявним умовам, залежить від проявлених ними координаційних здібностей [1; 93; 299].

Ряд дослідників встановили той факт, що у розвитку психічних якостей підлітків спостерігаються певні етапи переважного розвитку, характерні для певної якості. Так, вік 13–14 років вважається чутливим періодом для розвитку таких якостей, як швидкість сенсомоторних реакцій у найпростіших варіантах її прояву, точності мускульних диференціювань, швидкості перемикання уваги [43; 117].

Узагальнення результатів досліджень ряду авторів дає підстави говорити, що до 15–16 років у підлітків закінчується формування більшості психомоторних якостей, особливо пов'язаних із швидкістю та точністю механічних реакцій [72; 148], а також якості, що відносяться до перцептивної сфери [253]. Більшість спеціалістів відзначають цей вік як чутливий для розвитку ряду психічних якостей, причому в першій половині цього віку

переважний розвиток отримує якість психомоторної та перцептивної сфери, а в другому – інтелектуальна сфера [19; 138; 276; 284; 285].

Нервова система підлітка ще не завжди здатна витримувати сильні або тривалі монотонні подразнення та під їх впливом часто переходить у стан гальмування або, навпаки, в стан сильного збудження. Так можуть діяти на підлітка велика кількість вражень, сильні нервові потрясіння, довге очікування певних важливих подій і т. д. Одні підлітки під впливом цих факторів гальмуються, стають в'ялими і сонливими, розсіяними; інші – нервовими, роздратованими, починають порушувати дисципліну, здійснюють іноді абсолютно нелогічні дії [81; 112].

Значного розвитку в підлітковому віці набувають вольні риси характеру – наполегливість, стійкість до досягнення цілі, вміння подолати перешкоди та труднощі на цьому шляху [10; 147].

1.4. Особливості розвитку координаційних здібностей у підлітковому віці

Питаннями визначення закономірностей розвитку координації рухів у період активного розвитку та формування організму займалася значна кількість дослідників [24; 44; 45; 54; 89; 94; 116; 185].

Аналіз літературних джерел показав, що в галузі фізичної культури і спорту сформувалися кілька методологічних підходів до вивчення координаційних якостей. Перша група вчених досліджувала зміст поняття «координаційні якості». Найбільш поширеними на сучасному етапі є підходи Т.Ю. Круцевич, яка трактує координацію як «здатність узгоджувати рухи ланок тіла під час вирішення конкретних рухових завдань» [104]; І. Ю. Горська [205] розглядала координаційні якості як здібності узгоджувати діяльність різних м'язових груп при здійсненні рухового акту, з метою найбільш досконалого вирішення рухових завдань в умовах, які постійно змінюються. В. М. Платонов і М. М. Булатова [158] у своїх дослідженнях під

КЗ розуміли вміння людини найбільш досконало, швидко, точно вирішувати рухові завдання, які виникають у процесі діяльності.

А. К. Тихомиров, розглядаючи структуру координаційних рухів, виділив точність відтворення та диференціювання просторових, часових та м'язових параметрів рухів, точність узгодження рухів і статичну рівновагу [200]; І. Ю. Горская, І. В. Аверьянов, А. М. Кондаков [48] розглядали координацію з точки зору психомоторики, тобто, за їх словами, сила, швидкість, темп, точність і влучність, пластичність і спритність, ритм і координованість як властивості рухів є показниками розвинених психомоторних здібностей; Л. Д. Назаренко [139] зазначає, що координаційні здібності – це вид фізичних здібностей, що базуються на психофізіологічних і морфологічних особливостях організму, які сприяють злагодженому виконанню рухових дій. Цієї ж точки зору притримувався А. М. Петров [155], який під координаційними здібностями розумів різновид фізичних здібностей, в основі функціонування яких лежать психофізіологічні механізми, що забезпечують взаємодію аналізаторів, центральної нервової системи та нервово-м'язового апарату.

Л. П. Сергієнко висловив думку про генетичну обумовленість КЗ як комплексної рухової якості, яка дозволяє успішно управляти руховою діяльністю людини та регулювати її [179].

Інші науковці досліджували структуру та класифікацію координаційних якостей. Так, В. І. Лях у своїх дослідженнях розрізняв елементарні (проявляються в ходьбі, бігу), тобто здатність точно відтворювати просторові параметри рухів, і складні (проявляються в єдиноборствах, спортивних видах, танцях) координаційні здібності, пов'язані зі здатністю швидко перебудовувати рухові дії в умовах несподіваної зміни обставин [121].

В іншій роботі В. Й. Лях [123] рекомендує розрізняти:

– специфічні КЗ, які характеризують психофізіологічні функції, що забезпечують процеси рухової координації: керування та регулювання параметрів рухів, орієнтацію в просторі, прогнозування рухових ситуацій,

мислення, реагування;

- загальні КЗ, що визначають готовність людини до керування та регулювання різними за походженням і змістом руховими діями;
- спеціальні КЗ, які характеризують здібності до управління та регулювання рухами в процесі спеціальної змагальної діяльності.

Найбільш близькою нам виявилася класифікація координаційних здібностей Є. П. Ільїна, який зазначав, що координація містить регуляцію рухових дій щодо їх часових і просторових параметрів; точність оцінювання, диференціювання та відтворення параметрів рухів; влучність і спритність; здатність до розслаблення м'язів; регуляцію пози [72].

Серед факторів, що визначають рівень координації, автори [20; 49] виділили такі: всебічність сприйняття й аналізу рухів, наявність образів динамічних, часових і просторових характеристик рухів власного тіла та різних його частин у складній їх взаємодії, формування плану та конкретного способу виконання рухів. На думку низки науковців [8; 55; 83], важливими факторами є також моторна (рухова) пам'ять, внутрішня та міжм'язова координація, функції вестибулярної сенсорної системи.

Інші науковці до найбільш важливих зі специфічних або приватних КЗ (горизонтальна класифікація КЗ) відносять такі: здатність до орієнтування в просторі, рівновага, ритм, здатність до відтворення, диференціювання, оцінки та відмірювання просторових, часових і силових параметрів рухів, здатності до реагування, швидкості перебудови рухової діяльності, здатності до узгодження рухів, довільної м'язової напруги та статокінетичної стійкості [119].

Результати спеціальних досліджень [5; 56; 82; 113] дозволили виділити наступні загальні види КЗ:

- здатність до оцінки та регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів;
- відчуття ритму;
- здатність зберігати стійку позу (рівновагу);

- здатність до довільного розслаблення м'язів;
- здатність до координованості рухів.

Інші науковці досліджували розвиток координаційних якостей в онтогенезі. Встановлено, що в різні вікові періоди, які обумовлені дозріванням організму, розвиток координаційних здібностей (КЗ) протікає гетерохронно та різноспрямовано. Однак найбільш інтенсивно показники різних КЗ нарастають з 7 до 9 і з 9 до 11–12 років. Виявлені дослідниками закономірності про особливо бурхливий розвиток КЗ у дітей з 7 до 11–12 років досить точно узгоджуються з численними висловлюваннями, узагальненнями та експериментальними дослідженнями [119; 120].

На думку ряду авторів, у названі вікові періоди існують особливо сприятливі соціальні, психолого-інтелектуальні, анатомо-фізіологічні та моторні передумови для швидкого вдосконалення КЗ. Отримані ними експериментальні дані свідчать, що, починаючи з другої половини середнього шкільного віку, різні КЗ змінюються особливо диференційовано та суперечливо. Після спаду з 12 до 13 років абсолютні показники КЗ в циклічних локомоціях (приріст 13,4%) у хлопчиків з 13 до 15 років продовжують збільшуватися; в ациклічних локомоціях – на 34,6%; в акробатичних вправах – на 27,6%; у балістичних рухах з установкою «на силу» – найбільший приріст відбувається з 7 до 17 років (41,6%). Це найімовірніше пов'язано з паралельним зростанням «кондиційних» (силових і швидко-силових) здібностей у цьому віці. У той же час окремі показники КЗ з 12 до 13 і з 13 до 14 років зберігаються у хлопчиків на рівні 12-літніх або так само, як і в дівчаток, тимчасово погіршуються (абсолютні показники КЗ в балістичних рухах на влучність, абсолютні та відносні показники КЗ у спортивно-ігрових рухових діях [179].

Однак автор зазначає, що КЗ можна виховувати протягом всіх шкільних років (особливо якщо зроблена хороша передумова в молодшому і першій половині підліткового віку), хоча ефект від тренування буде неоднаковий:

найбільший – у 7–11–12 років, середній – з 14 до 16–17, найменший – з 12 до 14 років.

Хоча й меншими темпами, ніж у попередні періоди, але з 15 до 16–17 років триває також подальший розвиток КЗ у юнаків [179].

Здатність точно відтворювати та диференціювати просторові, часові і силові параметри рухів з 12–13 років поліпшується незначно, фактично настає стабілізація або навіть погіршення окремих показників названих здібностей [39]. Оптимум розвитку здатності до орієнтування у просторі приходить на перші роки підліткового періоду. З 10–11 до 13 років приріст цієї здатності дещо сповільнюється, після чого з 13 до 15–16 років (особливо у хлопчиків) спостерігається подальше підвищення результатів. У дослідженнях [137; 182] відзначається, що відтворення простору точніше, ніж диференціювання часу і м'язових зусиль. Помилка відтворення простору та часу в швидких рухах менша, ніж в повільних. Із збільшенням амплітуди руху величина просторової помилки зменшується, а часу – навпаки. Здатність тонко диференціювати рухи в часі та просторі досягає свого максимального розвитку до 13–14-річного віку.

Загальною тенденцією становлення рівноваги є різке покращення цієї здатності в хлопчиків до 14 років. Проте є істотні розбіжності в результатах авторів щодо зміни показників рівноваги насамперед у дітей старшого шкільного віку. Ю. М. Кабанов виявив, що в осіб чоловічої статі найвищий показник статичної рівноваги виявляється в 14 років і на такому рівні утримується до 17 років [83]. А. А. Гужаловский встановив приріст статичної рівноваги у юнаків з 15 до 17 років (11,9%) [51]. За даними Л. В. Волкова [37], найбільш інтенсивний розвиток функцій динамічної рівноваги відбувається у дітей 7–10 років.

Статокінетична стійкість помітно поліпшується в молодшому та стабілізується у середньому шкільному віці. Великі можливості для її розвитку та вдосконалення є в старшому шкільному віці, які зберігаються аж до 20 років [139].

Після 13 років у хлопчиків темпи зростання здатності до ритму різко сповільнюються та стабілізуються в студентському віці. Однак виявлено зростання цієї здатності не тільки з 9 до 14 років, але і з 14 до 17 років [44]. Здатність до перебудови рухових дій в осіб чоловічої статі покращується протягом усього часу навчання в школі, але це підвищення носить нерівномірний характер. До періодів найбільш інтенсивного зростання цієї здатності можна віднести періоди з 7 до 11, з 13 до 14 та від 15 до 16 років [288].

За іншими дослідженнями, максимальна кількість рухів за одиницю часу у дітей від 7 до 16 років зростає у півтора рази, причому особливо інтенсивно – з 7 до 9 років [289].

Здібність до точного відтворення амплітуди руху руки характеризується значними темпами приросту у хлопчиків у віці 7–10 років та з 11 до 13 років [89].

На відміну від інших КЗ, здатність до розслаблення м'язів з 7 до 10 років у хлопчиків істотно не змінюється. Найбільш різке поліпшення виявилось з 10 до 11 років; з 12 до 14 років відбувається деяка стабілізація цього показника, який знову поліпшується з 14 до 15 років. До 15 років здатність розслабляти м'язи і у юнаків, і у дівчат досягає рівня дорослої людини [89].

Швидкість реагування в простих умовах прогресує до 13–14 років у хлопчиків, а пізніше залишається приблизно на такому ж рівні; швидкість реагування в складних умовах досягає своєї найвищої позначки в 14 років [227]. Це саме стверджувала А. В. Брик [28], яка дослідила, що незначний приріст латентного періоду реакції під впливом систематичних тренувань спостерігається у віці 9–11 і 13–14 років. Тут перевага дітей тих, що регулярно тренуються над нетренованими найбільш відчутна.

Здатність до вироблення нових рухових програм досягає високого рівня у віці 12–13 років [89; 135]. У цей же період досягає свого максимуму здатність до точності оцінки просторових рухів із зоровим контролем.

Багатосторонні та варіативні координаційні вправи, що застосовуються у педагогічних експериментах, позитивно впливають на розвиток не тільки різних КЗ, але й на сенсорно-перцептивні, сенсомоторні та інтелектуальні компоненти психофізіологічних функцій, беруть безпосередню участь в управлінні та регулюванні рухових дій. За окремими з показників психофізіологічних функцій (точність відтворення та диференціювання просторових, часових і силових параметрів, швидкість мислення, швидкість і точність реагування в простих і складних умовах) випробовувані експериментальних груп приблизно на 20–50% випереджали однолітків, які займалися тільки за загальноприйнятою програмою. Найбільші зміни відбулися у розвитку тих функцій, які найбільш тісно пов'язані зі здібностями оптимально керувати руховими діями [17; 98; 204; 212].

Результати виконаних експериментальних досліджень останніх років щодо зіставлення різних КЗ юних спортсменів, у яких цілеспрямовано розвивали ці здібності від одного до чотирьох років, і школярів показали, що спортсмени чоловічої та жіночої статі випереджають однолітків-неспортсменів на 10–20, 20–40, а іноді 60–100% і більше [17]. Зокрема Б. М. Шиян [210] вважав, що координаційні здібності розвиваються в дошкільному, молодшому та середньому шкільному віці. У ці періоди легко формуються рухові навички, прогресує сама здатність набувати нових вмінь та перебудовувати їх. Якщо в цей період цілеспрямовано не удосконалювати координаційні здібності, то в старшому шкільному віці втрачається здатність до удосконалення цієї якості. Відмінності в досягненнях КЗ залежать від часу тренувань (з часом вони, як правило, збільшуються), статі, координаційної складності тесту та конкретних показників КЗ, які порівнюються. Різні види спорту по-різному формують координаційний профіль дітей. Під впливом систематичних тренувальних занять біологічні закономірності в розвитку рухових здібностей в основному не змінюються. Однак цілеспрямований педагогічний вплив сприяє розвитку цих здібностей на більш високому рівні і дозволяє в значній мірі зменшити спади в їх розвитку на окремих етапах

онтогенезу [35].

Висновки до розділу 1

Аналіз історичної ретроспективи розвитку скейтбордингу та роллерспорту дозволяє краще зрозуміти цей феномен масової культури. Зростання уваги до цих видів рухової активності дало можливість їм подолати бар'єр андерграундової молодіжної субкультури. Це дозволило перетворити скейтбординг та роллерспорт на особливі й видовищні види відпочинку широких мас населення. В той же час доступність і зростаюча зацікавленість до них роблять ці види надзвичайно популярними.

Результати аналізу наукової літератури з проблеми дослідження показали фрагментарне вивчення особливостей прояву координаційних функцій дітей, які займаються екстремальними видами рухової активності, що ускладнює здійснення контролю та керування процесом формування координаційних здібностей. Зокрема питання про місце, час, зміст координаційної підготовки та оціночних критеріїв координаційної підготовленості в науково-методичній літературі висвітлено фрагментарно.

Аналіз психоемоційних і психомоторних особливостей учнів підліткового віку засвідчує, що в цьому періоді характерні такі особистісні якості, як конфліктність, рішучість, соціальна бажаність та інтенсивне вдосконалення рухових функцій, які є доброю передумовою для розвитку координаційних здібностей.

Дослідження, пов'язані з упровадженням екстремальних видів рухової активності в процес фізичного виховання учнівської молоді, є надзвичайно актуальними, водночас можливості засобів цього виду активності щодо розвитку координаційних здібностей підлітків у сучасній педагогічній теорії та практиці фізичного виховання висвітлені недостатньо.

Основні наукові результати цього розділу висвітлені в роботах [78; 80].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Реалізація поставлених завдань дослідження спиралася на результати часткових теоретичних та емпіричних досліджень. Для цього було відібрано сучасні методи наукового дослідження, застосування яких у теорії та практиці фізичного виховання та спорту підтвердило їхню інформативність та надійність [109].

Методи дослідження включали:

теоретичні: аналіз і узагальнення наукової, навчально-методичної літератури та передового практичного досвіду, матеріалів наукових конференцій, періодичних фахових видань, авторефератів та дисертацій, міжнародної інформаційної мережі Інтернет для визначення поняттєво-категоріального апарату й сутності та структури координаційних здібностей; нормативно-правових документів; методи порівняльного, структурно-системного аналізу; метод моделювання. Це дало можливість виявити перспективи подальшого розвитку контролю координаційних здібностей шкільної молоді;

– емпіричні: опитування та анкетування підлітків; педагогічне спостереження; педагогічне тестування розвитку рухових здібностей у цілому та координаційних зокрема; педагогічне тестування психоемоційного стану та показників психомотрики підлітків 13–14 років чоловічої статі; констатувальний та формувальний етапи педагогічного експерименту;

– методи статистичної обробки даних.

2.1.1. Теоретичні методи дослідження. Аналіз та узагальнення наукової, навчально-методичної літератури та передового практичного досвіду. Вивчення сучасних закордонних та вітчизняних джерел дозволило в

цілому оцінити стан проблеми, сприяло обґрунтуванню актуальності теми дослідження, постановці мети та завдань, вибору адекватних методів дослідження. Результати аналізу друкованих і електронних джерел інформації дозволили систематизувати наукові дослідження та методичні положення з питань підвищення компонентів фізичної підготовленості в цілому та координаційної зокрема підлітків у процесі фізичного виховання та можливості використання з цією метою засобів екстремальних видів рухової активності в позаурочній роботі.

Загалом було використано 304 джерела наукової та спеціальної літератури, з них 90 іноземних.

Особливу увагу при вивченні джерел приділяли вивченню шляхів підвищення рівня координаційних здібностей підлітків шляхом застосування популярних та ефективних засобів екстремальних видів рухової активності в спортивно-оздоровчій діяльності [282].

Методи порівняльного, структурно-системного аналізу дозволили виявити структуру, складові частини координаційних здібностей, а історичний аналіз дозволив пізнати динаміку розвитку екстремальних видів спорту як за рубежом, так і на наших теренах, розкрити тенденції їх використання.

Метод моделювання дав змогу побудувати модель упровадження програми розвитку координаційних здібностей підлітків 13–14 років чоловічої статі засобами екстремальних видів рухової активності в процес позаурочних форм фізичного виховання, визначити закономірності й умови підвищення його ефективності. При цьому були проаналізовані ряд нормативно-правових документів:

Навчальна програма з фізичної культури для 5–9 класів для загальноосвітніх навчальних закладів (наказ №804 МОН від 07.06.2017 р.) [136];

Указ Президента України від 09.02.2016 р №42/2016 «Про національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року

«Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»» [162];

«Про позашкільну освіту» (Закон України від 22.06.2000 р №1841–III) [163];

«The Global Strategy For Women's, Children's and Adolescents' Health (2016–2030) : Survive, thrive, transform, Every Woman, Every Child» United Nations, New York, 2015 [297].

2.1.2. Емпіричні методи дослідження. Педагогічне спостереження на всіх етапах дослідження використовувалося у комплексі з іншими методами дослідження для:

- збору первинної інформації для визначення напряму дослідження, формування його гіпотези та завдань;
- одержання інформації про реальний стан практики формування координаційних здібностей шкільної молоді;
- педагогічного оцінювання результатів, отриманих іншими методами (опитування, тестування).

Педагогічний експеримент проводився у вигляді констатувального і формувального.

Констатувальний експеримент проводився з метою отримання первинної інформації про рівень показників фізичної підготовленості підлітків 13–14 років чоловічої статі, а саме загальної фізичної підготовленості, а також рівня розвитку власне координаційних здібностей. Окрім цього, в ході констатувального експерименту був вивчений рівень розвитку координаційних здібностей також підлітків цього ж віку, які займалися ігровими видами спорту (баскетбол, волейбол) у шкільних спортивних гуртках, і тих, які займалися екстремальними видами рухової активності (паркур, BMX, скейтбординг, роллерспорт), з метою порівняльної характеристики сформованості цих здібностей і розроблення на цій основі авторської комплексної програми розвитку координаційних здібностей підлітків 13–14 років чоловічої статі.

Констатувальний експеримент також містив вивчення характеристик

психоемоційного стану досліджуваного контингенту, таких як стресостійкість, емоційно-вольові якості, емоційна спрямованість, сила характеру, особистісна агресивність, конфліктність і психомоторних: об'єму логічної та механічної пам'яті, короткочасної зорової пам'яті, уваги.

Формувальний експеримент проводився з метою виявлення ефективності запропонованої комплексної програми розвитку координаційних здібностей підлітків 13–14 років чоловічої статі засобами екстремальних видів рухової активності в позаурочний час. Цей етап педагогічного експерименту включав упровадження комплексної програми розвитку координаційних здібностей підлітків 13–14 років чоловічої статі засобами екстремальних видів рухової активності (роллерспорту та скейтбордингу) в позаурочний час з урахуванням матеріально-технічного забезпечення шкіл, бажань учнів і кадрового потенціалу.

Завданням формувального експерименту, як ключового етапу дисертаційного дослідження, є підтвердження можливості підвищення рівня координаційних здібностей підлітків 13–14 років чоловічої статі засобами екстремальних видів рухової активності (роллерспорту, скейтбордингу) шляхом їх залучення до позаурочних форм фізичного виховання.

Експеримент мав відкритий характер. Школярі експериментальної групи були проінформовані про його мету та завдання, що сприяло підвищенню інтересу до занять.

За допомогою педагогічного тестування фізичної підготовленості в цілому, психологічних методик визначався вихідний рівень фізичної підготовленості, координаційних здібностей та показників психомоторних особливостей підлітків 13–14 років чоловічої статі, що брали участь в експерименті, та здійснювався контроль за їхньою динамікою упродовж педагогічного експерименту.

Тести підібрано відповідно до завдань дослідження, їхній вибір обґрунтовано змістом, особливостями фізичного виховання та психології підлітків цього віку, а валідність, надійність та об'єктивність доведено

низкою досліджень [35; 179; 184; 196].

Фізичну підготовленість ми визначали за допомогою модифікованої батареї тестів J. Talaga, 1995 [294; 295], що складалася із 7 тестів для підлітків 13–15 років чоловічої статі (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Тести фізичної підготовленості J. Talaga [294; 295]

Назва тесту	вік	Рівні				
		низький	нижче середнього	середній	вище середнього	високий
		Бали				
		1	2	3	4	5
Біг на 30 м, с	13/14	5,6–5,2	5,1–4,6	4,5–4,3	4,2–4,0	≤ 3,9
Стрибок у довжину з місця, см	13	185–193	194–206	207–219	220–227	≥ 227
	14	194–203	204–212	213–226	227–241	≥ 242
Метання медичного м'яча стоячи з-за голови вперед, м	13	6,00–7,30	7,31–8,20	8,21–9,00	9,01–9,80	≥ 9,81
	14	6,60–7,80	7,81–9,60	9,61–10,60	10,61–11,60	≥ 11,61
Комплексний тест на визначення координаційних здібностей, с	13/14	≥ 15,00	14,9–14,0	13,9–13,1	13,0–12,1	≤ 12,0
Нахил тулуба вперед, см	13	≤ -19	-18 – -5	-4 – 9	10–23	≥ 24
	14	≤ -19	-18 – -5	-4 – 10	11–25	≥ 26
Піднімання тулуба із положення лежачи протягом 2 хв, разів	13	56–62	63–71	72–77	78–82	≥ 82
	14	60–67	68–76	77–85	86–92	≥ 92
Стрибок угору з місця, см	13	37–39	40–42	43–45	46–47	≥ 48
	14	40–42	43–45	46–48	49–50	≥ 51
Загалом		7,0–14,0	14,1–21,0	21,1–28,0	28,1–31,5	≥ 31,6

При складанні батареї тестів для визначення координаційних здібностей ми виходили з результатів досліджень В. М. Платонова, М. М. Булатової [158], які, посилаючись на результати спеціальних досліджень, виділили такі відносно самостійні види координаційних здібностей: до оцінювання та регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів, до збереження стійкості пози й орієнтування в просторі, до довільного розслаблення м'язів, до координації рухів і до відчуття ритму.

Для визначення координаційних здібностей були запропоновані наступні тестові завдання (табл. 2.2):

Таблиця 2.2

**Батарея тестів для визначення координаційних здібностей
школярів середнього шкільного віку**

Тестові вправи	Джерело методики
Здатність до управління просторовими, часовими та просторово-часовими характеристиками	
Човниковий біг із перенесенням кубиків по спіралі (с)	М. І. Поляков [161]
Біг зі зміною способу пересування (с)	В. М. Костюкевич [101]
Оцінка відчуття часу (с)	Б. В. Сермєєв [180]
Ходьба по прямій із закритими очима (см)	Л. П. Сергієнко [179]
Здатність до збереження рівноваги	
Проба Яроцького (с)	Л. П. Сергієнко [179]
Оцінка динамічної рівноваги за методикою Бесс (бали)	Л. П. Сергієнко [179]
Здатність до координованості рухів	
Тест «гімнастична стінка» (с)	Л. П. Сергієнко [179]
Три перекиди вперед (с)	В. І. Лях [123]

Ступінь розвитку кожного виду координаційних здібностей, оцінених за 7 тестами, та інтегральний показник рівня розвитку координаційних здібностей для всього комплексу визначалися за 5-бальною сигмовидною шкалою (1 бал – низький рівень, 2 бали – нижче середнього, 3 бали – середній, 4 бали – вище середнього, 5 балів – високий). Загальний рівень координаційної підготовленості підлітків оцінювався за розробленою нами «Шкалою оцінки рівня координаційної підготовленості учнів 13–14 років» (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

**Комплексна оцінка інтегрального показника рівня розвитку
рухових здібностей за бальною шкалою**

Координаційні здібності, ІПКЗ, ум.од.	Рівень розвитку				
	низький	нижчий від середнього	середній	вищий від середнього	Високий
	1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів
	7,0–21,0	21,1–25,0	25,1–29,0	29,1–33,0	33,1–35,0

Розробка шкали здійснювалася загальноприйнятим способом. Всім результатам, які знаходилися в межах $\bar{x} \pm 0,5\sigma$, відповідав середній рівень, результатам від $\bar{x} + 0,5\sigma$ до $\bar{x} + \sigma$ – вище середнього, вищим від $\bar{x} + \sigma$ – високий. Нижчі результати відповідали рівням «нижче середнього» і «низький», а їх межі були відповідно від $\bar{x} - \sigma$ до $\bar{x} - 0,5\sigma$ і $\bar{x} - \sigma$ та нижче [46].

Здатність до управління просторово-часовими характеристиками визначали за допомогою тесту «Човниковий біг із перенесенням кубиків по спіралі». Під час виконання човникового бігу дистанція розмічена на 6 кіл радіусом 50 см. Із положення високого старту за командою “Руш” учень бере перший кубик і переносить його у третє коло. Вертається за другим кубиком і переносить його у четверте коло і т.д. Доторкнувшись кубиком шостого кола,

учень виконує перестановку кубиків у зворотному порядку. Фіксується час в секундах, від подачі команди «Руш» до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик в стартове коло [161].

Біг зі зміною способу пересування (методика В. М. Костюкевича) [101]. Методика передбачає використання шести стояків, розставлених по трикутній дистанції бігу (сторона трикутника 15 м, на одній стороні три додаткові стояки через відстань 1 м). Учень починає біг з високого старту приставними кроками правим або лівим боком, досягнувши другого стояка починає біг обличчям вперед, оббігаючи послідовно три додаткові стояки через метр. Добігши до третього стояка, повертається та біжить останні 15 м спиною вперед. Фіксується час у секундах, від подачі команди «Руш» до моменту, коли учасник тестування перетне лінію фінішу.

Точність сприйняття часу (здібність до диференціації часових параметрів рухів) підлітками оцінювали за тестом Б. В. Сермєєва [180]. Відповідно до досліджень автора, в кожній людини існує власна одиниця часу (Т-тип), згідно з чим виділяють декілька типів індивідів: «ті, що спішать» – недооцінюють інтервали часу більше, ніж на 1 с, «точні», що помиляються у відтворенні часу в межах 1 с, «повільні» – оцінюють час із перевищенням на понад 1 с (це стосується 5-секундного інтервалу часу). Для 30-секундного інтервалу норма становила від 1 с до 3 с відхилення. Диференціювання часу та його оцінювання здійснювали за допомогою секундоміра. Контрольними були відрізки часу 5 с і 30 с. Учні виконували відлік часу з відкритими очима, а потім контрольний відлік – наосліп.

Точність просторового орієнтування (здібність до диференціювання просторових характеристик рухів) учнів оцінювалася за допомогою ходьби по прямій лінії із закритими очима [179]. Учаснику тестування зав'язують очі темною пов'язкою та ставлять обличчям у напрямку ходьби. За командою «Руш» учень намагається пройти 15-метровий відрізок якомога пряміше. У кінці відрізка його зупиняють командою «Стоп» і вимірюють відхилення центру мас тіла (ЦМТ) від прямої в сантиметрах.

Здатність до збереження статичної рівноваги оцінювали за пробою Яроцького. Вона проста, доступна та полягає у виконанні кругових обертів головою в одну сторону (вправо або вліво) в темпі 2 оберти за секунду. Фіксується час збереження рівноваги у секундах [179].

Динамічна рівновага визначалася за методикою БЕСС [179]. Зміст тесту полягав у тому, щоб стрибками пройти 11 кіл. Вихідне положення – стійка на правому чи лівому носку. За сигналом учень стрибає з одного кола в інше змінюючи ноги та зафіксувавши у кожному колі положення протягом 5 с. Фіксується кількість помилок при виконанні тесту. Надається дві спроби.

Здатність до координованості рухів оцінювали за тестами Н. І. Фалькової [179] та В. І. Ляха [123]. У тесті «гімнастина стінка» Н. І. Фалькової вправу виконують на стандартній гімнастичній стінці. Спочатку вимірювали довжину тіла учасника тестування, потім учень ставав обличчям до гімнастичної стінки, руки хватом зверху на п'ятій нижній рейці. За сигналом учень з максимальною швидкістю долав вертикальну відстань, при цьому вгорі торкався будь-якою рукою верхньої рейки, внизу – будь-якою ногою підлоги. Тривалість виконання тесту – 1 хв. Після виконання тесту розраховували індекс координаційних здібностей в умовних одиницях (формула 2.1):

$$IKЗ = S(см) / ДТ(см), \quad (2.1)$$

де S – подолана відстань у см за 1 хв;

$ДТ$ – довжина тіла учасника тестування (см).

Складність виконання тесту Н. І. Фалькової полягає в необхідності постійного зорового контролю за рухами рук.

За методикою В.І. Ляха «три перекиди вперед», учень стає на край доріжки з матів у вихідне положення основна стійка. За командою «Руш!» переходить в упор присівши і виконує три перекиди вперед якнайшвидше. Після останнього перекиду набуває вихідного положення. Фіксується час

виконання тесту у секундах.

З метою прогнозування поведінки підлітків в екстремальних умовах діяльності, а також впливу на них екстремальних факторів було використано психодіагностичний метод.

Висока стресостійкість забезпечує успішність виконання рухових завдань в екстремальних умовах. З цією метою нами була використана методика «Схильність до стресу» [95] (Додаток В). Опитувальник складався із 6 тверджень, на які потрібно дати відповідь «так» або «ні». Заперечні відповіді «ні» не рахувалися. Враховувалися лише позитивні відповіді «так», 6 балів за кожну відповідь (а), 4 бали за (б), 2 бали за (в). Оцінювання проводилося за такими критеріями:

24–36 балів. Ви дуже легко опиняєтесь у стані стресу, можете хворіти на виразку і розлад кишечника. Життя з вами – пекло. Ви повинні навчитися розслаблятися і робити це заради своїх друзів, близьких, заради себе.

18–24 бали. Ви не піддатливі до стресового стану. Якщо ж кількість балів наближається до 18, то спробуйте покращити становище за допомогою більш позитивного ставлення до життя.

12–18 балів. Ваша пасивність – джерело стресу. Ви доводите своїх родичів до божевілля. Вам потрібно більше довіряти людям, більше поважати себе, розвивати свої хороші якості.

Тип загальної емоційної спрямованості особистості відображається на особливостях емоційної сфери людини. Емоційна сфера зі свого боку впливає на сприйняття людиною навколишнього середовища, на її мрії та плани, на вибір діяльності, друзів тощо. У зв'язку з цим виникла необхідність у практичному дослідженні емоційної спрямованості підлітків. Тест-анкета «Емоційна спрямованість», розроблена Б. І. Додоновим (1978), містить перелік з 10 емоцій, складений на основі авторської класифікації емоцій (Додаток Г). Класифікація емоцій створена автором емпіричним шляхом, на основі попереднього збору величезної кількості «первинного» матеріалу:

- альтруїстичні емоції (виникають на основі потреби в сприянні, допомозі, заступництві іншим людям);
- комунікативні емоції (виникають на основі потреби у спілкуванні);
- глоричні емоції (пов'язані з потребою в самоствердженні та славі, типова емоційна ситуація – реальне чи уявне «пожинання лаврів»);
- праксичні емоції (викликані діяльністю, її успішністю чи неуспішністю);
- пугністичні емоції (походять від потреби в подоланні небезпеки, на основі якої пізніше виникає інтерес до боротьби);
- романтичні емоції (виникають на основі прагнення до всього незвичайного, таємничого);
- акізитивні емоції (виникають у зв'язку з інтересом до накопичення, «колекціонування» речей, яке виходить за межі практичної потреби в них);
- гедоністичні емоції (пов'язані із задоволенням потреби в тілесному та душевному комфорті);
- гностичні емоції (часто описуються під рубрикою інтелектуальних почуттів, їх пов'язують з потребою в отриманні будь-якої нової інформації та з потребою в «когнітивній гармонії»);
- естетичні емоції (є відображенням потреби людини бути в гармонії з навколишнім світом).

У ході дослідження нами була проведена також методика виміру емоційно-вольових якостей (Тейлор, Айзенк, Роонг, Роттер обробка Кондратьєвої) (Додаток Д). Вона спрямована на вимірювання наступних показників: тривожності, імпульсивності, догматизму, зовнішнього локусу контролю. Ця методика включає твердження, з якими ви можете погоджуватись чи ні. Для того щоб визначити емоційно-вольові якості, необхідно звести всі бали за твердженнями і дізнатися, якому типу емоційно-вольових якостей належить підліток.

Методика «Чи сильний у вас характер» В. Рощаховського [95] використовувалася з метою визначення типу характеру підлітків, оскільки заняття екстремальними видами рухової активності вимагають сильного характеру. В ній пропонується відповісти на поставлені питання, обираючи одну з альтернативних відповідей, а потім за допомогою шкали оцінки визначається тип характеру:

менше 15 балів – на жаль, людина Ви слабохарактерна, неврівноважена і, напевно, безтурботна. У неприємностях, які трапилися з Вами, Ви готові звинувачувати кого завгодно, крім себе. І в дружбі, і в роботі на Вас важко покластися;

від 15 до 25 балів – у Вас достатньо твердий характер. Вам властиві реалістичні погляди на життя, але не всі Ваші вчинки рівноцінні. Бувають у Вас і зриви, і помилки. Ви добросовісні і терпимі у колективі. І все ж Вам є ще над чим подумати, щоб усунути деякі недоліки;

від 26 до 38 балів – Ви належите до числа людей наполегливих та відповідальних. Цінуєте свої судження, але рахуетесь з думками інших. Правильно орієнтуєтесь у ситуаціях, що виникли, і у більшості випадків вмієте обрати правильне рішення. Це говорить про риси сильного характеру;

вище 38 балів – вибачте, але ми Вам нічого не можемо сказати. Чому? Тому, що просто не віриться, що є люди з таким ідеальним характером (а якщо так, то їм просто нема чого порекомендувати). А, можливо, така сума балів – це результат не зовсім об'єктивної оцінки своїх вчинків та поведінки?

Зміст опитувальника подано в Додатку Ж.

З метою визначення типу агресії та конфліктності підлітків ми використали опитувальник «Особистісна агресивність і конфліктність» авторства Є. П. Ільїна та П. А. Ковальова (додаток Ж) [95]. Методика призначена для виявлення схильності суб'єкта до конфліктності й агресивності як особистісних характеристик. Методика пропонує ряд тверджень. При погодженні з твердженнями в карті запитальника у відповідному квадратику ставиться знак "+" (так), при незгоді – знак "-" (ні).

Відповіді на питання відповідають 8 шкалам: «запальність», «наступальність», «образливість», «непоступливість», «компромісність», «мстивість», «нетерпимість до думки інших», «підозрілість». За кожну відповідь «так» чи «ні» нараховувався 1 бал. За кожною шкалою випробовувані могли набрати від 0 до 10 балів. Сума балів за шкалами «наступальність, напористість», «непоступливість» дає сумарний показник позитивної агресивності суб'єкта. Сума балів, набрана за шкалами «нетерпимість до думки інших», «мстивість», дає показник негативної агресивності суб'єкта. Сума балів за шкалами «безкомпромісність», «запальність», «образливість», «підозрілість» дає узагальнений показник конфліктності.

Головними психомоторними особливостями осіб, які займаються екстремальними видами рухової активності, виступають показники розвиненості когнітивних процесів: мислення, сприйняття, уваги, пам'яті [19; 138].

З цією метою нами були застосовані методики вивчення логічної та механічної пам'яті (Додаток И), а також вивчення короткочасної зорової пам'яті (Додаток К).

Методика вивчення логічної та механічної пам'яті. Учням повідомляють, що будуть прочитані пари слів, які вони повинні запам'ятати. Експериментатор читає досліджуваному п'ятнадцять пар слів першого ряду (інтервал між парою – п'ять секунд). Після десятисекундної перерви читаються ліві слова ряду (з інтервалом десять секунд), а досліджуваний записує слова правої половини ряду, що запам'яталися. Аналогічна робота проводиться із словами другого ряду. Результати дослідження заносилися в табл. 2.4.

Визначається коефіцієнт пам'яті – сума правильних відповідей ділиться на вихідну кількість пар слів. Діагностування проводилося на початку навчального дня, що давало більш достовірний результат.

Критерії оцінювання:

$K = 0,1-0,4$ – низький рівень

$K = 0,5-0,7$ – середній рівень

$K = 0,8-1$ – високий рівень.

Таблиця 2.4

Об'єм смислової і механічної пам'яті [95]

Об'єм смислової пам'яті			Об'єм механічної пам'яті		
Кількість слів першого ряду (А)	Кількість слів, що запам'яталися (В)	Коефіцієнт смислової пам'яті $K=B/A$	Кількість слів другого ряду (А)	Кількість слів, що запам'яталися (В)	Коефіцієнт механічної пам'яті $K=B/A$

Для вивчення короткочасної зорової пам'яті підлітків використовували коректурну пробу, а саме її буквенний варіант. З цією метою використовували коректурну таблицю А. Г. Іванова-Смоленського (укр. мовою). Розглядаючи буквену таблицю, учні викреслювали букви «Н», «А», «М», «С». Працювали протягом 8 хвилин максимально швидко й уважно. Через кожну хвилину після початку роботи дослідник говорив слово “риска”. Учні, яких тестують, припиняли роботу та ставили вертикальну риску. Коли закінчувалися 8 хвилин, дослідник давав команду “риска – кінець роботи”, учень ставив вертикальну риску.

Після цього розраховували показник концентрації уваги k , для чого обчислювали: загальну кількість правильно закреслених букв – N_1 ; кількість пропусків букв «Н», «А», «М», «С» – N_2 ; кількість помилково закреслених букв – N_3 ; загальну кількість в переглянутих рядках букв «Н», «А», «М», «С», яка підлягала закресленню – N . Показник концентрації уваги k обчислювався за формулою (2.2):

$$k = \frac{N_1 - N_2 - N_3}{N} \cdot 100\% \quad (2.2)$$

Такі коефіцієнти розраховувалися як у цілому (k), так і за кожну хвилину роботи окремо ($k_1, k_2, k_3, k_4, k_5, k_6, k_7, k_8$).

У психотехніці була прийнята така система якісної оцінки концентрації уваги залежно від величини цього коефіцієнта:

висока – 81–100%

вище середньої – 61–80%

середня – 41–60%

нижче середньої – 21–40%

низька – 0–20%.

За цими даними будувався графік, що відбивав динаміку концентрації уваги за окремі хвилини основного експерименту. Така точність, безперечно, залежить від концентрації уваги, проте не відображає останню однозначно. Цей показник ніяк не враховує обсягу виконуваної роботи, саме її напруженості, а значить, може бути істотно викривлений проявом інших властивостей уваги, наприклад, перемиканням, об'ємом і т.д.

Також розраховували значення коефіцієнтів точності (акуратності уваги) A (за кожну хвилину та за всі вісім хвилин роботи) за формулою (2.3):

$$A = \frac{N_1 - N_3}{N_1 + N_2} \quad (2.3)$$

де N_1 – загальна кількість правильно закреслених букв;

N_2 – кількість пропусків букв «Н», «А», «М», «С»;

N_3 – кількість помилково закреслених букв.

За результатами розрахунку будували графік, що відображав їх динаміку.

Критерії точності уваги були такими (за формулою Уіппла):

дуже висока – 81–100%

висока – 76–90 %

вище середньої – 61–75%

середня – 41–60%

нижче середньої – 26–40%

низька – 11–25%

неможливість виконання завдання – 0–10%.

Підраховували також величини коефіцієнтів продуктивності (або ефективності) уваги за формулою (2.4):

$$E = A \cdot N \quad (2.4)$$

де A – коефіцієнт точності (акуратності уваги);

N – загальна кількість знаків, переглянутих за виділений періоду часу (у будь-якому рядку тексту налічується 30 букв).

Будувався також графік зміни величин E в окремі хвилини експерименту.

Середні значення показників точності виконання завдання та розумової продуктивності для підлітків 13–14 років становили 0,87 ум.од. та 1157 знаків відповідно [8].

За результатами виконання методики за кожний інтервал будували «криву витрат», що відбиває стійкість уваги та працездатність у динаміці.

2.1.3. Методи статистичної обробки даних у дослідженні застосовували:

- при обробці результатів психодіагностичного анкетного опитування підлітків;

- при вивченні рівня загальної фізичної підготовленості, координаційних здібностей та психомоторних показників підлітків 13–14 років чоловічої статі;

- при математичній обробці результатів педагогічного експерименту, визначенні їхньої достовірності та ефективності;

- при розробці критеріїв оцінювання досягнень підлітків 13–14 років чоловічої статі у процесі занять екстремальною руховою активністю.

У процесі обробки експериментальних даних нами були використані

такі методи математичної статистики: метод середніх величин, вибірковий, порівняльний і кореляційний аналізи [46; 146]. Обчислювалися такі статистичні показники: середнє арифметичне значення ($\bar{x}$), похибка середнього арифметичного ($m_{\bar{x}}$), стандартне відхилення (S_x), коефіцієнт варіації ($V\%$).

З метою перевірки відповідності отриманих емпіричних даних фізичної та координаційної підгототвленості нормальному закону розподілу використовували показники асиметрії (As) та ексцесу (Ex) [46].

Вірогідність розходжень між двома вибірковими середніми (p) для вибірок, які відповідали нормальному закону розподілу, визначалася з використанням параметричного критерію Стюдента (t) для великих незалежних вибірок за формулою (2.5):

$$t = \frac{|\bar{x} - \bar{y}|}{\sqrt{m_{\bar{x}}^2 + m_{\bar{y}}^2}}. \quad (2.5)$$

де $\bar{x}, \bar{y}$ – вибіркові середні арифметичні;

m_x, m_y – стандартні похибки вибірок X та Y відповідно.

Граничні значення t -критерію встановлювалися за таблицею Стюдента для заданої надійності ($p \geq 95\%$) і числа ступенів вільності $f = n_x + n_y - 2$.

n_x, n_y – об'єми вибірок X та Y відповідно.

Для дослідження впливу запропонованої комплексної програми на розподіл за рівнем розвитку координаційних здібностей підлітків 13–14 років засобами екстремальних видів рухової активності в умовах позаурочних форм застосовували критерій однорідності χ^2 (хі-квадрат), емпіричне значення якого обчислювали за формулою (2.6):

$$\chi^2 = n \cdot m \cdot \sum_{i=1}^L \frac{\left(\frac{n_i}{n} - \frac{m_i}{m} \right)^2}{\frac{n_i}{n} + \frac{m_i}{m}}, \quad (2.6)$$

де L – градації балів у порядковій шкалі;

n – вектор балів для експериментальної групи 1 або 2 до експерименту;

m – вектор балів для експериментальної групи 1 або 2 на різних етапах експерименту;

n_i – кількість членів експериментальної групи 1 або 2, які отримали i -й бал до експерименту;

m_i – кількість членів експериментальної групи 1 або 2, які отримали i -й бал на різних етапах експерименту.

Критичні значення χ^2 - критерію для рівня значущості $\alpha = 0,05$ і різних, зокрема менших 10, градацій шкали відношень наведені в табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Критичні значення χ^2 -критерію

$L-1$	1	2	3	4	5	6	7	8	9
χ^2	3,84	5,99	7,82	9,49	11,07	12,59	14,07	15,52	16,92

З метою виявлення вірогідності впливу авторської комплексної програми на динаміку психомоторних показників та показників психоемоційного стану особистості підлітків 13–14 років використовували критерій тенденцій Пейджа L , який застосовується для зіставлення показників, вимірюваних у трьох і більше умовах на одній і тій же вибірці випробовуваних. L -критерій дозволив виявити тенденції у вимірі ознаки при переході від умови до умови. Критерій розраховувався за формулою (2.7):

$$L_{emn} = \sum_{j=1}^n T_j \cdot j \quad (2.7)$$

де T_j – сума рангів за певною умовою;

j – порядковий номер, приписаний певній умові в упорядкованій послідовності умов.

Для зіставлення двох вибірок за частотою ефекту, що зустрічається, у випадку порівняння показників агресії, які є дихотомічними даними (позитивна чи негативна агресія), використовували критерій кутового перетворення Фішера (ϕ), який обчислювався за формулою (2.8)

$$F = \left| 2\arcsin\sqrt{p} - 2\arcsin\sqrt{q} \right| \cdot \sqrt{\frac{m \cdot n}{m+n}} \quad (2.8)$$

де p – більша відсоткова частка в ЕГ на різних етапах експерименту;

q – менша відсоткова частка в ЕГ до експерименту;

m – кількість спостережень, які відповідають певному критерію на різних етапах експерименту;

n – кількість спостережень, які відповідають певному критерію до експерименту.

Наявність взаємозв'язків між показниками визначалася методом кореляційного аналізу. Для визначення кореляції між показниками психоемоційного, психомоторного і фізичного компонентів використовували тетрагоричний коефіцієнт кореляції, який розраховували за формулою (2.9):

$$\phi = \frac{ad - bc}{\sqrt{(a+b)(c+d)(a+c)(b+d)}} \quad (2.9)$$

Перевірка значущості коефіцієнта кореляції виконувалася за допомогою z -критерію за формулою (2.10):

$$z_{emn} = \phi \cdot \sqrt{n} \quad (2.10)$$

У випадку визначення взаємозв'язку між ознаками, які мали більше, як дві градації, використовували коефіцієнт взаємної зв'язаності С Чупрова, який за змістом ідентичний коефіцієнту кореляції (формула 2.11):

$$C = \sqrt{\frac{\chi^2}{n(m_x - 1)(m_y - 1)}} \quad (2.11)$$

де m_x, m_y – відповідно кількість груп за ознаками X та Y;

n – об'єм вибірки;

χ^2 – квадратична зв'язаність Пірсона.

Статистична обробка матеріалу проводилася на персональному комп'ютері з використанням електронних таблиць MS Excel та пакета прикладних програм “Statistika 6.0”.

2.2. Організація дослідження

Констатувальний етап дослідження проведено на базі СШ І–ІІІ ступенів № 5, 11, ЗОШ І–ІІІ ступенів № 2, 17, 22, 23 м. Івано-Франківська. У дослідженнях взяли участь хлопці віком 13–14 років. Усього обстежено 196 осіб, з них: 102 чол., які не займалися у спортивних секціях у позаурочний час (І група), 47 осіб, які займалися волейболом чи баскетболом (ІІ група), і 47 підлітків, які займалися екстремальними видами рухової активності (ІІІ група) (рис. 2.1).

Автором особисто було проведено тестування показників фізичної підготовленості, координаційних здібностей представників різних груп дослідження, здійснено психодіагностичне дослідження психоемоційного стану та психомоторних показників підлітків 13–14 років чоловічої статі.

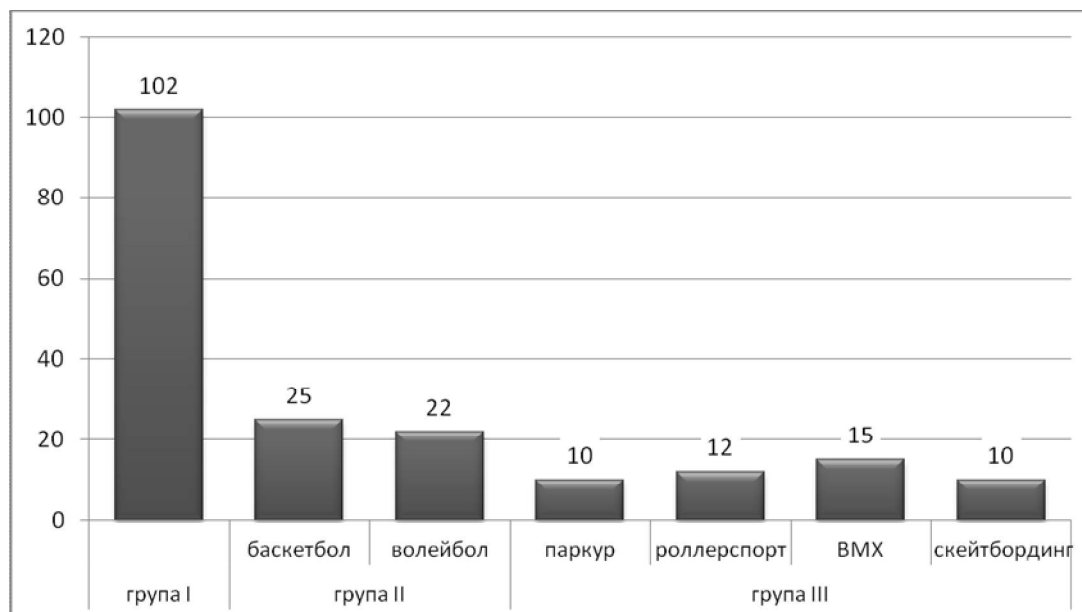


Рис. 2.1. Розподіл досліджуваного контингенту за видами рухової активності

У формувальному експерименті, який проводився на базі загальноосвітньої школи-ліцею №23 ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (м. Івано-Франківськ), брали участь 20 підлітків 13–14 років чоловічої статі. Для вирішення поставлених завдань у процесі фізичного виховання підлітків 13–14 років чоловічої статі було організовано послідовний порівняльний експеримент. В експериментальній групі (ЕГ) впроваджували програму формування координаційних здібностей підлітків 13–14 років засобами скейтбордингу та роллерспорту в умовах позаурочних форм фізичного виховання. Тривалість формувального експерименту становила 9 місяців.

Представлений контингент учнів був задіяний у дослідженні добровільно при письмовій згоді батьків на участь у всіх етапах педагогічного експерименту, а також на подальший аналіз й оприлюднення їх особистих даних під час розгляду та висвітлення результатів дослідження.

У процесі занять підлітків ЕГ здійснювався цілеспрямований розвиток координаційних здібностей. Ефективність авторської комплексної програми

розвитку координаційних здібностей підлітків 13–14 років чоловічої статі оцінювали на основі показників приросту за формулою С. Броуді (2.12) [109]:

$$W = \frac{(V_2 - V_1)}{0.5 \cdot (V_2 + V_1)} \cdot 100 \quad (2.12)$$

де W – приріст показників у %;

V_1 – вихідний результат;

V_2 – кінцевий результат.

Оцінка проводилася за такою шкалою:

до 8% – за рахунок природного приросту;

8–10% – за рахунок росту природної рухової активності;

10–15% – за рахунок цілеспрямованої системи занять за запропонованою програмою;

вище 15% – за рахунок ефективного використання природних умов і засобів екстремальної рухової активності.

На першому аналітико-пошуковому етапі (листопад 2014 – серпень 2015 рр.) здійснено аналіз наукової проблеми в сучасній теорії та практиці. Виділено загальну проблему та завдання дослідження, визначено мету, об’єкт і предмет дослідження. Систематизовано дані досліджень щодо показників психоемоційного стану та психомоторних особливостей осіб, які займаються екстремальною руховою активністю, історичних аспектів розвитку екстремальних видів спорту. Виконано узагальнення наукової, навчально-методичної літератури та передового досвіду використання екстремальних видів рухової активності у практиці фізичного виховання школярів, концептуально-порівняльний та структурно-системний аналіз, щоб визначити структуру та розробити підібрати батарею тестів для вимірювання рівня розвитку координаційних здібностей. Обґрунтовано підбір методів дослідження, окреслено етапи педагогічного експерименту.

На другому етапі дослідження (вересень 2015–серпень 2016 рр.) проведено констатувальний експеримент, під час якого вивчено показники психоемоційного стану та психомоторні особливості підлітків 13–14 років чоловічої статі, які детермінують їхню мотивацію до занять екстремальними видами рухової активності. Виконано діагностику фізичної підготовленості та рівня сформованості координаційних здібностей трьох груп дослідження.

При виборі батареї тестів для визначення координаційних здібностей підлітків 13–14 років враховували, що основними компонентами координаційних здібностей є здатності до орієнтування, диференціювання параметрів рухів, перебудови рухових дій, вестибулярної стійкості.

Вивчення практичного досвіду використання засобів розвитку координаційних здібностей підлітків, аналіз і систематизація даних анкетування разом з власними результатами досліджень дозволили розробити комплексну програму розвитку координаційних здібностей учнів підліткового віку засобами екстремальних видів РА (роллерспорту та скейтбордингу). Визначено організаційно-педагогічні умови ефективності розвитку координаційних здібностей та критерії оцінювання досягнень підлітків 13–14 років чоловічої статі у процесі занять екстремальними видами РА. Також на цьому етапі здійснювалося аналітичне опрацювання отриманих емпіричних даних.

Третій етап (вересень 2016 – травень 2017 рр.) присвячено формульованому педагогічному експерименту, під час якого у позаурочні форми фізичного виховання підлітків 13–14 років чоловічої статі впроваджено комплексну програму розвитку координаційних здібностей засобами екстремальних видів рухової активності. Формувальний експеримент включив у себе визначення ефективності впливу занять за експериментальною комплексною програмою на розвиток координаційних здібностей підлітків 13–14 років чоловічої статі засобами екстремальних видів рухової активності.

На четвертому етапі дослідження (червень 2017 – червень 2018 рр.)

проведено дослідно-експериментальну перевірку ефективності впровадження комплексної програми розвитку координаційних здібностей підлітків 13–14 років чоловічої статі засобами екстремальних видів РА у практику позаурочних форм фізичного виховання. При цьому враховано динаміку розвитку як загальних рухових і координаційних здібностей, так і показників психоемоційного стану та психомоторики. Здійснено оформлення та підготовку дисертаційної роботи до офіційного захисту. Широко апробувалися результати експериментальної роботи через написання наукових статей у фахових журналах України та доповіді на міжнародних і Всеукраїнських науково-практичних конференціях.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ, ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ТА ПСИХОМОТОРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ 13–14 РОКІВ ЧОЛОВІЧОЇ СТАТІ

3.1. Фізична підготовленість підлітків 13–14 років чоловічої статі

Використання інноваційних видів рухової активності в процесі фізичного виховання дає змогу дитині швидше й якісніше оволодіти новими вміннями та навиками, які сприяють покращенню фізичного розвитку та підвищенню рівня фізичної підготовленості школярів [13; 30; 60; 132]. При цьому важливою складовою удосконалення системи фізичного виховання школярів є педагогічний контроль, який повинен базуватися на відповідних моделях структури фізичної підготовленості.

Результати тестування фізичних якостей подані в табл. 3.1. Як бачимо, найнижчі результати під час виконання тестів виявлені в школярів першої групи. Так, у тесті «біг на 30 м» вони показали результат, що достовірно нижчий за аналогічні у представників II ($t = 3,12$; $p < 0,01$) і III груп ($t = 14,16$; $p < 0,001$). Слід відзначити також досягнення вірогідно кращих результатів у цьому тесті підлітками третьої групи порівняно зі школярами, які займалися спортивними іграми в позаурочний час ($t = 7,76$; $p < 0,001$). При цьому 82,3% представників першої групи показали низький рівень розвитку швидкісних здібностей 6,8 % – нижче середнього, 5,9 % – середній і 4,9% – вище середнього (рис. 3.1). Високого рівня розвитку швидкісних здібностей у цій групі підлітків не виявлено.

Розподіл підлітків II групи за рівнями розвитку швидкісних якостей недостовірно відрізнявся від розподілу за рівнями у I групі ($\chi^2 = 7,63$; $p > 0,10$), проте з максимальною достовірністю від такого у III групі ($\chi^2 = 45,41$; $p < 0,001$).

**Рівень розвитку фізичних якостей підлітків 13–14 років чоловічої статі,
які займалися різними видами рухової активності, $\bar{x} \pm m_{\bar{x}}$**

Тести	Групи підлітків		
	I група (n = 102)	II група (n = 47)	III група n = 47
Біг на 30 м, с	5,23 ± 0,08	4,83 ± 0,10	4,02 ± 0,03
	p _{I-II} < 0,01; p _{I-III} < 0,001; p _{II-III} < 0,001		
Стрибок у довжину з місця, см	190,10 ± 2,80	205,5 ± 3,07	210,7 ± 4,58
	p _{I-II} < 0,001; p _{I-III} < 0,001; p _{II-III} > 0,10		
Метання медичного м'яча стоячи з-за голови уперед, м	6,87 ± 0,17	7,47 ± 0,23	10,70 ± 0,17
	p _{I-II} < 0,05; p _{I-III} < 0,001; p _{II-III} < 0,001		
Піднімання тулуба в сід протягом 2хв, разів	51,25 ± 1,34	57,64 ± 1,20	71,17 ± 0,94
	p _{I-II} < 0,01; p _{I-III} < 0,001; p _{II-III} < 0,001		
Стрибок угору з місця, см	35,62 ± 1,02	40,46 ± 0,79	42,87 ± 1,15
	p _{I-II} < 0,001; p _{I-III} < 0,001; p _{II-III} < 0,1		
Комплексний тест на визначення координаційних здібностей, с	14,73 ± 0,25	13,63 ± 0,19	12,14 ± 0,20
	p _{I-II} < 0,01; p _{I-III} < 0,001; p _{II-III} < 0,001		
Нахил тулуба вперед, см	5,52 ± 0,79	8,39 ± 0,93	2,00 ± 0,80
	p _{I-II} < 0,05; p _{I-III} < 0,01; p _{II-III} < 0,001		

У порівнянні з двома попередніми групами, у підлітків III групи не виявили низького рівня розвитку швидкості, натомість 10,64 % продемонстрували високий рівень.

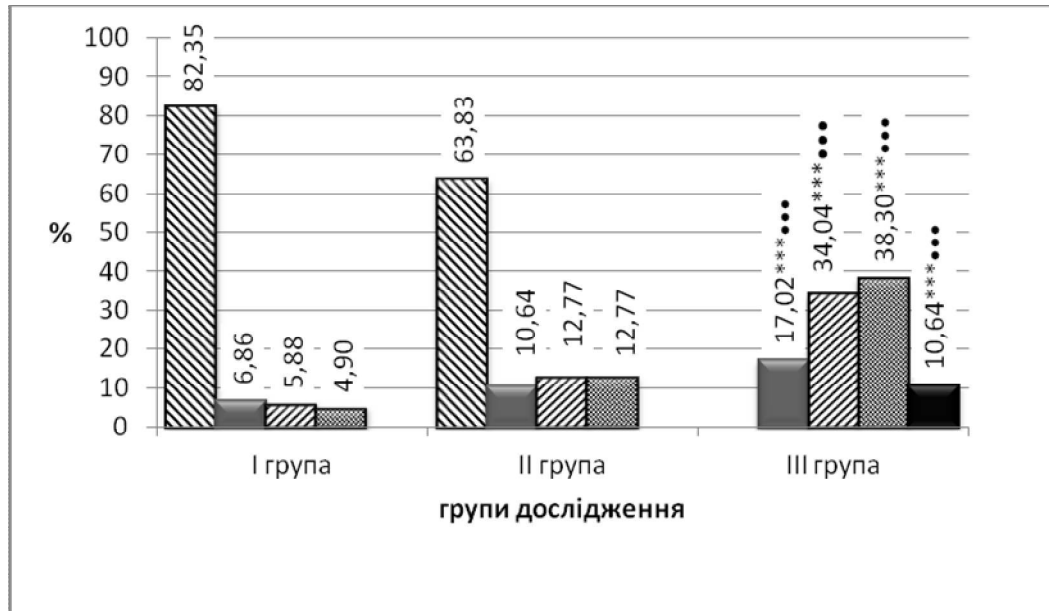
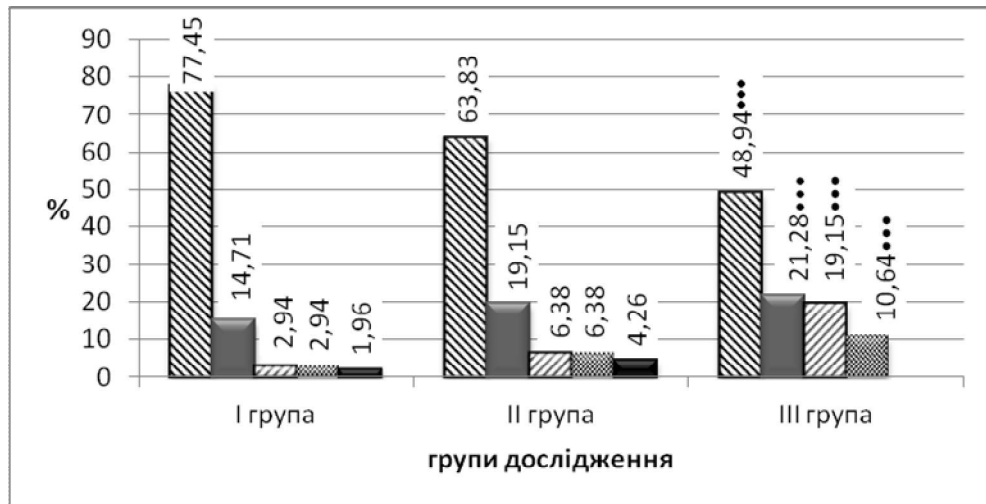


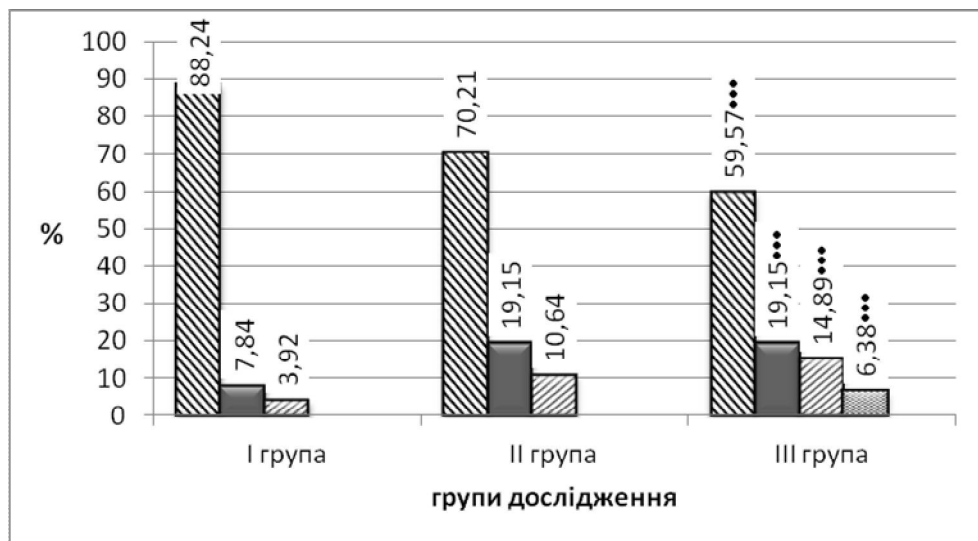
Рис. 3.1. Розподіл підлітків 13–14 років I, II і III груп за рівнями розвитку швидкісних якостей: * – достовірність відмінностей між I і III групами (***) – $p < 0,001$; • – достовірність відмінностей між II і III групами (••• – $p < 0,001$); ▨ – низький, ■ – нижче середнього, ▩ – середній, ▤ – вище середнього, ■ – високий

Середні значення показників підлітків III групи в тестах на визначення силових якостей також достовірно відрізнялися від таких у I і II групах. У результаті тестування вибухової сили м'язів ніг за тестом стрибка у довжину з місця представники III групи показали середній результат ($210,7 \pm 4,58$) см, тоді як у II групі це значення становило ($205,5 \pm 3,07$) см ($t = 0,94$; $p > 0,10$), а у I групі ($190,1 \pm 2,80$) см ($t = 3,44$; $p < 0,001$). Подібні результати ми отримали у тесті «стрибок вгору з місця». Тут середнє значення результату в III групі становило ($42,87 \pm 1,15$) см, що на рівні статистичної тенденції відрізнялося від таких у II групі ($t = 1,73$; $p < 0,1$) і було достовірно вищим, ніж у I групі ($t = 4,72$; $p < 0,001$). Слід відзначити достовірну різницю

середніх значень цього тесту між представниками I і II груп ($t = 3,75$; $p < 0,001$), що, на нашу думку, обумовлено специфікою ігрових видів спорту. Проте при порівнянні розподілів за рівнями розвитку силових якостей м'язів ніг не було встановлено достовірної різниці (рис. 3.2 а, б).



а)



б)

Рис. 3.2. Розподіл підлітків 13–14 років I, II і III груп за рівнями розвитку силових якостей м'язів ніг: * – достовірність відмінностей між I і III групами (* – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$); ● – достовірність відмінностей між II і III групами (● – $p < 0,05$; ●● – $p < 0,01$; ●●● – $p < 0,001$); ▨ – низький, ■ – нижче середнього, ▩ – середній, ▤ – вище середнього, ■ – високий

Результати тестування силових якостей засвідчили, що переважна більшість підлітків 13–14 років чоловічої статі I групи (82,84 %) показали у тестах на прояв вибухової сили м'язів ніг низький рівень, 11,27 % – нижче середнього, 3,43 % – середній і тільки 2,42 % – вище середнього і високий рівні, що нашоує на думку про те, що ці тести є недоступними для виконання школярами ЗОШ, які не займаються позаурочними формами рухової активності.

Дещо кращими були результати у II групі дослідження, проте, як не дивно, 67,02 % представників цієї групи теж виявили низький рівень розвитку вибухової сили м'язів ніг, 19,15 % – нижче середнього, 8,51 % – середній і 5,32 % – вище середнього і високий.

У III групі дослідження результати виконання цих тестів були статистично достовірно кращими, ніж у I групі, однак не відрізнялися від результатів у II групі: частка дітей з низьким рівнем становила 54,26 %, але більшими були частки дітей з нижче середнього (20,21 %), середнім (17,02 %) і вище середнього (8,51 %) рівнями ($\chi^2 = 19,62$; $p < 0,01$).

У тесті на силову витривалість м'язів живота найвищими були результати у підлітків чоловічої статі III групи, де середнє значення становило $(71,17 \pm 0,94)$ разів, що було достовірно більше, ніж у їх однолітків у I групі – $(51,25 \pm 1,34)$ разів ($t = 12,17$; $p < 0,001$) і II групі – $(57,64 \pm 1,20)$ разів ($t = 8,88$; $p < 0,001$).

Також, як видно з результатів у табл. 3.1, значення тесту у підлітків II групи достовірно відрізнялися від таких у I групі ($t = 3,55$; $p < 0,01$).

Не дивлячись на такі суттєві відмінності в результатах цього тесту для трьох груп, оцінювання за шкалою показало, що він є важкодоступним для виконання підлітками досліджуваної вікової категорії (рис. 3.3).

Отримані результати у майже у 100 % представників I групи та 81,25 % представників II групи відповідали низькому рівню і тільки 12,50 % та 4,17 % підлітків, які займалися баскетболом і волейболом, показали нижче

середнього та середній рівні розвитку силової витривалості м'язів живота відповідно.

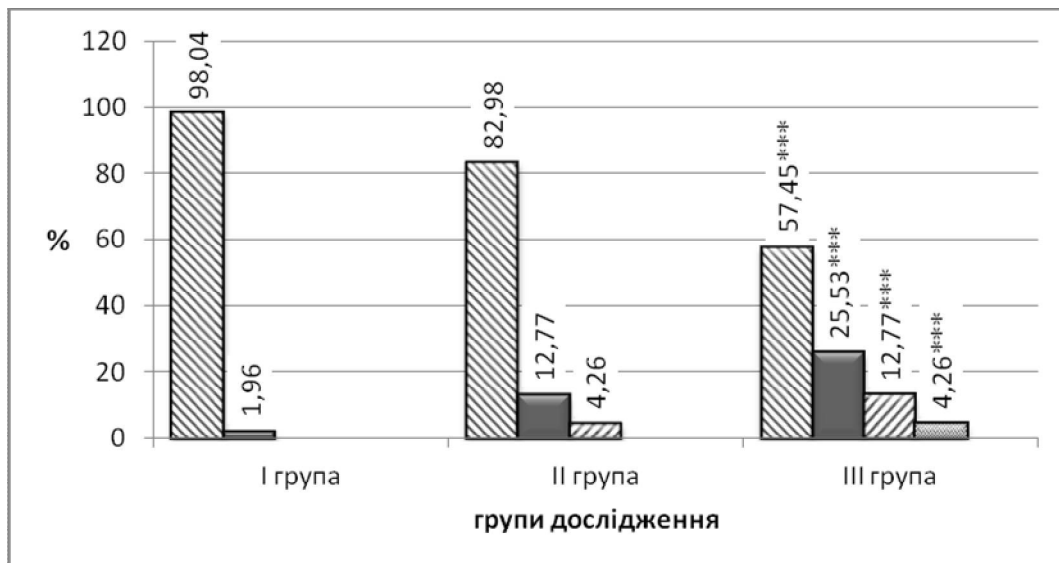


Рис. 3.3. Розподіл підлітків 13–14 років I, II і III груп за рівнями розвитку силових якостей м'язів живота: * – достовірність відмінностей між I і II, III групами (* – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$); ▨ – низький, ■ – нижче середнього, ▩ – середній, ▤ – вище середнього

Відмінності між цими групами спостерігалися тільки на рівні статистичної тенденції ($\chi^2 = 7,79$; $p < 0,1$).

Слід відзначити достовірно відмінний від I групи розподіл за рівнями сформованості цього показника у представників III групи: низький рівень мали трохи більше половини підлітків, які займалися екстремальними видами рухової активності (57,45 %), нижче середнього – 25,33 % і середній – 12,77 % ($\chi^2 = 25,25$; $p < 0,001$).

У тесті «Метання медичного м'яча стоячи з-за голови уперед» середнє значення вибухової сили м'язів рук у підлітків III групи становило $(10,7 \pm 0,17)$ м, що на 3,83 м більше, ніж у I групі ($t = 15,93$; $p < 0,001$) і на 3,23 м більше, ніж у II групі ($t = 11,29$; $p < 0,001$).

Це було підтверджено і частотним розподілом досліджуваного контингенту за рівнями розвитку цієї якості (рис. 3.4).

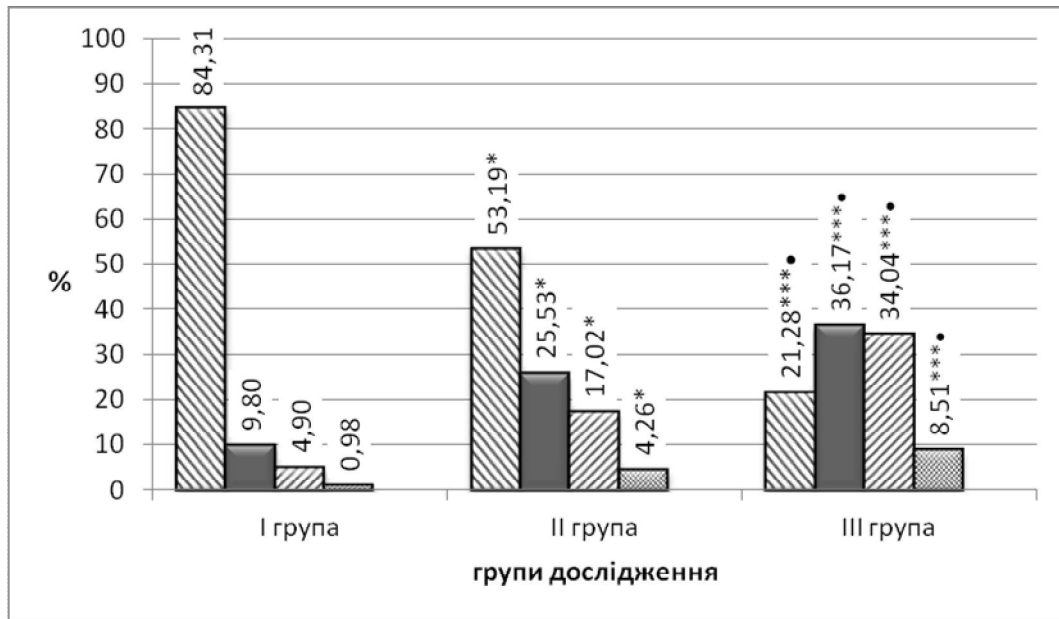


Рис. 3.4. Розподіл підлітків 13–14 років чоловічої статі I, II і III груп за рівнями розвитку силових якостей м'язів рук: * – достовірність відмінностей між I і II, III групами (* – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$); • – достовірність відмінностей між II і III групами (• – $p < 0,05$); ▨ – низький, ▤ – нижче середнього, ▩ – середній, ▪ – вище середнього

Так, якщо у I групі більш як 80 % підлітків продемонстрували низький рівень розвитку вибухової сили м'язів рук, то у II групі таких було 53,19 %, а в III групі тільки 21,28 %. Нижче середнього рівня сформованість цієї якості у I групі мали 9,80 %, середній – 4,90 % і вище середнього – тільки 0,99 %. У II групі розподіл був достовірно відмінним – нижче середнього, середній і вище середнього рівні показали 25,53 %, 17,02 % і 4,26 % підлітків ($\chi^2 = 9,57$; $p < 0,05$).

Розподіл цього показника у III групі відрізнявся від такого у I і II групах на високому рівні достовірності. Так, нижче середнього і середній рівні вибухової сили м'язів рук серед екстремалів продемонстрували 36,17 % і 34,04 % відповідно, а вище середнього – 8,51 % ($\chi^2_{I-III} = 57,00$; $p < 0,001$; $\chi^2_{II-III} = 10,62$; $p < 0,05$).

Аналіз середньостатистичних результатів гнучкості в підлітків, які не займаються додатково організованою руховою активністю, становив

($5,52 \pm 0,79$) см, у підлітків, які відвідували позаурочні форми фізичного виховання (секції з волейболу та баскетболу) – ($8,39 \pm 0,93$) см, що було достовірно більше, ніж у представників I групи ($t = 2,35$; $p < 0,05$). Слід відзначити достатньо низький рівень розвитку цієї якості у підлітків, що займалися скейтбордингом та роллерспортом, які показали результат ($2,00 \pm 0,80$) см. Спостерігались достовірні відмінності і в розподілі за рівнями розвитку гнучкості (рис. 3.5).

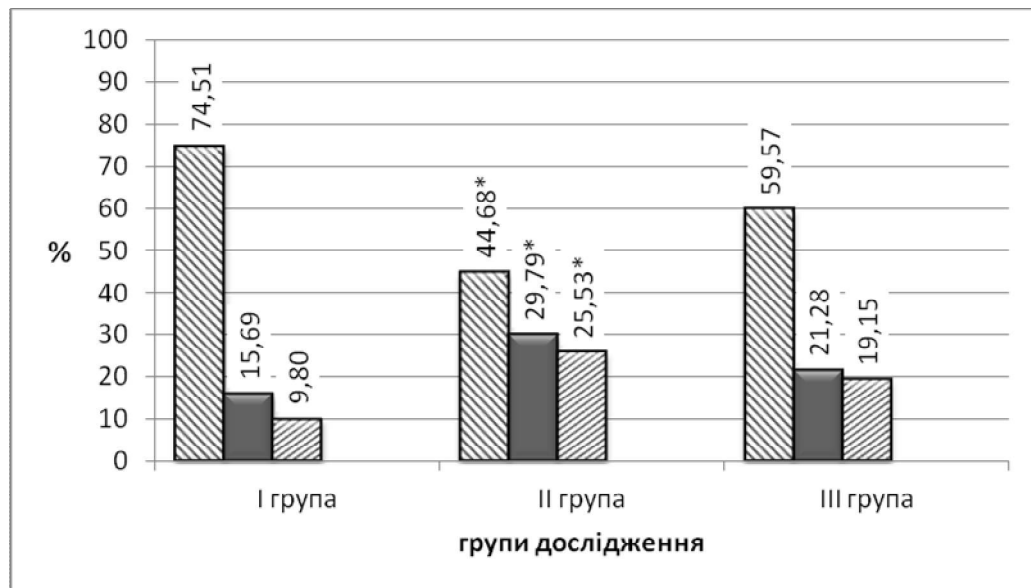


Рис. 3.5. Розподіл підлітків 13–14 років I, II і III груп за рівнями розвитку гнучкості: * – достовірність відмінностей між I і II, III групами ($p < 0,05$); ▨ – низький, ■ – нижче середнього, ▤ – середній

Так, представники I групи показали такі рівні: 74,51 % підлітків проявили низький рівень, 15,69 % – нижче середнього і 9,80 % – середній рівні. У II групі результати було достовірно кращими: 44,68 % респондентів мали низький рівень, 29,79 % – нижче середнього, 25,53 % – середній рівні ($\chi^2 = 12,97$; $p < 0,05$).

Також нами встановлено, що підлітки, які займалися екстремальною руховою активністю, мали гірші показники, ніж ті, хто займався ігровими видами спорту. Так, 59,58 % представників III групи показали низький рівень гнучкості, 21,28 % – нижче середнього рівня і 19,15 % – середній.

Це можна пояснити неправильною та хаотичною побудовою тренувального процесу, де під час самостійних занять у підлітків фактично відсутні підготовча і заключна частини занять, де саме й використовуються вправи на розвиток гнучкості [2; 22; 26].

Успішне розв'язання рухових завдань залежить передусім від уміння узгоджено, одночасно та послідовно виконувати певні рухи [65]. У зв'язку з цим важливого значення в навчальній та оздоровчій діяльності набуває здатність людини швидко оволодівати новими складнокоординаційними руховими діями й перебудовувати свою діяльність за потреби.

Результати комплексного тесту на визначення координаційних здібностей засвідчили, що підлітки I групи виконали його за $(14,73 \pm 0,25)$ с, що було достовірно менше, ніж у II і III групах, де середні значення становили відповідно $(13,63 \pm 0,19)$ с ($t = 3,50$; $p < 0,01$) і $(12,14 \pm 0,20)$ с ($t = 8,09$; $p < 0,001$) (рис. 3.6).

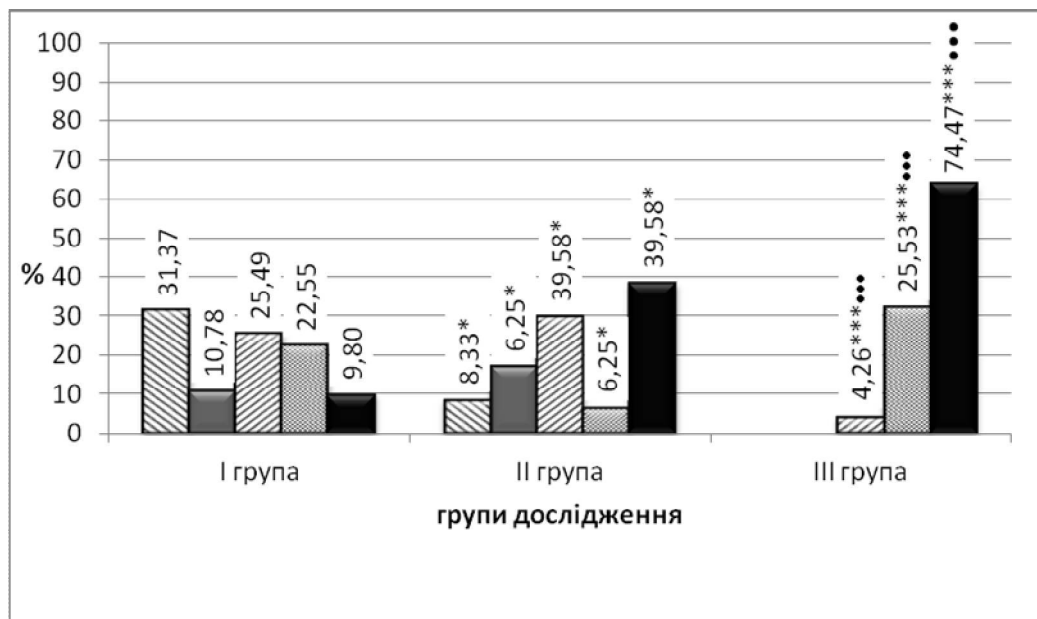


Рис. 3.6. Розподіл підлітків 13–14 років I, II і III груп за рівнями розвитку координаційних якостей: * – достовірність відмінностей між I і II, III групами (* – $p < 0,05$; *** – $p < 0,001$); • – достовірність відмінностей між II і III групами (••• – $p < 0,001$); ▨ – низький, ■ – нижче середнього, ▩ – середній, ▤ – вище середнього, ■ – високий

Результати тестування показали, що координаційні якості в третини підлітків I групи були розвинуті на низькому рівні, 10,78 % – нижче середнього, 25,49 % – середньому, 32,35 % – вище середнього і високому.

Рівень розвитку координаційних якостей у підлітків II групи був достовірно вищим. Так, тільки 14,58 % представників цієї групи мали низький та нижче середнього рівні, 39,58 % – середній і 6,25 % – вище середнього та значна частка (39,58 %) – високий ($\chi^2 = 12,98$; $p < 0,05$).

У представників III групи спостерігалися достовірні відмінності у розподілі за рівнями розвитку цієї якості як від такого у I групі, так і II групі.

Примітно, що 74,47 % підлітків III групи виконали комплексний тест для визначення координаційних здібностей з результатами, які відповідали високому рівню оцінювання, 25,53 % – вище середнього і тільки 4,26 % мали середній рівень ($\chi^2_{I-III} = 63,62$; $p < 0,001$; $\chi^2_{II-III} = 32,02$; $p < 0,001$).

Вище наведені результати тестування координаційних здібностей підтверджують дані про те, що вік 13–14 років у хлопців є сприятливим для розвитку саме цієї якості [1]. Це доводить, що під впливом різних видів рухової активності (волейбол, баскетбол) можна утримати відповідний рівень координації в цьому віці, а також підвищити його, використовуючи новітні, більш цікаві для підлітків, види рухової активності, зокрема скейтбординг та роллерспорт.

Отже, в результаті дослідження фізичної підготовленості підлітків, які займалися і не займалися додатково організованою руховою активністю на позаурочних формах фізичного виховання, було виявлено, що високого її рівня досягли тільки 6,38 % та 8,51 % представників II і III груп, вище середнього – 8,51 % та 17,02 % відповідно і тільки 2,94 % представників I групи (рис. 3.7).

Середній рівень фізичної підготовленості мали 36,17 % представників скейтбордингу та роллерспорту, 19,15 % представників ігрових видів спорту і 7,84 % підлітків чоловічої статі, які не займалися додатково організованою руховою активністю.

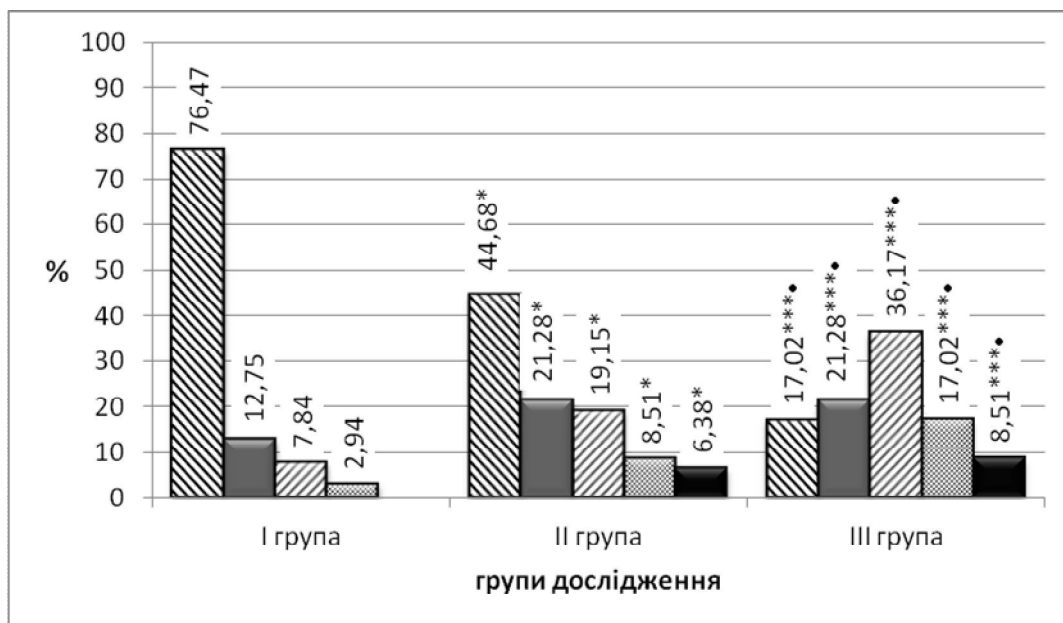


Рис. 3.7. Розподіл підлітків 13–14 років I, II і III груп за рівнями фізичної підготовленості: * – достовірність відмінностей між I і II, III групами (* – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$); • – достовірність відмінностей між II і III групами (• – $p < 0,05$); ▨ – низький, ■ – нижче середнього, ▩ – середній, ▤ – вище середнього, ■ – високий

Нижче середнього рівня мали по 21,28 % представників II та III груп і 12,75 % – I групи. Слід відзначити, що майже 80 % підлітків I групи проявили низький рівень фізичної підготовленості, у II групі частка таких становила 44,68 %, а серед підлітків III групи тільки 17,02 % мали низький рівень фізичної підготовленості ($\chi^2_{I-II} = 10,01$, $p < 0,05$; $\chi^2_{I-III} = 45,25$, $p < 0,001$; $\chi^2_{II-III} = 9,62$, $p < 0,05$).

3.2. Психоемоційний стан і психомоторні особливості підлітків 13–14 років чоловічої статі

В останні два десятиліття сучасні інноваційні види рухової активності розвиваються дуже бурхливо, зокрема скейтбординг, роллерспорт, BMX-спорт та інші [62; 143; 157; 174; 175]. Екстремальні умови діяльності все більше визначають популярність і видовищність різних видів спорту та

спортивних дисциплін [143]. Тому вчені зацікавилися феноменом характеру людини екстремального типу. Психологи трактують цю поведінку з позиції поняття «екстремальна діяльність» [99]. 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 [1; 63; 263].

За допомогою методики Тейлора, Айзенка, Роонга в обробці Кондратьєвої [95] ми визначали такі емоційно-вольові якості, як імпульсивність, зовнішній локус-контроль, догматизм, тривожність та соціальну бажаність (рис. 3.8).

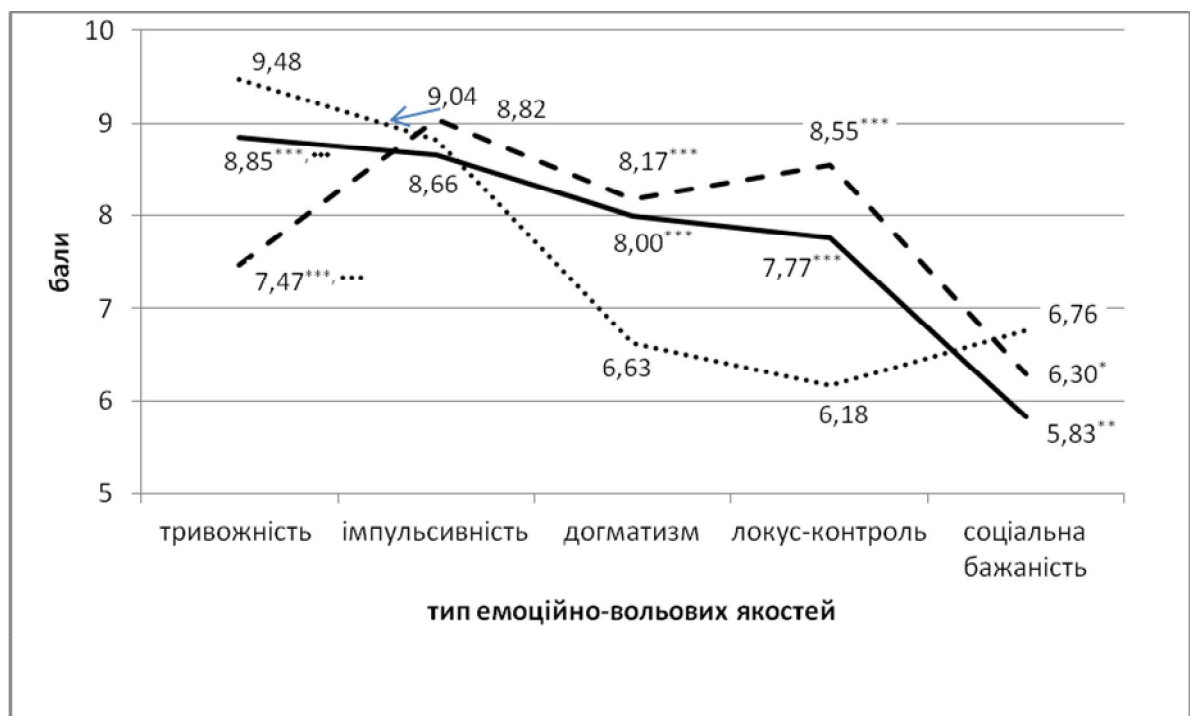


Рис. 3.8. Оцінка емоційно-вольових якостей підлітків: достовірні відмінності між показниками: * – I і II, III груп (* – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$); • – II та III груп (• – $p < 0,05$; •• – $p < 0,01$; ••• – $p < 0,001$); •• – I група, — — – II група, ■ – III група

Тривожність – це схильність переживати емоційне хвилювання, тривогу, що виникають у ситуаціях невизначеної загрози якійсь очікуваній

події і виявляються у прогнозуванні несприятливого її завершення [32; 86; 208].

Відзначена певна залежність ступеня тривожності від статусу підлітка. Так, найменшу тривожність у процесі дослідження проявили представники II групи, а найбільшу підлітки I групи – 7,46 бала проти 9,33 бала відповідно ($t = 9,04$; $p < 0,001$). Це засвідчує про зростання особистої відповідальності, впевненості в собі та високу самооцінку гравців командних, зокрема ігрових, видів спорту. Що стосується дещо вищого показника тривожності представників III групи порівняно з II групою ($t = 5,65$; $p < 0,001$), то це 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 [32].

Слід відзначити, що рівень тривожності підлітків, які займаються екстремальними видами рухової активності, достовірно вищий від такого в однолітків, які займалися ігровими видами спорту – 7,47 бала проти 8,85 бала ($t = 3,83$; $p < 0,001$). Це не дивно, адже за даними M. Herting Megan, J. Nagel Bonnie [246], у напружених видах спорту з присутністю фізичного контакту тривожність частіше пов'язана із соціальною недовірою або похвалою, ніж зі страхом отримати травму. Однак висока тривожність може бути компенсована іншими психоемоційними якостями.

Порівняльний аналіз такого показника, як імпульсивність, не показав достовірної відмінності у її рівнях для представників різних груп. Проте слід відзначити, що рівень імпульсивності нижчий у підлітків, які займаються додатковою організованою руховою активністю, ніж в учнів, які не займаються спортом (див. рис. 3.8). Це обумовлено специфікою спортивної діяльності, яка вимагає контролю над своїми емоціями та почуттями [32; 42; 50].

Слід відзначити статистично достовірні відмінності щодо прояву такої емоційно-вольової якості, як догматизм у підлітків, що займаються додатково організованою руховою активністю, та представників І групи – $(8,19 \pm 0,45)$ бала проти $(6,83 \pm 0,79)$ бала ($t = 4,95$; $p < 0,01$), що свідчить про певне їхнє філософське пізнання, стає мислення та певною мірою сліпу віру в свої авторитети [111].

Це підтверджується також даними щодо локус-контролю у представників різних груп. Зазначимо, що індекс локус-контролю (6,00 балів) у підлітків, які не займаються додатково організованою руховою активністю, був значно нижчим, ніж у представників ІІ групи – 8,62 бала ($t = 6,51$; $p < 0,01$) та ІІІ групи – 7,94 бала ($t = 4,59$; $p < 0,01$). Таким чином, ми можемо стверджувати, що підлітки, які не займаються додатково організованою 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 [16; 70]. Ми виявили, що найбільшу соціальну бажаність $(6,76 \pm 0,14)$ бала показали представники І 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, який становив $(6,30 \pm 0,15)$ бала ($t = 2,14$; $p < 0,05$). Скейтбордисти і роллери показали достовірно найнижчий показник соціальної бажаності $(5,83 \pm 0,28)$ бала, що говорить про небажання відповідати ідеальним зразкам, які прийняті у суспільстві ($t = 2,97$; $p < 0,01$).

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» [95], яка дала 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 організованою руховою активністю, 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 найвищі показники мали представники екстремальних видів рухової активності, що свідчить про можливу недовіру підлітків до оточуючих (рис. 3.9).

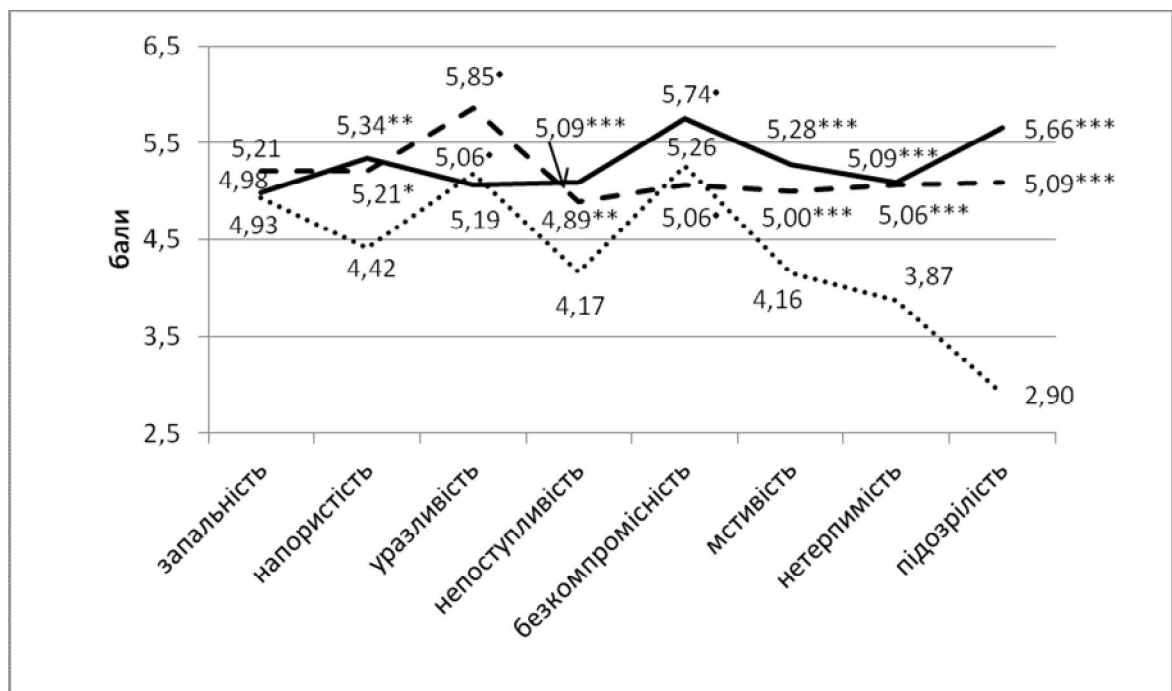


Рис. 3.9. Складові агресивності підлітків, які належать до різних груп: достовірні відмінності між показниками агресії: * – I і II, III груп (* – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$); • – II та III груп (• – $p < 0,05$); •• – I група, – – – II група, – – – III група

На відміну від підлітків, які займалися екстремальними видами рухової активності, представники ігрових видів спорту відрізнялися при однаковій агресивності більш низькими показниками непоступливості,

безкомпромісності, мстивості та підозріливості, що пояснюється специфікою ігрових видів спорту, які характеризуються дуже високою, порівняно з іншими видами рухової активності, емоційною й інтелектуальною насиченістю, а також необхідністю співпраці для досягнення результату [169].

Наші результати також повністю співпадають з дослідженнями В.К. Сафонова [177], який стверджував, що конфліктність і агресивність трохи вища у спортсменів, ніж в осіб, які не займаються спеціально організованою руховою активністю. Особливо помітні відмінності за таким проявом агресивності, як напористість. Ці риси властиві підліткам найбільшою мірою, адже саме такі прояви характеризують агресивність з боку її зовнішнього вираження.

Одним із психологічних чинників агресивності є емоційні характеристики особистості, причому, що й сам підлітковий вік характеризується як період підвищеної емоційності [93]. Наші дослідження показали, що достовірно вищою серед підлітків, які займаються екстремальними видами рухової активності, порівняно з однолітками I і II груп, є потреба у спілкуванні – 8,23 бала ($t_{I-III} = 2,43$; $p < 0,05$; $t_{II-III} = 4,11$; $p < 0,001$), для них є більш властивим альтруїзм (6,98 бала), вищими у представників цих видів рухової діяльності є також пугністичні, романтичні, гностичні, естетичні показники (рис. 3.10).

Це, на нашу думку, пояснюється тим, що вони отримують естетичну насолоду красою, точністю, спритністю своїх рухів, бажають гострих відчуттів, насолоджуються небезпекою. Серед підлітків-екстремалів найнижчим є показник глоричних емоцій, який говорить про те, що представники екстремальних видів рухової активності не відчують гострої потреби в самоствердженні, славі, в прагненні завоювати визнання, пошану, на відміну від їх однолітків, які не займаються спортом [93].

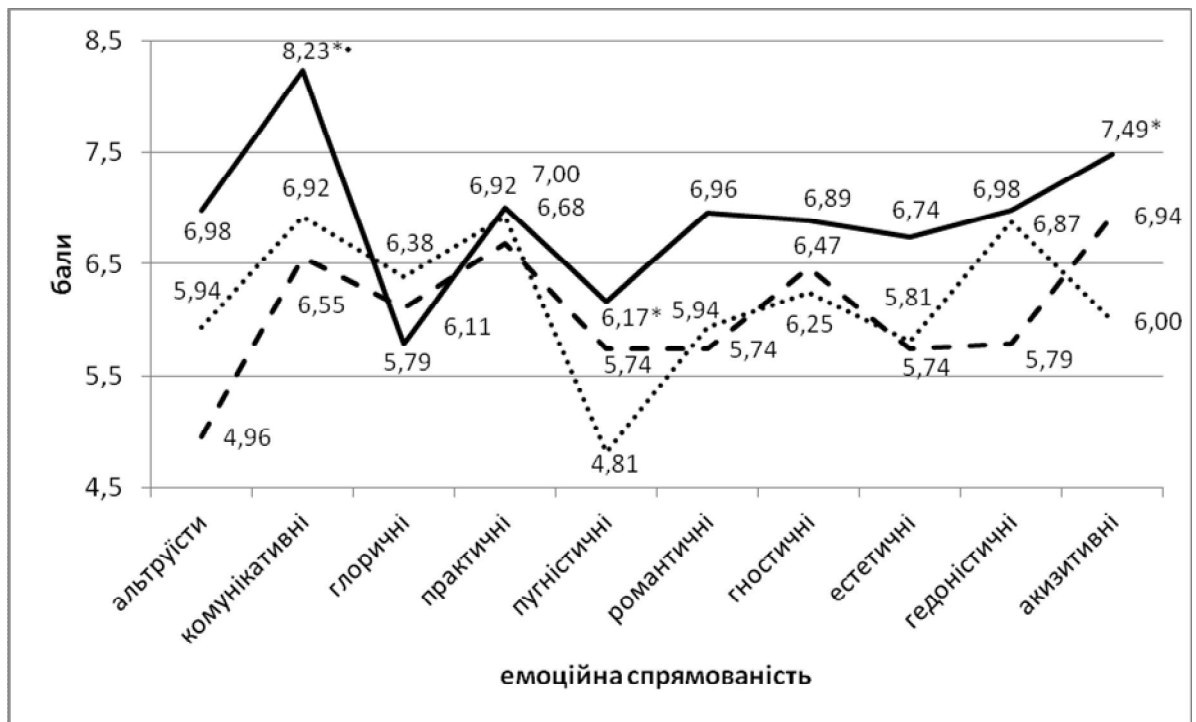


Рис. 3.10. Показники емоційної спрямованості підлітків різних груп дослідження: достовірні відмінності між показниками агресії: * – I і II, III груп (* – $p < 0,05$); • – II та III груп (• – $p < 0,05$); •• – I група, — — – II група, ■ – III група

Будь-яким видам спортивної діяльності в позаурочних формах фізичного виховання чи заняттям екстремальною руховою діяльністю притаманне відчуття стресу, страху, ризику [149; 173; 201; 232; 300]. Страх і стрес – це не тільки екстремальні ситуації, а й загальноприйняті змагання, що характеризуються певними психофізіологічними реакціями. Тому для прогресу в тому чи іншому виді рухової діяльності є вкрай важливим швидко орієнтуватися в різних ситуаціях, тверезо оцінювати ступінь ризику і справлятися зі своїм страхом. Використана нами методика «Схильність до стресу» дозволила визначити рівень схильності підлітків до стресу (рис. 3.11).

У результаті дослідження ми виявили, що 73,53 % підлітків, які не займаються додатково організованою руховою активністю, знаходяться у стані стресу.

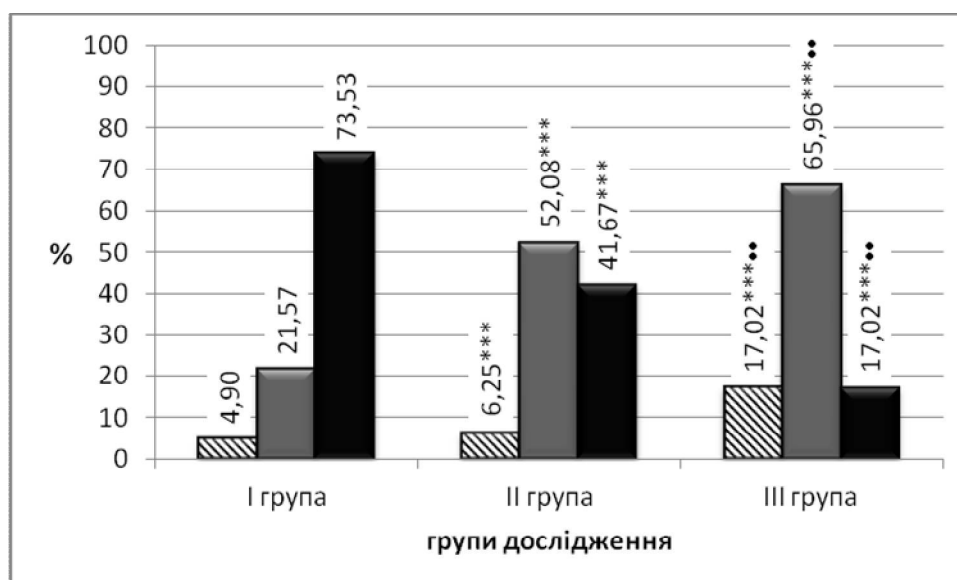


Рис. 3.11. Схильність підлітків різних груп до стресу: достовірність відмінностей у розподілі: * – між I і II, III групами (** – $p < 0,01$); • – II та III груп (•• – $p < 0,01$); ▨ – джерело стресу, ■ – схильні до стресу, ■ – у стресі

Їм варто більше довіряти людям, поважати себе, розвивати свої хороші якості. Частка таких серед учнів підліткового віку, які займаються організованою руховою активністю, є достовірно меншою і становить 41,67 % у II групі ($\chi^2 = 17,63$; $p < 0,001$) та 26,19 % у III групі ($\chi^2 = 42,24$; $p < 0,001$).

Як відомо, будь-яка напружена діяльність, особливо пов'язана із заняттями спортом, запускає в хід механізми стресової реакції, які задіюють механізми адаптації [1]. 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 рухової активності, 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 рухової активності 21,43 % осіб самі є джерелом стресу як для батьків, так і для оточуючих, що пояснюється специфікою цих видів діяльності, тоді як у I і II групах частка таких була достовірно меншою та становила 4,90 % і 6,25 % відповідно.

У процесі розвитку та 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 18,63 % підлітків I групи та по 8,51 % II і III групи набрали менше 15 балів, що є свідченням їхньої слабохарактерності, невірноваженості та безтурботності. І в дружбі, і в роботі на них важко покластися (рис. 3.12).

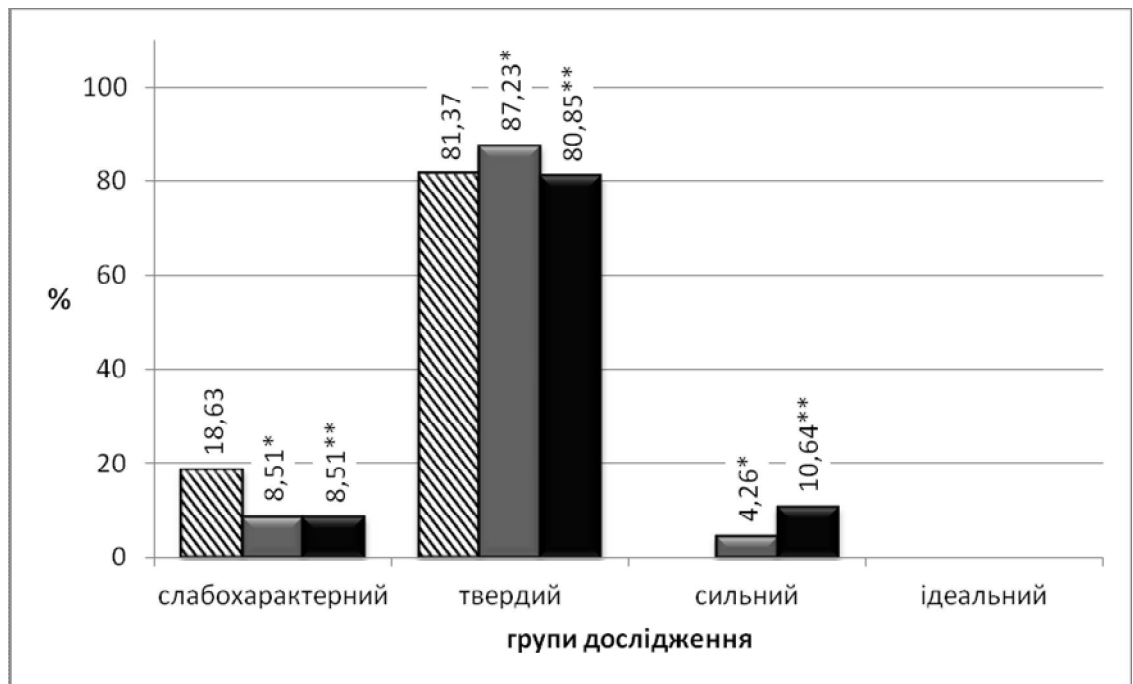


Рис. 3.12. Розподіл підлітків за типом характеру: достовірність відмінностей у розподілі: * – між I і II, III групами (* – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$); ▨ – I група, ■ – II група, ■ – III група

У 80,85 % скейтбордистів і роллерів, 87,23 % представників ігрових видів спорту та 81,37 % учнів, які не займаються додатково організованими формами рухової активності, виявився достатньо твердий характер. Їм властиві реалістичні погляди на життя, але не всі їхні вчинки є рівноцінними. Бувають і зриви, і помилки. І тільки у 4,26 % підлітків, які займаються волейболом і баскетболом, та у 10,64 % представників екстремальних видів рухової активності виявився сильний характер ($\chi^2_{I-III} = 12,99$; $p < 0,01$;

$\chi^2_{1-II} = 6,61; p < 0,05$).

Вони цінують свої судження, але зважають на думки інших, правильно орієнтуються в ситуаціях, що виникли, й 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.

Екстремальна та ігрова рухова діяльність пов'язані з виконанням великої кількості технічних дій, що вимагає від спортсмена швидкого перероблення інформації як основи прийняття адекватних рішень щодо вибору правильного варіанта дії в умовах дефіциту часу на роздуми [5]. Це є функцією психічних процесів: властивості уваги (концентрація, переключення, розподіл), властивості відчуття (точність, об'єм та ін.), пам'ять (зорова, рухова, словесно-логічна), особливості мислення (наочно-дієве, практичне, теоретичне / творче) [84; 246; 247].

Тому ми провели вивчення цих факторів, а саме механічної, логічної та короткочасної зорової пам'яті. Механічна пам'ять базується на нервових зв'язках переважно першої сигнальної системи [247]. 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 [275]. 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 додатково організованою руховою активністю, та представників ігрових видів спорту немає осіб з високим рівнем логічної пам'яті у той час, як серед представників екстремальних видів рухової активності частка таких становила 14,89 % відповідно (рис. 3.13).

Якщо ж говорити про механічну пам'ять, то частка підлітків з високим рівнем її розвитку була тільки у дітей, які займаються додатково організованою руховою активністю, і становила відповідно 8,51 % та 17,02 % відповідно.

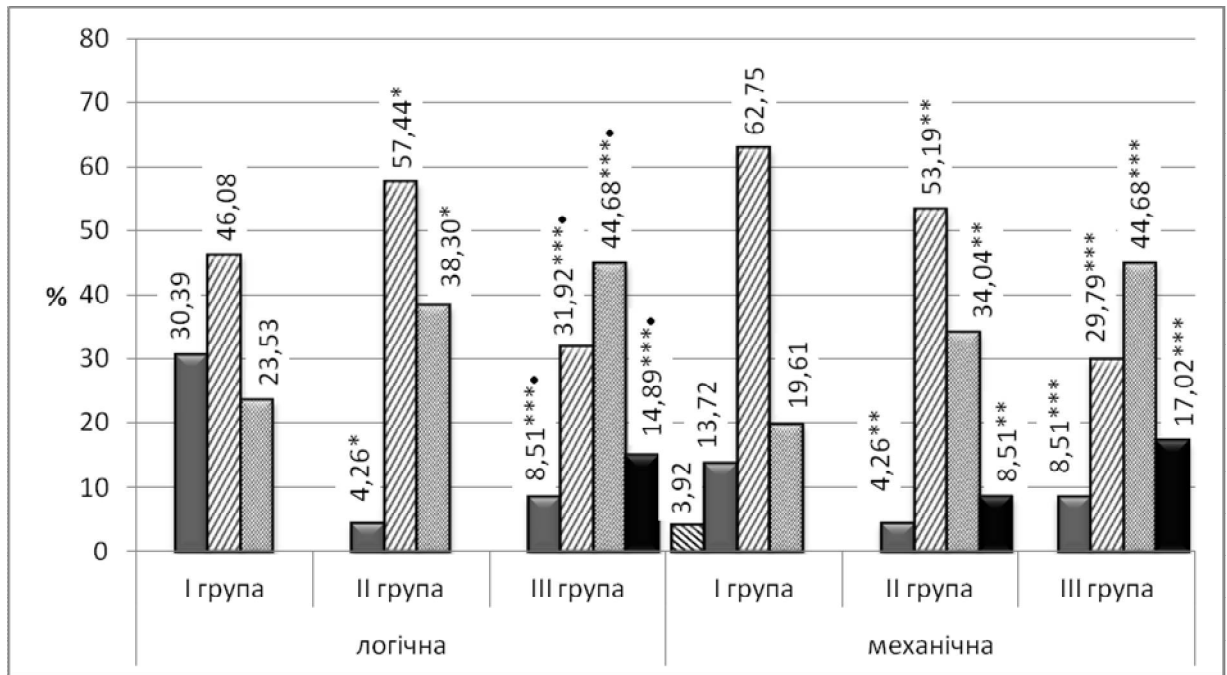


Рис. 3.13. Розподіл підлітків за рівнем розвитку механічної і логічної пам'яті: достовірність відмінностей у розподілі: * – між I і II, III групами (* – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$); • – II та III групами (• – $p < 0,05$); □ – низький, ■ – нижче середнього, ▨ – середній, ▩ – вище середнього, ■ – високий

Слід відзначити достовірно нижчі частки осіб з нижче середнього рівнем – 4,21 % представників II групи та 8,51 % представників III групи проти 30,39 % представників I групи, а також відсутність осіб з низьким рівнем пам'яті серед підлітків, які займаються додатково організованою руховою активністю ($\chi^2_{I-II} = 13,24$; $p < 0,05$; $\chi^2_{I-III} = 28,06$; $p < 0,001$).

Варто також зауважити, що рівень логічної пам'яті у підлітків, які займалися екстремальними видами рухової активності, достовірно вищий, ніж у їх однолітків, які займалися ігровими видами спорту, що засвідчує факт їх більш осмислених дій при виконанні рухових завдань.

Так, 18,85 % підлітків 13–14 років чоловічої статі, які займалися екстремальними видами рухової активності, мали високий рівень логічної пам'яті, тоді як серед представників II групи таких не було, 44,68 % проти

38,30 % – вище середнього, 31,92 % середній, тоді як у II групі таких було 57,44 % ($\chi^2_{II-III} = 11,32$; $p < 0,05$).

Ще більші відмінності спостерігалися між представниками груп дослідження щодо розвитку механічної пам'яті. Крім того, кращий розвиток механічної та логічної пам'яті у представників III групи у порівнянні 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 [256].

Додатково вивчали обсяг короткочасної зорової пам'яті [95] (КЧЗП) на різні види пред'явленого матеріалу (числа, слова) для запам'ятовування та деякі властивості уваги (концентрація, стійкість), 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 – 58,82 %, нижче середнього рівень виявлено у 19,61 % осіб, низький – 7,84 %, вище середнього – у 13,73 % (рис. 3.14).

Достовірно вищі показники стійкості та продуктивності уваги мали підлітки, які займалися екстремальними видами рухової активності – 23,40 % та 8,51 % представників цієї групи мали вище середнього та високий рівні розвитку зорової пам'яті ($\chi^2_{I-III} = 13,01$; $p < 0,05$).

У підлітків, які займаються ігровими видами спорту, ці показники відповідали середньому (59,57 %) та вище середнього (31,92 %) рівням і не відрізнялися суттєво від таких у представників екстремальних видів РА.

Важливим показником цього виду пам'яті, який відіграє ключову роль у будь-якій активності, є концентрація уваги. За результатами тесту був побудований графік концентрації уваги (стійкості уваги) (рис. 3.15).

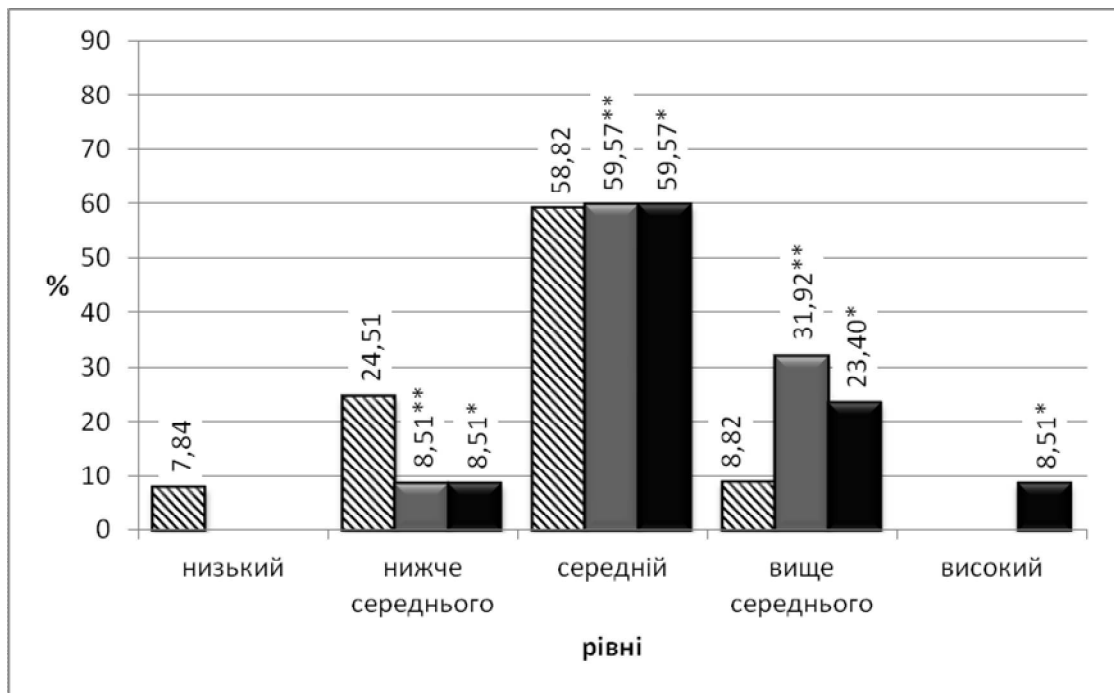


Рис. 3.14. Розподіл підлітків за рівнем розвитку зорової пам'яті: * – достовірні відмінності між I і II, III групами (* – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$); ▨ – I група, ■ – II група, ■ – III група

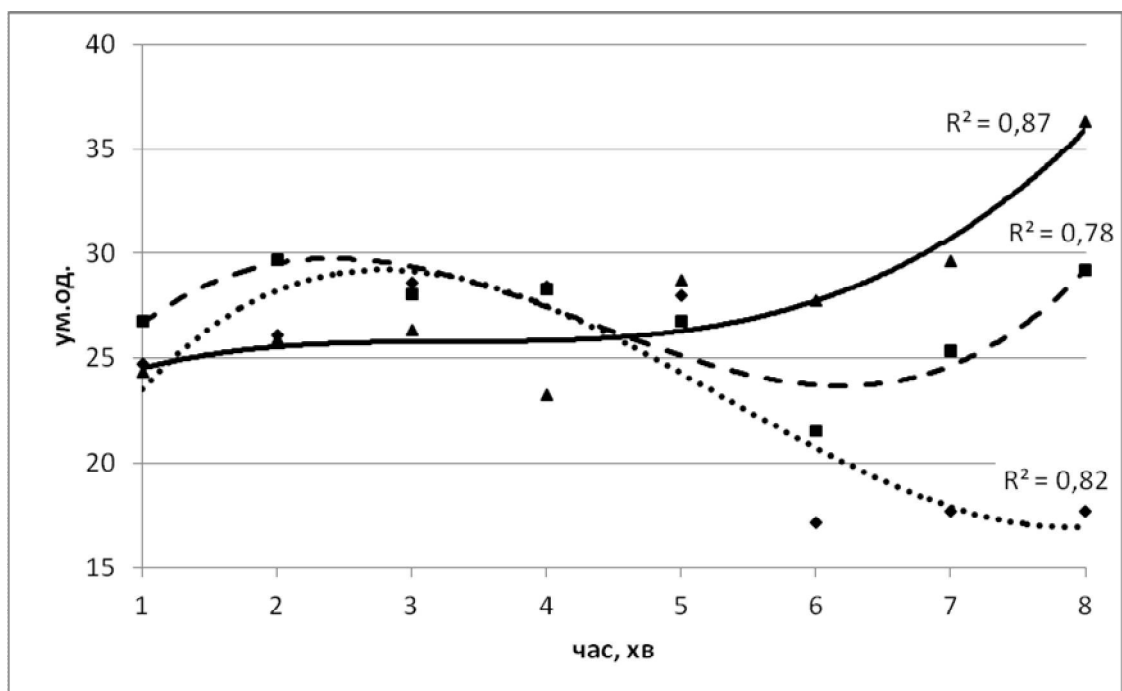


Рис. 3.15. Динаміка концентрації уваги підлітків різних груп дослідження: R^2 – коефіцієнт якості моделі; ●● – I група, - - - II група, — — — III група

Як бачимо з рис. 3.15, представникам II і III груп дослідження властива нормальна крива розподілу уваги з вираженим стійким періодом впрацьованості, який є дещо довшим у представників ігрових видів спорту, тобто їхні криві мають тенденцію до деякого підвищення в кінці роботи, рівномірну висоту лінії в середині, яка більш виражена у представників екстремального виду рухової активності, і невеликий спуск на початку.

Крива працездатності у підлітків I групи має різкі коливання по всій довжині та пониження в кінці роботи, що свідчить про стан швидкого виснаження уваги і сигналізує про певне неблагополуччя у психофізичному стані дитини (перенапруження від емоційних, фізичних чи інтелектуальних навантажень; соматичне захворювання або якісь інші причини виснаження або нестійкості уваги, наприклад відсутність мотивації, і т. д.).

Результати оцінювання короткочасної зорової пам'яті показали, що підлітки, які займаються додатково спеціально організованою руховою активністю, мають вищий рівень розвитку цього виду пам'яті, що, на нашу думку, обумовлено тим, що цей вид пам'яті визначає правильність чи хибність вибору способу вирішення рухової задачі, що є дуже важливим у складнокоординаційних видах спорту.

3.3. Порівняльна характеристика координаційних здібностей підлітків, які займалися різними видами рухової активності

Координаційні здібності пов'язані з можливостями управління рухами в просторі та часі [124; 125]. Людина не просто реагує на зовнішню ситуацію. Вона повинна враховувати можливу динаміку її зміни, здійснювати прогнозування майбутніх подій і, в зв'язку з цим, будувати відповідну програму дій, спрямовану на досягнення позитивного результату. Результати тестування координаційних здібностей підлітків 13–14 років, які займалися різними видами рухової активності, наведені в табл. 3.2.

Показники рівня розвитку координаційних здібностей підлітків, які займаються різними видами рухової активності, $\bar{x} \pm m_{\bar{x}}$

Назва тесту	Екстремальні види РА (n = 47)				Ігрові види РА (n = 47)		Учні ЗОШ (n = 102)
	паркур	роллерспор	BMX	скейтбординг	волейбол	баскетбол	
Здатність до управління просторовими, часовими та просторово-часовими характеристиками							
Човниковий біг із перенесенням кубиків по спіралі, с	29,22±0,72	28,19±0,15	27,96±0,17	28,83±0,34	29,22±0,17	29,48±0,15	31,14±0,451
	28,47±0,207••***				29,34±0,259***		
Біг зі зміною способу пересування, с	11,15±0,11	11,13±0,11	12,24±0,10	11,47±0,18	13,43±0,14	11,94±0,10	12,64±0,121
	11,56±0,102•••***				12,63±0,195		
Оцінка відчуття часу, с	5 с	0,40±0,07	0,71±0,13	-0,11±0,09	0,53±0,17	0,52±0,17	0,79±0,10
	30 с	5,35±0,98	1,04±0,17	-0,01±0,21	1,52±0,22	-1,36±0,28	-0,47±0,17
Ходьба по прямій із закритими очима, см	69,20±12,81	23,13±4,48	37,00±6,33	64,10±7,64	60,88±11,44	32,12±5,66	61,11±6,578
	48,03±4,254				45,49±4,447		
Здатність до збереження рівноваги							
Проба Яроцького, с	85,20±5,42	46,63±2,86	65,00±7,57	54,55±7,19	40,33±6,40	69,45±14,30	36,02±2,277
	63,96±6,071••***				54,89±6,701***		
Методика Бесс, бали	1,20±0,25	6,00±0,40	1,00±0,16	2,30±0,40	6,33±0,54	6,17±0,61	7,60±0,485
	2,61±0,350•••***				6,43±0,324*		
Здатність до координованості рухів							
Три перекиди вперед, с	2,96±0,05	4,35±0,13	2,97±0,05	3,00±0,16	4,16±0,14	4,89±0,22	3,66±0,124
	3,33±0,107•••*				4,57±0,187**		
Тест «гімнастична стінка», с	6,86±0,22	4,35±0,06	5,97±0,10	6,05±0,22	6,96±0,23	5,94±0,35	5,71±0,172
	6,42±0,157•*				5,77±0,227		

Примітки. * – достовірні відмінності між показниками представників екстремальних, ігрових видів РА та підлітками, які не займаються додатковою організованою РА: * – (p < 0.05), ** – (p < 0.01), *** – (p < 0.001); • – достовірні відмінності між представниками екстремальних та ігрових видів РА: • – (p < 0.05), •• – (p < 0.01), ••• – (p < 0.001)

Проаналізувавши одержані абсолютні дані розвитку координаційних здібностей до диференціювання просторових, часових і просторово-часових параметрів рухів, можна констатувати, що середні значення тестів у підлітків 13–14 років, які не займаються руховою активністю, порівняно з їх однолітками, які займаються екстремальною руховою активністю у позаурочний час, є достовірно нижчими у таких тестах, як біг зі зміною напрямку пересування – $(12,64 \pm 0,12)$ с проти $(11,56 \pm 0,10)$ с ($t = 6,86$; $p < 0,001$), човниковий біг з перенесенням кубиків по спіралі – $(31,14 \pm 0,45)$ с проти $(28,47 \pm 0,21)$ с ($t = 5,41$; $p < 0,001$), оцінюванні часових параметрів, похибка яких була достовірно меншою.

Так, слід відзначити достовірну різницю цього показника у представників BMX-спорту та інших екстремальних видів спорту – $(-0,11 \pm 0,09)$ с проти $(0,40 \pm 0,07)$ с у представників скейтбордингу ($t = 2,32$; $p < 0,05$) та роллеспорту ($t = 2,39$; $p < 0,05$), а також порівняно з цими ж показниками у представників ігрових видів спорту та однолітків, які не практикують позаурочні форми фізичного виховання. При відтворенні 30-секундних інтервалів достовірна різниця у значеннях похибки показника відтворення часу спостерігалася між представниками паркуру та інших екстремальних видів рухової активності – роллеспорту ($t = 2,90$; $p < 0,05$); BMX-спорту ($t = 4,61$; $p < 0,01$); скейтбордингу ($t = 2,41$; $p < 0,05$).

Слід відзначити, що у відповідях представників екстремальних видів рухової активності при відтворенні 5-секундних і 30-секундних інтервалів часу, за винятком BMX-спорту, переважали помилки зі знаком «+», що вказує на внутрішню тенденцію уповільнення в сприйнятті часу. Переважання запізнілих реакцій свідчило про переважання гальмівних процесів. Причиною цього могла бути втома, астеничні емоції, наприклад, поганий настрій, низький рівень мотивації і т. п. Якщо у відповідях переважають помилки зі знаком «-», це вказує на внутрішню тенденцію прискорення часу.

Причиною такої помилки в сприйнятті часу є мобілізація сил і енергії, стеничні емоції, наприклад, гарний настрій, високий рівень мотивації та ін.

Випереджальна реакція вказує на неврівноваженість нервових процесів з переважанням збудження, що було властивим юним баскетболістам.

Значення відповідних показників у представників ВМХ-спорту було близьким до заданих інтервалів, що свідчило про урівноваженість нервових процесів.

Розглядаючи результати цього тесту, необхідно пам'ятати, що виявлені тенденції до «прискорення» або «уповільнення» часу не є стійкою властивістю психіки. Отриманий результат всього лише наслідок актуального стану, який може бути досить нестійким, короткочасним, ситуативним.

Для представників екстремальних видів рухової активності та ігрових видів спорту достовірні відмінності у цій групі показників спостерігалися тільки в таких тестах, як човниковий біг із перенесенням кубиків по спіралі – $(28,47 \pm 0,21)$ с проти $(29,34 \pm 0,26)$ с ($t = 2,64$; $p < 0,01$) та бігу зі зміною способу пересування – $(11,56 \pm 0,10)$ с проти $(12,63 \pm 0,20)$ с ($t = 4,89$; $p < 0,001$).

Спостерігалися також відмінності на рівні статистичної тенденції у значеннях показника ходьби по прямій із закритими очима. Середнє значення відхилення для представників екстремальних видів РА становило $(48,03 \pm 4,25)$ см проти $(61,15 \pm 6,58)$ см у підлітків I групи ($t = 1,66$; $p < 0,1$).

Здатність орієнтуватися у просторі та у часі при виконанні рухових дій вимагає певної стійкості тіла. Збереження рівноваги важливе як у статичних положеннях тіла, так і в динамічних рухах.

У представників екстремальних видів рухової активності за результатами тесту на динамічну рівновагу за методикою БЕСС відзначено достовірно меншу кількість помилок, ніж у представників волейболу і баскетболу – $(2,62 \pm 0,35)$ проти $(6,43 \pm 0,32)$ ($t = 7,99$; $p < 0,001$), а також підлітків I групи – $(7,60 \pm 0,49)$ ($t = 8,32$; $p < 0,001$).

У цих групах спостерігалися також достовірні відмінності у результатах тесту на статичну рівновагу, визначені за пробою Яроцького: у I групі значення цього показника становило – $(36,02 \pm 2,28)$ с проти $(54,89 \pm 6,71)$ с у II групі ($t = 3,83$; $p < 0,001$) і $(63,96 \pm 6,07)$ с у III групі ($t = 4,33$; $p < 0,001$).

Слід зауважити, що значення цього показника було також достовірно вищим у підлітків III групи порівняно з підлітками II групи.

При дослідженні координаційних здібностей підлітків слід враховувати, що ключовими компонентами усіх координаційних здібностей є синхронізація рухових і вегетативних функцій, перерозподіл м'язових зусиль у просторі і у часі, міра взаємодії сенсорних систем, рівень міжм'язової та внутрішньом'язової координації [140].

За результатом тесту «три перекиди вперед» значення показника у представників екстремальних видів рухової активності достовірно кращі, ніж у представників ігрових видів та I групи. Середнє значення у першій групі становило $(3,66 \pm 0,12)$ с, а у другій групі значно гіршим – $(4,58 \pm 0,19)$ с ($t = 2,04$; $p < 0,05$). Найкращі показники спостерігалися у підлітків III групи – $(3,33 \pm 0,11)$ с ($t = 4,07$; $p < 0,001$). Слід відзначити, що найнижчі значення у цій групі мали представники паркуру і BMX-спорту – $(2,96 \pm 0,05)$ с.

У тесті «гімнастична стінка» спостерігалася аналогічна картина – значення показника у цьому тесті в представників першої групи $(5,71 \pm 0,17)$ ум.од. були достовірно меншими, ніж у юних баскетболістів і волейболістів $(6,42 \pm 0,23)$ ум.од. ($t = 2,48$; $p < 0,05$). Слід зауважити, що значення цього показника у підлітків III групи майже не відрізнялися від таких у їх однолітків з I групи.

Відсотковий розподіл за рівнями ІПКЗ показав, що низький рівень розвитку координаційних здібностей виявлено у половини підлітків I групи, 21,28 % підлітків II групи та тільки у 6,38 % підлітків III групи, нижче середнього мали 31,38 % підлітків I групи, 25,53 % представників ігрових видів РА та 31,92 % представників екстремальних видів РА; 10,47 %, 44,68 % і 27,66 % мали середній рівень відповідно, вище середнього рівня досягли 7,84 %, 8,51 % та 27,66 % представників досліджуваних груп відповідно (рис. 3.16). Слід відзначити, що високий рівень виявлено тільки у представників екстремальних видів рухової активності (6,38 %) ($\chi^2_{I-II} = 18,49$; $p < 0,01$; $\chi^2_{I-III} = 14,33$; $p < 0,01$).

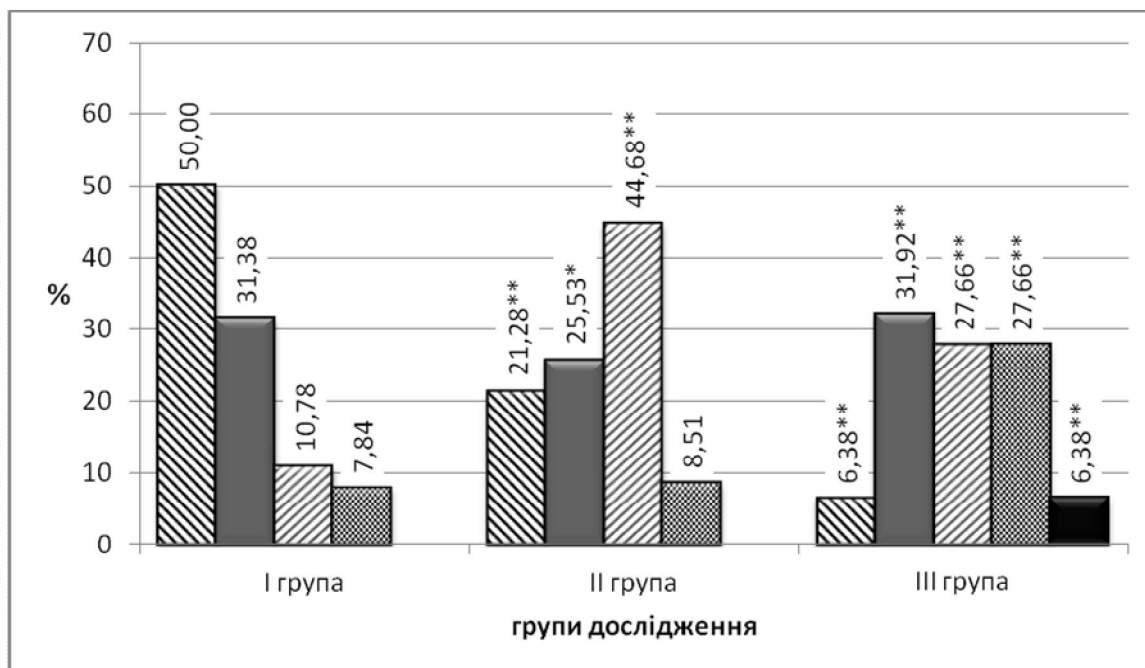


Рис. 3.16. Розподіл учасників експерименту за рівнем інтегрального показника координаційних здібностей: * – достовірні відмінності між представниками I групи та II, III груп: (* – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$); ▨ – низький, ■ – нижче середнього, ▩ – середній, ▤ – вище середнього, ■ – високий

Таким чином, можемо пропонувати використання засобів з елементами екстремальних видів рухової активності для покращення здатності до управління просторовими, часовими та просторово-часовими характеристиками, розвитку динамічної рівноваги та інтегральної координованості рухів з програм занять екстремальними видами спорту.

3.4. Кореляційна структура координаційної підготовленості підлітків 13–14 років чоловічої статі

Аналіз кореляційних матриць дозволив виявити наявність односпрямованих і різноспрямованих кореляцій між показниками координаційних здібностей, показниками основних психічних процесів і кондиційних здібностей підлітків 13–14 років, які займаються екстремальними видами рухової активності.

Необхідно відзначити, що під односпрямованими кореляціями між показниками координаційних здібностей, з одного боку, і показниками психічних процесів і кондиційних здібностей, з іншого боку, ми розуміли такі, при наявності яких можна припустити, що підвищення рівня розвитку досліджуваних здібностей може привести до поліпшення взаємопов'язаних з ними психічних процесів і кондиційних здібностей у підлітків 13–14 років чоловічої статі. Такі кореляції визначалися як між інтегральним показником координаційних здібностей, так і між окремими їх показниками та показниками психічних процесів і кондиційних здібностей.

У результаті порівняльного аналізу структурно-функціональної моделі координаційного компонента підлітків 13–14 років, які займаються роллерспортом та скейтбордингом, встановлено, що між 9 показниками координаційних здібностей в екстремальному профілі виявлені з 315 обчислених кореляцій – 79 достовірних зв'язків, з них позитивних 35 (11,1 %) і 44 негативні (14,0 %) ($r \geq 0,30$), що становить 25,1 % від усіх розглянутих зв'язків.

На рис. 3.17 представлена корелограма, яка показує наявність взаємозв'язків між показниками здатності до управління просторово-часовими характеристиками і показниками основних психічних процесів та фізичних кондицій підлітків 13–14 років, які займаються екстремальною руховою активністю.

Аналіз рис. 3.17 дозволяє припустити, що поліпшення показників здатності до управління просторово-часовими характеристиками може привести до поліпшення показників статичної ($r = -0,37$; $p < 0,05$), динамічної ($r = 0,31$; $p < 0,05$) рівноваги, загальної координованості рухів (за результатами тестів три перекиди вперед ($r = 0,50$; $p < 0,05$) і лазіння по гімнастичній стінці ($r = 0,30$; $p < 0,05$)), показника локус-контролю ($r = 0,44$; $p < 0,05$), а також показників стійкості уваги ($r = -0,34$; $p < 0,01$), логічної ($r = -0,32$; $p < 0,05$) та механічної ($r = -0,34$; $p < 0,05$) пам'яті.



Рис. 3.17. Кореляційні зв'язки між показниками здатності до управління просторово-часовими характеристиками і показниками координаційних здібностей, основних психічних процесів та фізичних кондицій у підлітків 13–14 років чоловічої статі, які займаються екстремальними видами рухової активності

Слід відзначити, що показники пам'яті та стійкості уваги мають односпрямований характер кореляцій, тому можна стверджувати про позитивний вплив цього виду здатності на них у процесі тренувальної діяльності.

На рис. 3.18 показана кореляційна плеяда, яка показує наявність взаємозв'язків між показниками здатності до диференціювання просторових параметрів рухів і показниками основних психічних процесів та фізичних кондицій досліджуваного контингенту. Аналіз рис. 3.18 дозволяє припустити, що поліпшення показників здатності до диференціювання просторових параметрів рухів може привести до поліпшення показників швидкості ($r = -0,48$; $p < 0,05$), гнучкості ($r = -0,38$; $p < 0,05$), стійкості уваги ($r = 0,35$; $p < 0,05$),

механічної пам'яті ($r = -0,31$; $p < 0,05$), а також локус-контролю ($r = -0,62$; $p < 0,05$).



Рис. 3.18. Кореляційні зв'язки між показниками здатності до управління просторовими характеристиками і показниками основних психічних процесів та фізичних кондицій у підлітків 13–14 років чоловічої статі, які займаються екстремальними видами рухової активності

Слід відзначити, що вправи, які розвивають цей вид координаційної здатності, пов'язані із високим рівнем тривожності ($r = 0,64$; $p < 0,05$) та певною запальністю підлітків ($r = 0,38$; $p < 0,05$), що, на нашу думку, обумовлено новими видами діяльності, не властивими шкільній програмі. Можна припустити, що акцентований розвиток здатності до диференціювання просторових параметрів рухів під час занять екстремальною РА буде прогресивно впливати на розвиток таких психічних процесів, як механічна пам'ять і стійкість уваги у підлітків 13–14 років чоловічої статі.

Кореляційні взаємозв'язки між параметрами диференціювання часових параметрів руху та іншими досліджуваними показниками показані на рис. 3.19.

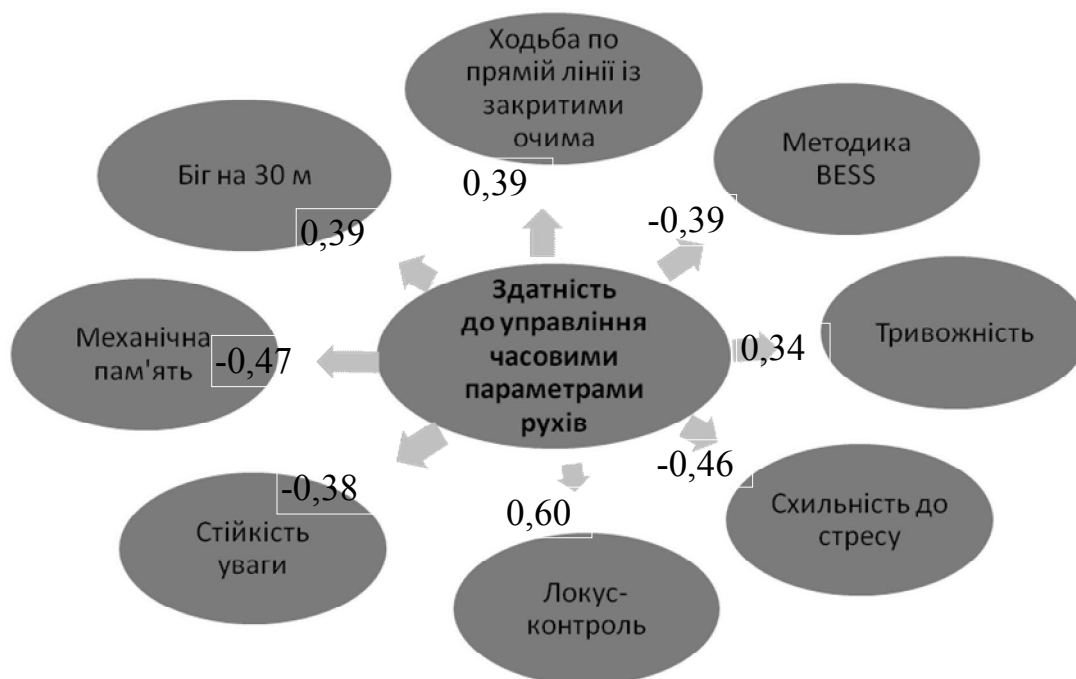


Рис. 3.19. Кореляційні зв'язки між показниками здатності до управління часовими параметрами рухів і показниками координаційних здібностей, основних психічних процесів та фізичних кондицій підлітків 13–14 років чоловічої статі, які займаються екстремальними видами РА

Можна стверджувати, що вправи на розвиток цього виду координаційних здібностей позитивно впливають на здатність до диференціювання просторових характеристик ($r = 0,39$; $p < 0,05$), до збереження динамічної рівноваги ($r = -0,39$; $p < 0,05$), швидкості ($r = 0,39$; $p < 0,05$), показники психологічних характеристик (тривожності, стресостійкості та локус-контролю), а також показники психічних процесів: стійкості уваги ($r = -0,38$; $p < 0,05$) та механічної пам'яті ($r = -0,47$; $p < 0,05$).

Кореляційний аналіз показав, що у підлітків чоловічої статі, які займаються екстремальною РА зі здібністю до збереження статичної рівноваги корелюють такі показники: здатність до збереження динамічної рівноваги ($r = 0,37$; $p < 0,05$), метання набивного м'яча ($r = 0,47$; $p < 0,05$), піднімання тулуба в сід ($r = 0,48$; $p < 0,05$) та стресостійкість ($r = -0,32$; $p < 0,05$).

Що стосується здатності до динамічної рівноваги, то вона залежить і впливає на більшу кількість факторів (рис. 3.20).

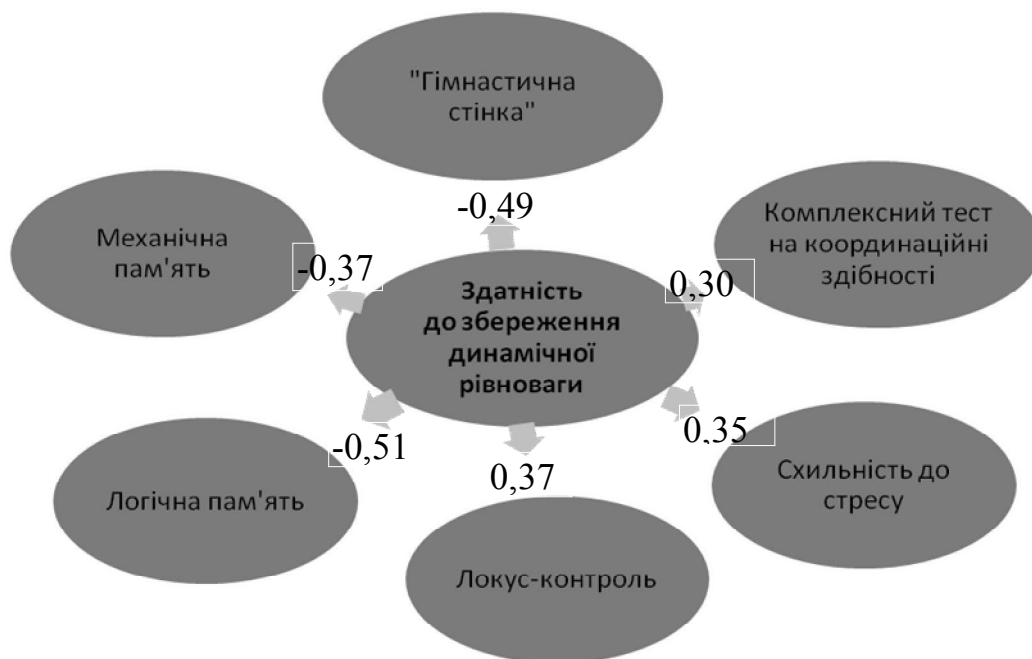


Рис. 3.20. Кореляційні зв'язки між показниками здатності до збереження динамічної рівноваги та показниками координаційних здібностей, основних психічних процесів і фізичних кондицій підлітків 13–14 років чоловічої статі, які займалися екстремальними видами РА

Виявилося, що у підлітків, які займалися роллерспортом і скейтбордингом, є середньої сили взаємозв'язок здатності до збереження динамічної рівноваги з логічною пам'яттю ($r = -0,51$; $p < 0,05$), здатністю до координованості рухів ($r = -0,49$; $p < 0,05$), а також з такими характеристиками психоемоційного стану, як стресостійкість ($r = 0,35$; $p < 0,05$), локус-контроль ($r = 0,37$; $p < 0,05$) і механічною пам'яттю ($r = -0,37$; $p < 0,05$).

У підлітків 13–14 років, які займалися за експериментальною комплексною програмою, зі здатністю до координованості рухів корелювали вибухова сила ($r = 0,44$; $p < 0,05$), комплексний тест на визначення координаційних здібностей ($r = -0,38$; $p < 0,05$), локус-контроль ($r = -0,32$; $p < 0,05$), соціальна бажаність ($r = 0,49$; $p < 0,05$) та механічна пам'ять ($r = 0,35$; $p < 0,05$). Крім того, у тесті «три перекиди вперед» можна зазначити додатково кореляційний зв'язок із гнучкістю ($r = -0,46$; $p < 0,05$), а в тесті «Гімнастична стінка» – із швидкістю ($r = -0,32$; $p < 0,05$) та стійкістю уваги ($r = 0,40$; $p < 0,05$).

Вивчивши показники взаємозв'язку між різними координаційними здібностями й основними характеристиками психічних процесів, виявлено, що у підлітків 13–14 років чоловічої статі, які займалися екстремальними видами РА, розвиваючи окремі координаційні здібності в процесі занять, можна цілеспрямовано сприяти розвитку їх мислення. Отримані результати можуть бути використані для розробки тренінгів і спеціальних занять, спрямованих на розвиток мислення через тренування координаційних здібностей.

Проаналізовано також взаємозв'язки між 7 показниками різних видів координаційних здібностей. Всього було розглянуто 36 кореляцій (рис. 3.21).

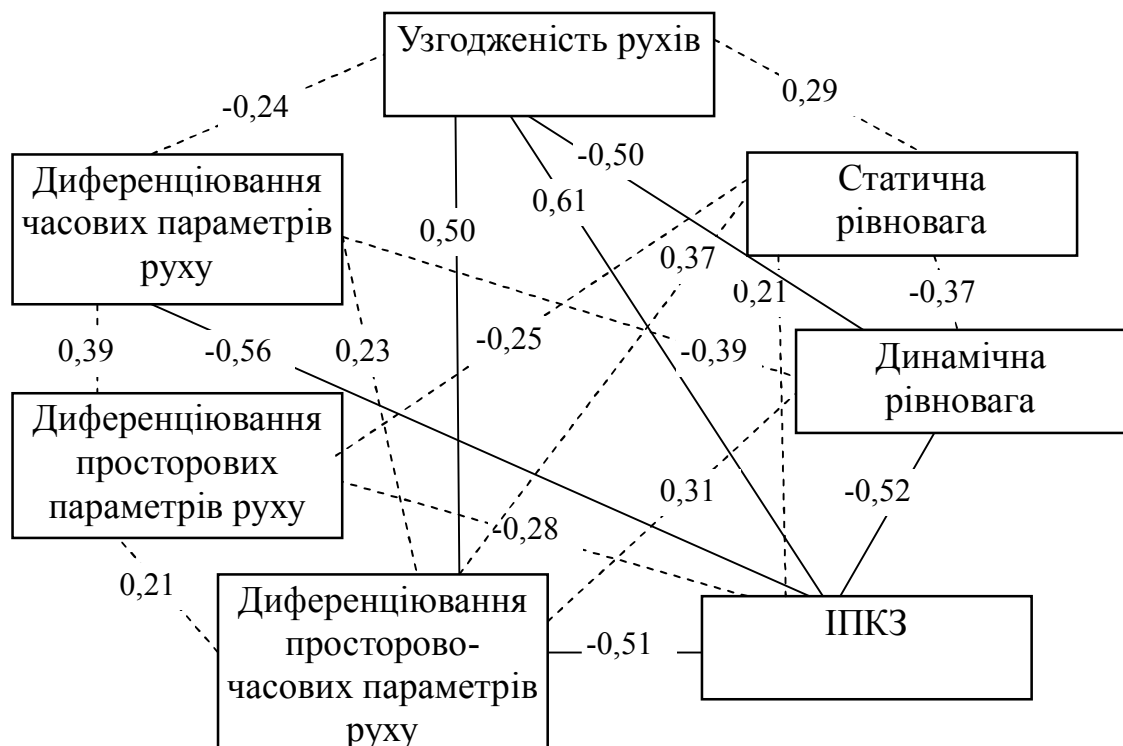


Рис. 3.21. Кореляційні взаємозв'язки між координаційними здібностями підлітків 13–14 років, які займалися екстремальною РА

Аналіз результатів кореляційної матриці показав достовірні середньої сили взаємозв'язки ($|r| \geq 0,50$) між інтегральним показником координаційних здібностей і здатністю до узгодження рухів ($r = 0,61$; $p < 0,05$), диференціювання часових ($r = 0,56$; $p < 0,05$), просторово-часових параметрів руху ($r = -0,51$; $p < 0,05$) та здатністю до динамічної рівноваги ($r = -0,52$;

$p < 0,05$). Слабкі взаємозв'язки ($|r| \geq 0,20$) спостерігалися між ІПКЗ та здатністю до диференціювання просторових параметрів рухів ($r = -0,28$; $p < 0,05$).

Середньої сили кореляційний зв'язок спостерігався також між здатністю до узгодженості рухів і здатністю до диференціювання просторово-часових параметрів руху ($r = 0,50$; $p < 0,05$) та динамічної рівноваги ($r = -0,50$; $p < 0,05$). Достовірні слабкі взаємозв'язки відзначалися між здатністю до узгодженості рухів та здатністю до збереження статичної рівноваги ($r = 0,29$; $p < 0,05$), диференціювання часових параметрів руху ($r = -0,24$; $p < 0,05$).

Між всіма іншими видами координаційних здібностей спостерігався достовірний слабкий взаємозв'язок.

Проаналізувавши кореляційні відношення між окремими координаційними здібностями, ми прийшли до висновку, що інтегральний показник координаційних здібностей представлений провідними і фоновими показниками, які впливають і обумовлюють координаційну підготовленість підлітків 13–14 років засобами екстремальної РА.

Таким чином, результати кореляційного аналізу можна розглядати в якості основи для розроблення програм координаційної підготовки підлітків з використанням засобів екстремальних видів РА з метою підвищення як власне цих здібностей, так і психомоторних властивостей особистості.

Висновки до розділу 3

Порівняльний аналіз рівнів розвитку фізичних якостей підлітків 13–14 років, які не займалися додатково організованою РА, та їхніх одноліток, які займалися ігровими видами спорту, та тих, які займалися екстремальними видами РА, дозволив зробити висновки про вищу ефективність засобів екстремальних видів РА в удосконаленні фізичних кондицій учнівської молоді підліткового віку. Високого її рівня досягли тільки 6,38 % та 8,51 % представників II і III груп, вище середнього – 8,51 % та 17,02 % відповідно і тільки 2,94 % представників I групи. Середній рівень ФП мали 36,17 %

представників скейтбордингу та роллерспорту, 19,15 % представників ігрових видів спорту і 7,84 % підлітків чоловічої статі, які не займалися додатковою організованою РА. Нижче середнього рівня мали по 21,28 % представників II та III груп і 12,75 % – I групи. Майже 80 % підлітків I групи проявили низький рівень ФП, у II групі частка таких становила 44,68 %, а серед підлітків III групи тільки 17,02 % мали низький рівень ФП ($\chi^2_{I-II} = 10,01$, $p < 0,05$; $\chi^2_{I-III} = 45,25$, $p < 0,001$; $\chi^2_{II-III} = 9,62$, $p < 0,05$).

Результати дослідження показали, що заняття додатково організованою РА сприяють позитивній зміні психоемоційних властивостей особистості, її гармонійному розвитку. Завдяки фізичним навантаженням у підлітків 13–14 років, які займалися позаурочними формами рухової активності, достовірно краще розвивається здатність до саморегуляції психічних станів. Найменшу тривожність у процесі дослідження проявили представники II групи і найбільшу підлітки I групи – 7,46 бала проти 9,33 бала відповідно ($t = 9,04$; $p < 0,001$); індекс локус-контролю (6,00 балів) у підлітків I групи, був значно нижчим, ніж у представників II групи – 8,62 бала ($t = 6,51$; $p < 0,01$) та III групи – 7,94 бала ($t = 4,59$; $p < 0,01$); 73,53 % підлітків I групи знаходилися у стані стресу, у той час як частка таких серед учнів підліткового віку, які займалися організованою РА, є достовірно меншою і становила 41,67 % у II групі ($\chi^2 = 17,63$; $p < 0,001$) та 26,19 % у III групі ($\chi^2 = 42,24$; $p < 0,001$).

Особливості психомоторного розвитку підлітків, які займалися додатково різними видами РА, полягають у більш високих показниках короткотермінової зорової, механічної та логічної пам'яті, гармонійного психоемоційного стану підлітків, які займалися екстремальними видами РА, порівняно з їх однолітками, які займалися ігровими видами спорту. Результати дослідження показали, що серед підлітків I та II груп немає осіб з високим рівнем логічної пам'яті у той час, як серед представників екстремальних видів РА частка таких становила 14,89 %; частка підлітків з високим рівнем розвитку механічної пам'яті була тільки у дітей, які займалися додатково організованою РА, і становила 8,51 % та 17,02 % відповідно.

Встановлено статистично достовірно вищий рівень сформованості координаційних здібностей у представників екстремальних видів РА порівняно з їх однолітками, які займалися ігровими видами спорту. Відсотковий розподіл за рівнями ІПКЗ показав, що низький рівень розвитку координаційних здібностей виявлено у половини підлітків І групи, 21,28 % підлітків ІІ групи та тільки у 6,38 % підлітків ІІІ групи, нижче середнього мали 31,38 % підлітків І групи, 25,53 % представників ігрових видів РА та 31,92 % представників екстремальних видів РА; 10,47 %, 44,68 % і 27,66 % мали середній рівень відповідно, вище середнього рівня досягли 7,84 %, 8,51 % та 27,66 % представників досліджуваних груп відповідно; високий рівень виявлено тільки у представників екстремальних видів РА (6,38 %) ($\chi^2_{I-II} = 18,49$; $p < 0,01$; $\chi^2_{I-III} = 14,33$; $p < 0,01$).

Вивчивши показники взаємозв'язку між різними координаційними здібностями й основними характеристиками психічних процесів, виявили, що у підлітків 13–14 років чоловічої статі, які займалися екстремальними видами РА, розвиваючи окремі координаційні здібності в процесі занять, можна цілеспрямовано сприяти розвитку їх мислення та зміні локус-контролю.

Аналіз кореляційної структури координаційних здібностей показав, що інтегральний показник координаційних здібностей представлений провідними (здатність до узгодження рухів, диференціювання часових, просторово-часових параметрів рухів, здатність до збереження динамічної рівноваги) і фоновими (здатність до диференціювання просторових параметрів рухів) показниками, які впливають і обумовлюють координаційну підготовленість підлітків 13–14 років засобами екстремальної РА.

Проведене дослідження дозволить відібрати найбільш ефективні засоби розвитку координаційних здібностей підлітків, які хочуть займатися у позаурочний час екстремальними видами рухової активності.

Основні наукові результати висвітлені в роботах [73–75].

РОЗДІЛ 4

ОБГРУНТУВАННЯ КОМПЛЕКСНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ 13–14 РОКІВ ЧОЛОВІЧОЇ СТАТІ ЗАСОБАМИ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

4.1. Зміст комплексної програми розвитку координаційних здібностей підлітків засобами скейтбордингу і роллерспорту

Передумовою розроблення комплексної програми із розвитку координаційних здібностей учнів 13–14-річного віку засобами екстремальних видів рухової активності стали матеріали наукових досліджень про зниження за останніх 20 років на 75 % рухової активності школярів [6; 7; 15; 31; 52; 57; 90; 97; 134].

На думку значної частини дослідників [105; 149; 173; 201; 213] та за нашими спостереженнями, цей стан значною мірою зумовлений малоефективною системою позакласної роботи в сучасній школі, якій притаманний авторитарний підхід до планування занять, де не беруться до уваги інтереси та бажання учнів. Разом з тим, сучасна позакласна робота в умовах школи не зазнала оновлення ні у змісті, ні у формах. Запропоновані учням позаурочні заняття не несуть новизни, а в основному дублюють засоби, які використовуються на уроках фізичної культури, що знижує інтерес до рухової активності [60; 132]. Це спонукає педагогічну громадськість до пошуку таких дидактичних моделей, які спроможні забезпечити формування у діалектичному взаємозв'язку як фізичних, так і морально-духовних якостей особистості на засадах творчої самореалізації та індивідуалізації [183; 245].

Запропонована комплексна програма для оздоровчого гуртка «Екстрим» передбачала оновлення змісту позакласних занять засобами екстремальних видів рухової активності, до яких виявили інтерес 13–14-річні підлітки чоловічої статі [26; 58; 217; 222]. Ця програма зорієнтована на розвиток різних

видів координаційних здібностей із оздоровчою спрямованістю. У процесі її розробки брались до уваги матеріали констатувального експерименту, власні спостереження та враховувались основні положення діючих навчальних програм шкільного курсу «Фізична культура» (Т. Ю. Круцевич, 2012 р.), їх оновленого змісту (наказ № 52 Міністерства освіти і науки України від 13.01.2017 р. та наказ №201 від 10.02.2017 р.) [64; 164], пріоритетним напрямом якого є гуманістична спрямованість: турбота про здоров'я школярів; створення умов для саморозвитку; осмислення ними ролі рухової активності з позиції можливостей організму та власних інтересів.

Мета програми – створення умов для розвитку різних видів координаційних здібностей учнів 13–14-річного віку з урахуванням психомоторних особливостей та інтересів до екстремальних видів рухової активності.

Мета реалізується комплексом таких освітньо-мотиваційних, оздоровчо-виховних **завдань**:

- популяризація екстремальних засобів фізичної культури, розширення уявлення про їх значення у зміцненні здоров'я, веденні здорового способу життя;
- розширення рухового досвіду, вдосконалення життєво-необхідних рухових дій засобами скейтбордингу та роллерспорту;
- набуття практичних навиків самостійних занять різними видами рухової активності, вміння організації безпечного дозвілля та надання першої допомоги при травмах;
- розширення функціональних можливостей організму школярів через розвиток основних фізичних та спеціальних якостей (здібностей);
- утвердження дисциплінованості, морально-вольових якостей з опорою на соціально-громадську та комунікативну компетентність.

Комплексність розробленої програми розвитку координаційних здібностей підлітків 13–14-річного віку чоловічої статі забезпечувалася поєднанням у її змісті засобів екстремальних видів РА (скейтбординг і

роллерспорт), що реалізувалося через принципи варіативності та модульності, а також дидактичні принципи: свідомості, доступності, систематичності, наочності, міцності, самостійності, контролю, комфортності, діалогічності та відповідальності.

Програма передбачала 450 годин із тижневим навчальним навантаженням 4 години, тобто 3 рази на тиждень: 10 годин із загального обсягу часу припадали на теоретичну підготовку; 134 години відводилися практично-тренувальним заняттям у такому режимі – понеділок – 1 година на загальну фізичну (ЗФП) і спеціальну фізична підготовку (СФП); 3 години – це 2 заняття (середа, п'ятниця) по 1,5 години – технічна підготовка із скейтбордингу і роллерспорту. При цьому 306 годин займала самостійна робота, яка передбачала поєднання комплексів спеціальних вправ із розвитку координаційних здібностей, катання на скейтбордах, роликах та самоконтроль. Більш детальне виділення часу на реалізацію структурних компонентів змісту програми в умовах оздоровчого гуртка подано на рис. 4.1.



Рис. 4.1. Розподіл часу на реалізацію комплексної програми з розвитку координаційних здібностей у річному циклі оздоровчого гуртка «Екстрим»

До занять в оздоровчому гуртку залучалися усі бажаючі школярі 13–14-

річного віку, які за станом здоров'я могли займатись вибраними видами рухової активності та володіють власним інвентарем. Відповідно до вище названих вимог, укомплектовано групу із 20 учнів: 8 скейтбордистів, 12 – представники роллерспорту.

Тренувальний процес на перших етапах (5 занять) проводився на асфальтованих шкільних майданчиках, де розучувався мінімум техніки катання: класична стійка, розміщення центру маси тіла, володіння технікою падіння, ходьба та прокат на роликах вперед, назад, у сторони, визначення опорної ноги скейтбордиста, що ставиться на задню частину скейтборда.

Для домашніх самостійних занять учасникам оздоровчого гуртка рекомендовано скористатись дворовими майданчиками за місцем проживання, а щоб запобігти травматизму – придбати засоби захисту: наколінники, налокітники, надолонники, напульсники та шолом. Більш досконале відпрацювання елементів екстремальних видів занять проводилось на базі приватного оздоровчого комплексу, який обладнаний спеціальними майданчиками для катання на роликах і скейтбордах (трамплін, перила, пандуси, тощо).

Опанування змісту комплексної програми в умовах оздоровчого гуртка «Екстрим» проходило продовж 9 навчальних місяців у три етапи: інформаційно-мотивуючий, діяльнісно-розвивальний, самостійно-компетентнісний, що представлено у табл. 4.1.

Під час реалізації програми розвитку координаційних здібностей засобами скейтбордингу і ролерспорту в умовах оздоровчого гуртка «Екстрим» використовувались наступні методи та форми роботи:

- словесні (міні-лекції, пояснення, розповідь, бесіда);
- практичні (моделювання, ігровий, змагальний, тренінги);
- наочні (відеоматеріали, схеми, світлини);
- інтерактивні (відверта розмова, диспути, «мозковий штурм», рольова гра).
- мультимедійні (презентації, відеофільми).

**Навчально-тематичний план реалізації комплексної програми
розвитку координаційних здібностей учнів 13–14-річного віку засобами
скейтбордингу і роллерспорту**

№з/п	Зміст занять	К-ть годин	Форми, методи, прийоми передачі знань
1	2	3	4
Інформаційно-мотивуючий етап (10 год.)			
1	<i>Тематичний модуль 1. Фізична культура – запорука розвитку і здоров'я людини.</i>	2	міні-лекція, відеофільм, розповідь, схеми, презентація
	1.1. Характеристика форм, засобів фізичної культури, можливості їх використання у повсякденному житті учнів.	1	
	1.2. Вплив засобів фізичної культури на розумову і фізичну працездатність школярів.	0,5	
	1.3. Поняття «руховий режим дня», добова норма рухової активності учнів 13–14-річного віку (за А.Г. Сухаревим).	0,5	
2	<i>Тематичний модуль 2. «Особиста фізична культура як складова здоров'я людини і здорового способу її життя».</i>	2	пояснення, розповідь, бесіда, порівняння, рольова гра, відеофільм «відверта розмова»
	2.1. Сутність понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя», основні чинники їх утвердження.	1	
	2.2. Складові індивідуального здоров'я і здорового способу життя.	0,5	
	2.3. Основні фактори руйнування здоров'я (алкоголь, тютюн, наркотики, стрес).	0,5	
3	<i>Тематичний модуль 3. «Екстремальні види спорту – їх розвивально-оздоровчі можливості».</i>	2	відеофільм, бесіда, розповідь, обговорення, пропозиції.
	3.1. Історичні передумови розвитку екстремальних видів спорту.	0,5	

Продовження табл. 4.1

1	2	3	4
	3.2. Характерні особливості занять скейтбордингом і ролерспортом.	1	
	3.3. Скейтбординг і роллерспорт як альтернатива активного відпочинку школярів, їх популяризація серед ровесників.	0,5	
	3.4. Контроль і самоконтроль за станом здоров'я під час занять.		
4	Тематичний модуль 4. Режим дня і гігієна.	2	розповідь, бесіда, презентація, пояснення
	4.1. Особиста та громадська гігієна.	1	
	4.2. Гігієнічні вимоги до одягу, взуття, спортивного інвентарю.	0,5	
	4.3. Оптимальний режим праці і відпочинку школяра-підлітка.	0,5	
5	Тематичний модуль 5. Запобігання травмам у процесі занять екстремальними видами РА.	2	«круглий стіл», відеофільм, презентація, бесіда
	5.1. Правила техніки безпеки, самострахування під час занять.	0,5	
	5.2. Надання першої допомоги при ударах, розтягуваннях, вивихах, ранах.	1	
	5.3. Контроль і самоконтроль за станом здоров'я під час рухової активності.	0,5	
Діяльнісно-розвиваючий етап (134 год.)			
1.	Змістовий модуль 1. «Ролерспорт».		
	1. Загальна фізична підготовка	18 год	практичне виконання вправ
	2. Спеціальна фізична підготовка щодо розвитку координаційних здібностей.	18 год	практичне виконання вправ
	3. Технічна підготовка:	98 год	
	- стійка, посадка ролериста; ходьба вперед, назад, в сторону у напівприсіді, присіді з різним положенням рук та дотриманням правильної постави.	10 год	розповідь, показ, імітація, демонстрація таблиці.

Продовження табл. 4.1

1	2	3	4
	- навчання падінню; перенесення ваги тіла з ноги на ногу, пересування вперед, назад з різним положенням рук.	6 год	розповідь, демонстрація, імітація виконання учнями
	- катання по прямій з перенесенням правої ноги через ліву і навпаки, гальмування з поворотом роликів на 90° напрямку руху; проїжджання на одній нозі; катання з подоланням перешкод;	20 год	розповідь, демонстрація таблиці, тренінг у парах.
	- катання по віражу в обидві сторони, по колу із нахилом тулуба у сторону повороту; катання спиною вперед; катання на швидкість;	20 год	повторне виконання навчальних завдань з використанням ігрових ситуацій
	- стрибки на роликах у поєднанні з бігом, поворотом, естафетний біг.	18 год	
	4. Рухливі ігри: «Хто швидше», «Змійка», «Совонька», «Пістолет», «Ластівка», «Петре, де ти?», «Баба сліпушка», «Вудочка»	14 год	закріплення технічних елементів в ігрових умовах.
2	Змістовий модуль 2. «Скейтборд».	18 год	практичне виконання загальних та спеціальних фізичних вправ.
	1. Загальна фізична підготовка (ЗФП)		
	2. Спеціальна фізична підготовка для розвитку координаційних здібностей (СФП)	18 год	
	3. Технічна підготовка:	98 год	
	- класична стійка скейтбордиста та утримання рівноваги під час нахилу дошки у різні сторони; підвідні вправи для оволодіння навиками правильної стійки, позиції рук і ніг;	10 год	тренінг, відеоматеріали
	- стрибок «оллі», підвідні вправи, вистрибування та політ з дошкою, утримуючи рівновагу; вистрибування на підвищення 15 см і зістрибування з нього із збереженням класичної стійки скейтбордиста;	34 год	практичне заняття; пояснення, демонстрація техніки, тренування.

Продовження табл. 4.1

1	2	3	4
	- елементи фрістайла: збереження координації під час стрибка «оллі», його удосконалення, на місці та в русі; проїзд по слайду до 1 м, проїзд до 1 м на передній і задній частині скейтборда, перевороти скейтборда на 180°, 360°; їзда за і проти годинникової стрілки, зістрибування з висоти 30 см.	40 год	практичне тренування
	4. Рухливі ігри, естафети, народний ігровий матеріал	14 год	
Самостійно-компетентісний етап (306 год.)			
	- виконання комплексу СФВ по 30 хв 5 разів на тиждень	90 год	комплекси вправ, запропоновані тренером-інструктором
	- самостійні заняття скейтбордингом і ролерспортом щоденно по 1 год. 5 разів на тиждень; - ведення щоденника самоконтролю – 1 год. на тиждень.	180 год 36 год	практичні заняття з використанням теоретичних знань і практичних умінь.

На завершення занять в оздоровчому гуртку з вище згаданих екстремальних видів рухової активності, учні повинні

ЗНАТИ:

- загальнокультурні та оздоровчі функції фізичної культури, їх роль в утвердженні пріоритетів здорового способу життя;
- історію виникнення екстремальних видів спорту: скейтбордингу, ролерспорту;
- правила особистої та громадської гігієни, одягу, взуття, спортивного інвентарю, контролю та самоконтролю за станом здоров'я під час занять вибраними екстремальними видами рухової активності;

- шляхи попередження травматизму під час занять, надання першої медичної допомоги при травмах (забій м'яких тканин, вивихи, рани, переломи та ін.);
- техніку падіння;
- техніки виконання основних елементів катання на роликових ковзанах та скейтбордах.

ВМІТИ:

- застосовувати здобуті компетентності в процесі особистої життєдіяльності;
- виконувати основні елементи фристайлу (вистрибувати і зістрибувати з підвищення на скейтборді, їзда на двох колесах, поворот на 180° 360°) та на роликах (біг по прямій, проходження віражів, по колу, спиною вперед, повороти на місці та в русі, гальмування);
- використовувати здобуті уміння під час самостійного вдосконалення різних видів координаційних здібностей, організації та проведення з фізичного самовдосконалення з опорою на екстремальні види рухової активності;
- популяризувати скейтбординг і ролерспорт серед ровесників як засоби активного відпочинку, чинники утвердження пріоритетів здорового способу життя.

Оцінка впливу програми на різні види координаційних здібностей проводилась за тими ж тестами, що й на констатувальному етапі.

4.2. Обґрунтування моделі впровадження комплексної програми розвитку координаційних здібностей підлітків засобами екстремальних видів рухової активності

Аналіз психолого-педагогічної літератури, матеріалів наукових досліджень, присвячених різним аспектам підвищення рухової активності школярів [36; 253; 281; 287; 296], переконливо доводять, що сучасні вчені

широко використовують структурно-логічні моделі як інструментарій упровадження та вивчення «окремих об'єктів, їх властивостей, процесу чи явища».

На основі ґрунтовного осмислення поглядів дослідників щодо сутнісної природи поняття «модель», яка розглядається як схематичне відображення складної багатоступінчатої діяльності (А.Н. Блеер, С.А. Полиевский, Р.Т. Раевский, А.А. Иванов [21]) взаємопов'язаних мети, завдань, принципів, функцій, форм, методів, засобів, умов (А.А. Титаренко [201]); основних компонентів – ціннісний, когнітивний, особистісний, діяльнісний, результативний (В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницький [105]); організаційно-методичне забезпечення (О. Калюжна [86]); система педагогічних впливів на школярів (А.М. Петров [155]) була розроблена структурно-функціональна модель реалізації комплексної програми розвитку різних видів координаційних здібностей учнів 13–14-річного віку засобами екстремальних видів рухової активності (рис. 4.2).

В основу моделі покладено структурно-функціональний, комплексний, системоутворюючий, валео-компетентнісний та особистісно-діяльнісний підходи. Це дозволило спроектувати систему педагогічних впливів на формування знань, умінь і практичних навичок щодо володіння екстремальними видами рухової активності (скейтбординг і ролерспорт), а також забезпечити позитивну динаміку в розвитку показників координаційних здібностей школярів.

На основі вище названих підходів створено умови для інтегрованої пізнавально-оздоровчої діяльності школярів, гуманізації міжособистісних стосунків, що забезпечувалось через взаємодію чотирьох компонентів (цільовий, змістовий, процесуальний, результативний), етапів реалізації програми, педагогічні умови та форми, принципи, методи і методичні прийоми, адекватні засоби, критерії та рівні розвитку координаційних здібностей учнів 13–14 років чоловічої статі.

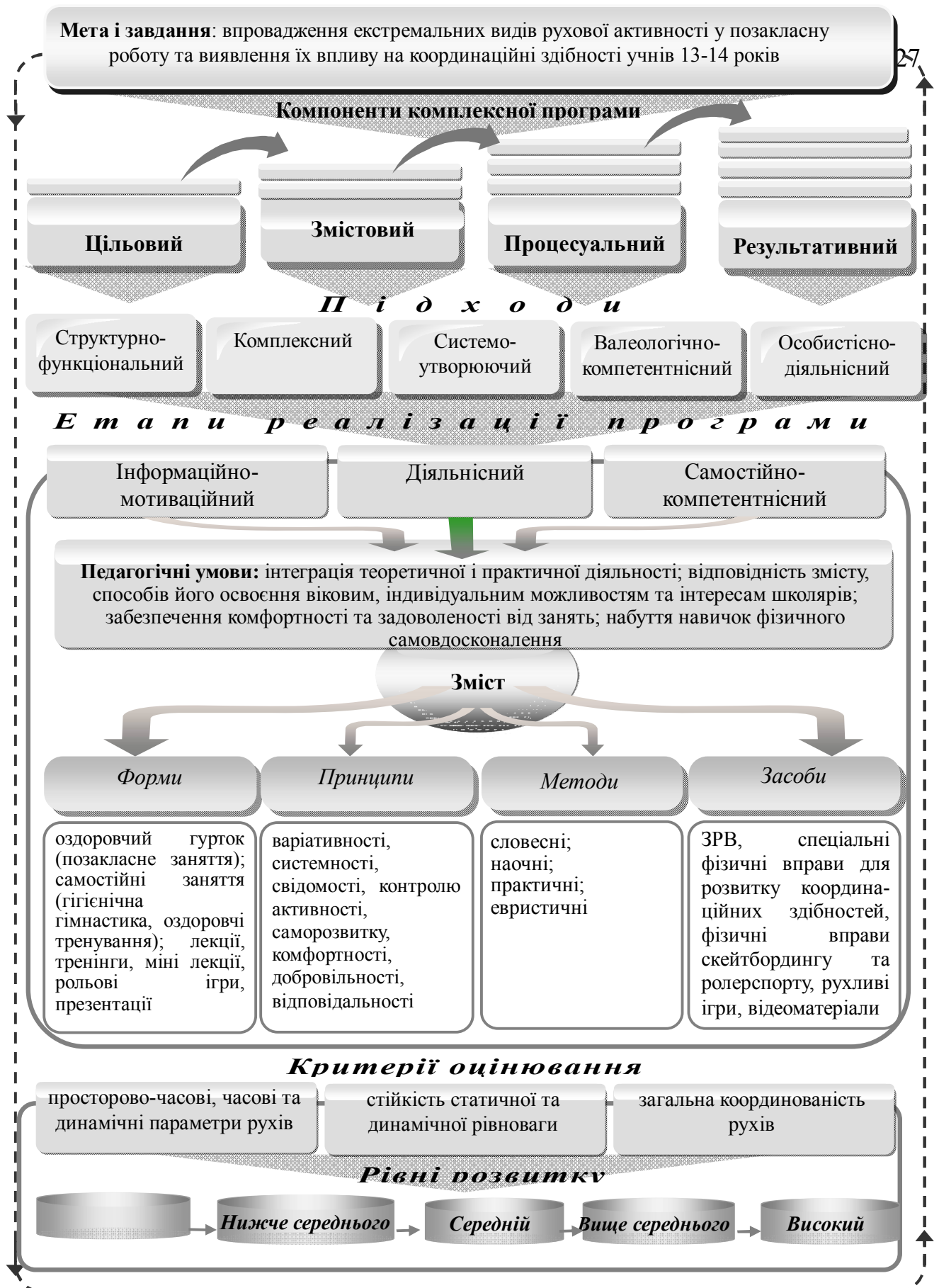


Рис. 4.2. Модель упровадження комплексної програми розвитку координаційних здібностей з використанням засобів екстремальної РА у практику позаурочних форм фізичного виховання підлітків 13–14 років чоловічої статі

Цільовий компонент моделі передбачав створення умов для поглиблення раніше здобутих знань про оздоровчі можливості фізичної культури, її основні й допоміжні засоби, а також роль екстремальних видів рухової активності у розширенні рухового досвіду; підбір та налагодження зв'язків між змістом, формами, принципами, методами у досягненні мети – підвищення рівня координаційних здібностей школярів 13–14 років.

Змістовий компонент забезпечував формування теоретичних знань, практичних умінь і навичок володіння елементами скейтбордингу та роллерспорту з опорою на ключові компетентності, здобуті на уроках фізичної культури (інформаційні, здоров'яформуючі, комунікативні). Це сприяло досягненню загальної мети базової освіти: розвитку та соціалізації особистості учнів, утвердженню світоглядних орієнтирів на використання здоров'яформувальних поведінкових чинників у повсякденному житті; також набутті досвіду самостійних занять та пропагуванню екстремальних видів рухової активності серед ровесників.

Підвищення рівня цього компоненту забезпечувалось шляхом використання різних його прийомів (переконання, демонстрація, переключення уваги) та форм занять (диспути, відверті розмови, «круглий стіл», «мозковий штурм», тренінги), що, за нашими спостереженнями, давало можливість школярам висловлювати власні думки, взаємодіяти у єдиному емоційно-чуттєвому діапазоні.

Процесуальний компонент базувався на сприйнятті та усвідомленні школярами занять в оздоровчому гуртку як чинника реалізації потреби підвищення рухової активності на підлітковому етапі розвитку організму. Це забезпечувалось шляхом актуалізації, діагностування, ціннісно-змістової теоретичної, загальнофізичної, спеціально-технічної підготовки скейтбордистів і ролеристів з опорою на відтворення школярами наявних знань, умінь і навичок, поведінкових й емоційних чинників, а також організацію, проведення аналізу та самоаналізу навчальних ситуацій.

Результативний компонент – орієнтований на виявлення доцільності й

ефективності комплексної програми з розвитку координаційних здібностей школярів засобами екстремальних видів рухової активності та моделі її впровадження.

Вплив екстремальних видів рухової активності на координаційні здібності школярів 13–14 років вивчався відповідно до розробленої програми та моделі її впровадження у три етапи: інформаційно-мотивуючий, діяльнісний, самостійно-поведінковий.

Інформаційно-мотивуючий етап реалізації комплексної програми з розвитку координаційних здібностей школярів засобами екстремальних видів рухової активності передбачав реалізацію комплексу взаємопов'язаних інформаційно-змістових мотивів, спрямованих на формування особистості, здатної дотримуватись здорового способу життя. При цьому важлива роль відводилась утвердженню розуміння вагомого значення засобів фізичної культури для підвищення соціальної активності особистості, здатної до успішного навчання, творчої самореалізації у різних за складністю умовах.

Важлива роль відводилась адаптованості організму до занять екстремальними видами рухової активності та дотримання правил безпечної поведінки під час занять скейтбордингом та роллерспортом. Так, під час вивчення тематичного модуля «Фізична культура – запорука розвитку і здоров'я людини», де використовувались міні-лекції, розповіді, презентації, учні мали можливість довідатись про значення рухової активності у життєдіяльності людини. Адже в дитячому та підлітковому віці вона визначає ріст та розвиток організму, ступінь повноти реалізації генетичного потенціалу, підвищує стійкість до різних захворювань, у дорослому – сприяє підтримці нормального функціонального стану різних систем організму, його працездатності [168]. Разом з цим, під час міні-лекції було розширено уявлення учнів про рухову активність, що визначається й зумовлюється сукупністю рухової діяльності людини в побуті, в процесі навчання, праці, під час дозвілля та відпочинку [113; 129]. На цьому етапі 13–14-річні підлітки довідались, що сучасні вчені [141] розрізняють два види рухової активності: спонтанну та спеціально-

організовану.

До спонтанної рухової активності людини відноситься сон, особиста гігієна, вживання їжі, зусилля, затрачені на приготування їжі, самообслуговування, тощо.

До спеціально-організованої рухової активності належить участь в оздоровчих заходах у режимі навчального дня, навчальні заняття під час уроків фізичної культури, позакласні форми занять (оздоровчі гуртки, секції), самостійне фізичне самовдосконалення та дозвілля з використанням ігрової, змагальної діяльності [167].

Наші спостереження засвідчили про особливий інтерес школярів до інформації про вплив рухової активності на роботу внутрішніх органів. Це прослідковувалось під час обміну думками з використанням технології «Мікрофон», метою якої було закріплення інформації про оздоровчі можливості фізичної культури. Учні вмотивовано доводили залежність здоров'я від руху, а саме: 87,25 % – вказали, що фізичне вдосконалення неможливе без руху; 92,16 % – вважають, що обмеження рухової активності людини вступає у протиріччя з її біологічною потребою; 95,10 % школярів наголошували, що недостатня рухова активність є джерелом багатьох захворювань, причиною скорочення життя [9].

З метою розширення знань з тематичного модуля «Особиста фізична культура людини як складова її здоров'я і здорового способу життя» учні ґрунтовно ознайомлювались з його змістом шляхом використання технології «Мозковий штурм». Учням, які спочатку об'єднувались по двоє, пропонувалось дати відповіді на запитання «Яку людину можна назвати здоровою?», «Які засоби сприяють зміцненню здоров'я?», «Яка роль фізичної культури у зміцненні здоров'я та веденні здорового способу життя?», «Які чинники руйнують здоров'я людини?»

На це виділялось 5 хвилин. Наступний крок мозкового штурму передбачав об'єднання школярів у 2 групи по 10 осіб для загального аналізу піднятих питань впродовж 10 хвилин і генерації ідей щодо створення власного

здоров'язберігаючого середовища з опорою на раніше здобуті знання та власний руховий досвід.

У процесі обговорення означеної теми нами виявлено, що учні усвідомлюють залежність здоров'я людини від її рухової активності, способу життя, які дозволяють уникати різних захворювань, сприяють підтриманню високої працездатності та доброго настрою. Разом з тим, у відповідях школярів не виявлено конкретних вмотивованих та переконливих фактів, які спонукали б їх до здоров'язберігаючої діяльності. Це зобов'язувало нас до розширення обізнаності підлітків із чинниками впливу на здоров'я людини і здоровий спосіб життя, використовуючи дані наукових досліджень, а саме:

1. На 10–15% здоров'я залежить від діяльності закладів охорони здоров'я; 15–20% – генетичних чинників; 20–25% – екологічного стану місця проживання; 50–55% – від умов і способу життя людей, тобто їх поведінки [14; 100; 124].

2. Доповнено інформацію про індивідуальне здоров'я, яке характеризується врівноваженістю з навколишнім середовищем, відсутністю хворобливих змін в організмі, повнотою прояву життєвих сил, а також всебічністю та довготривалістю соціальної активності [67; 134; 150].

З метою закріплення знань щодо індивідуального здоров'я людини використовувалась інтерактивна технологія «Мікрофон». Вона дала можливість школярам закріпити здобуті на уроках фізичної культури здоров'язберігаючі компетентності та висвітлити особистісні здатності, що притаманні здоровій людині:

- пристосовуватись до соціального середовища, враховуючи свої можливості;
- зберігати себе та бережно відноситись до природних умов проживання;
- розширювати свої можливості під час власної рухової активності;
- дотримуватись правил особистої та громадської гігієни, культури харчування, відсутність шкідливих звичок;

– покращувати можливості свого організму, якість життя, утверджувати адекватну самосвідомість щодо бережливого ставлення до себе, близьких людей, добра та зла.

3. Виокремлено основні принципи, на яких базується здоровий спосіб життя, а саме: дотримання біологічно оправданих норм рухової активності; режиму праці та відпочинку; культури харчування; нехтування шкідливими звичками; стійка орієнтація на морально-духовні цінності.

4. Оприлюднено інформацію про вплив негативних факторів на здоров'я людини, що, за нашими спостереженнями, викликало усвідомлене сприйняття означених фактів: в Україні палить 45,7% хлопців і 35,0% дівчат підліткового віку, що негативно впливає на репродуктивне здоров'я, яке формується у підлітковому віці (С. Якименко [213]; І. Є. Сапуча [176]); на 30% зросла кількість школярів, які систематично вживають алкоголь; катастрофічно зростає кількість підлітків, які прилучені до психотропних речовин, що згубно впливає на організм, який розвивається, і є причиною серйозних захворювань у підлітковому віці (В.Ю. Кузьменко, 2003 [107]; Д. Кутейль [108]).

Закріплення знань школярів із тематичного модуля «Режим дня та гігієна» забезпечувалося шляхом використання технології «Коло ідей». Школярам пропонувалося обдумати дискусійні питання, об'єднавшись у пари, а саме: «Чому дотримання режиму дня є запорукою власного здоров'я?»; «Чому реалізація гігієнічних вимог до одягу, взуття, спортивного інвентарю є здоров'язберігаючим чинником?»; «Що ви вкладаєте в сутність вислову «дотримання режиму праці та відпочинку»?»; «Запропонуйте розклад дотримання режиму праці та відпочинку з опорою на гігієнічні вимоги».

Спочатку учні, які працювали в парах, висловлювались по черзі, даючи вичерпні відповіді на всі питання. У процесі обговорення теми на дошці фіксувались висловлені ідеї, які акумулювались у конкретні поведінкові дії за трьома напрямками: «що я можу», «що я хочу», «що я повинен».

Тематичний модуль «Екстремальні види спорту – їх розвивально-оздоровчі можливості» опановувався шляхом використання відеоматеріалів,

міні-лекції про історичні передумови розвитку екстремальних видів спорту. Питання щодо характерних особливостей занять скейтбордингом і ролерспортом і їх популяризація серед ровесників розглядались, застосовуючи технологію «міні-дискусії». Це дало можливість виявити різні точки зору, обґрунтовані мотиви й інтереси школярів до цих занять, обмінятися інформацією та практичним досвідом, а також висловити конкретні пропозиції щодо використання екстремальних видів рухової активності як у позакласній шкільній роботі, так і під час активного відпочинку в домашніх умовах [114].

Обговорення питань тематичного модуля «Запобігання травмам у процесі занять екстремальними видами рухової активності» проводилось у формі «круглого столу» з використанням відеоматеріалів та обговорення травмонебезпечних ситуацій під час катання на скейтбордах і роликах. При цьому, окрім загальноприйнятих, висловлювались конкретні додаткові пропозиції щодо запобігання травматизму під час занять [2; 50; 250].

Проблема із надання першої допомоги при розтягуваннях, ударах, вивихах, ранах та оволодіння правилами самоконтролю реалізувались в умовах тренінгу на засадах взаємонавчання. Це створювало сприятливе середовище для обміну власними знаннями та практичним досвідом. На цьому етапі залучалися як юніори, що професійно займалися екстремальними видами рухової активності, так і так звана «еліта». Зокрема були залучені організатори та учасники щорічного фестивалю екстремального спорту «Х-Гуцулія», зараз «Інді джем».

Діяльнісно-розвиваючий етап орієнтований на опанування технікою катання на скейтбордах і роликах. При цьому перших п'ять занять проводилось окремо для скейтбордистів і роллеристів, на яких школярі опановували основні елементи екстремальних видів рухової активності: стійка, посадка, ходьба та проїзд вперед назад, в сторону, у напівприсіді, присіді з різним положенням рук та дотриманням правильної постави, навчання падінню; перенесення ваги тіла з ноги на ногу, катання по прямій (роллеристи); утримання класичної стійки, рівноваги під час нахилу дошки у різні сторони; проїзд вперед назад із різним

положенням рук (скейтбордисти).

Подальший навчальний процес із вивчення основних елементів скейтбордингу: стрибок «оллі», вистрибування на підвищення та пліт з дошкою, елементи фрістайлу та оволодіння технікою катання на роликах по прямій з різною швидкістю, на віражах, гальмування з поворотом на 90°, стрибки у поєднанні з бігом проходили в об'єднаній групі (20 учнів: 8 скейтбордистів, 12 роллеристів). Заняття проводились три рази на тиждень (1 година і 2 рази по 1,5 години) і базувались на змісті комплексної програми розвитку координаційних здібностей підлітків 13–14 років чоловічої статі.

Успішному засвоєнню практичних умінь і навичок з техніки катання на скейтбордах і роликах сприяли різні методи та форми роботи, серед яких: словесний, наочний, практичний, пошуковий; бесіди, пояснення, переконання, перегляд відеоматеріалів, світлин з наступним обговоренням, тренінги та моделювання.

Наші спостереження уже з перших практичних занять в оздоровчому гуртку переконливо доводили, що учням важко дається опанування основних елементів вибраних екстремальних видів рухової активності через низький рівень розвитку координаційних здібностей, що підтверджено матеріалами констатувального експерименту. Враховуючи ці обставини, поряд із загальнорозвивальними (ЗРВ), спеціальними вправами, для освоєння техніки скейтбордингу і ролерспорту, учням запропоновано фізичні вправи, які детермінують розвиток різних видів координаційних здібностей (додаток Л).

Так, для розвитку здатності регулювати динамічні і просторово-часові параметри рухів використовувались вправи з акцентом на точність їх виконання в умовах обмеженого часу, параметрів зусиль, темпу та простору (біг із заданою швидкістю та зміною способу пересування, вправи із виключенням слухового та зорового аналізаторів; варіювання різними характеристиками навантаження за допомогою звукових, світлових, темпо- і ритмо-лідерів, а також підібраний рухливий ігровий матеріал (табл. 4.2.).

Спеціальні фізичні вправи для розвитку координаційних здібностей з використанням скейтборду та роликів ковзанів

Координаційні здібності	Спеціальні фізичні вправи з використанням скейтборду та роликів ковзанів	Методичні вказівки
Здатність оцінювати і регулювати динамічні і просторово-часові параметри рухів	<u>Ролики.</u> Ходьба і біг на роликах по прямій вгору; прокати вперед і назад; катання на роликах з максимальною амплітудою; катання на роликах по колу різного радіусу; стрибки на роликах; човниковий біг із зміною способів пересування. <u>Скейт.</u> Їзда із заданою швидкістю; їзда змійкою довкола стояків; їзда на скейті із метанням м'яча в горизонтальну ціль; Відпрацювання стрибка на місці та в русі; підстрибування технікою «оллі» в русі із збільшенням швидкості.	Слідкувати за: різним положенням рук; приземленням та зміною руху; обличчям вперед, шиною вперед, виконанням ривків і гальмуванням; самоконтроль; за точністю виконання рухів; за параметром часу, зусиль.
Здатність зберігати стійку рівновагу	Проїзд на одній нозі, перенесення ваги тіла з однієї ноги на іншу, проїзд в положенні «ластівка»; виконання їзди шиною вперед і навпаки; ривки із гальмуванням розворотом у поєднанні із стрибками.	Спина округла, руки розслаблені за шиною, голова паралельна з тазом. Із різним положенням та збереженням рівноваги.

	Ковзання по слайду (металевоподібна труба) із поступовим збільшенням швидкості; їзда на скейті на носках, п'ятках; збереження рівноваги під час польоту на скейті; вистрибування на слайд і зістрибування зі слайду.	
Здатність відчувати і застосовувати ритм	Їзда на роликах із зміною швидкості та напрямку руху за сигналом. Зміна напрямку катання, використовуючи звукові сигнали; різка зміна напрямку і характеру рухової дії за сигналом під час їзди на скейтбордах; стрибки із підвищення з поворотом на скейтборді.	Із різним положенням рук, дотримуючись техніки виконання основних елементів катання на скейті та роликів ковзанах.
Здатність узгоджувати рухи у руховій дії	Катання на роликах по колу; почергове відштовхування обома ногами, не відриваючи їх від опори; катання по колу малого радіуса. Переворот скейтборду на 180° під час їзди за годинниковою стрілкою та проти неї; відпрацювання техніки стрибка фрістайла у поєднанні з поворотами та зміною швидкості.	Із різним положенням рук, слідкуючи за якістю виконання технік катання на роликах і скейтбордах.

Утвердженню здатності відчувати ритм сприяло використання бігу по пересіченій місцевості з подоланням різних перешкод, вправи із м'ячами

(підкидання, ловіння), пробігання певної відстані із закритими очима, стрибки з поворотом на вказану кількість градусів.

Для розвитку рівноваги учням пропонувались нахили, повороти, оберти головою, тулубом з різним положенням рук стоячи на двох і одній ногах, а також виконання завдань із різким їх припиненням за сигналом, зберігання пози під час виконання завдань із зав'язаними очима тощо.

У процесі опанування технікою фрістайлу, за нашими спостереженнями, школярам бракувало координаційної здібності щодо узгодження різних рухових дій у цілому.

Ефективність навчального процесу під час реалізації програми «Екстрим» в умовах оздоровчого гуртка на діяльнісному етапі забезпечувалась такими принципами.

1. *Принцип варіативності* дав можливість школярам для широкого вибору змісту, форм, методів, засобів; забезпечував альтернативність у задоволенні пізнавальних інтересів, поліваріативність у використанні навчальних методів; поглибленні, розширенні теоретичної та практичної обізнаності.

2. *Принцип систематичності, свідомості та активності* полягав у систематизації навчального матеріалу, поступовому та поетапному його вивченні з опорою на мотиваційні чинники, усвідомлення мети, навчальних завдань, шляхів їх реалізації в умовах сприятливої психолого-педагогічної атмосфери, яка спонукала школярів до самостійних занять скейтбордингом і роллерспортом, їх пропагуванню серед ровесників.

3. *Принцип самореалізації та саморозвитку* забезпечував послідовне проходження етапів самопізнання, самоаналізу своїх можливостей, самоконтролю, самокорекції власних знань, умінь і практичних навичок щодо техніки володіння екстремальними видами рухової активності та стану розвитку координаційних здібностей, які учні фіксували у своїх щоденниках самоконтролю.

4. *Принцип комфортності, діалогічності* створював умови для обміну

повідомленнями, інформацією, власними ідеями та враженнями. Він забезпечував участь кожного школяра у вирішенні спільних завдань щодо володіння екстремальними видами рухової активності, сприяв висловлюванню власних думок, прояву почуттів, що пробуджувало особистісні інтереси на основі навчальної взаємодії та розкриття всього особистісного потенціалу школярів: активності свідомості, волі, поведінкових здоров'яутверджувальних чинників.

5. *Принцип добровільності та відповідності* передбачав право вибору та доступності у забезпеченні інтересів школярів; творчу самореалізацію, самовдосконалення; розширення здобутих раніше знань про історію виникнення скейтбордингу та ролерспорту (умови занять, конструкції дошки, роликів у залежності від використання, особливості різних їх видів); відповідальність за стан обізнаності та рівень практичних умінь щодо оволодіння технікою основних елементів, передбачених комплексною програмою; забезпечення здоров'язберігаючих умов під час самостійних занять.

6. *Принцип контролю* спрямовувався на оволодіння учнями навичками поточного контролю за опануванням програмовим матеріалом, відповідним аналізом ефективності навчального процесу та внесенням адекватних коректив. Цей принцип спонукав до безпосередньої участі у фізичному самовдосконаленні школярів, усвідомлення його значення у підвищенні результативності розвитку координаційних здібностей.

Самостійно-компетентнісний етап передбачав 306 годин, під час нього учні займалися руховою активністю 5 разів на тиждень по 1,5 год, використовуючи раніше здобуті теоретичні знання та практичні уміння. Самостійні заняття учні організовували у дні, вільні від технічних занять в оздоровчому гуртку. Зміст фізичного самовдосконалення школярів у контексті піднятої проблеми передбачав виконання комплексів ЗРВ і спеціальних вправ для розвитку координаційних здібностей (додаток Л).

Решту часу (1 год) використовувалась на відпрацювання елементів фрістайлу і катання на роликах, що становило 180 год у навчально-

тренувальному циклі, 36 годин припадало на самоконтроль і ведення щоденника.

З метою впровадження комплексної програми розвитку координаційних здібностей школярів засобами екстремальних видів рухової активності у моделі передбачено ряд педагогічних умов.

Перша педагогічна умова забезпечувала інтеграцію теоретичної та практичної діяльності з опорою на раніше здобуті знання щодо доцільності рухової активності та розширення обізнаності школярів, їх рухового досвіду із використання елементів скейтбордингу та ролерспорту, їх впливу на координаційні здібності особистості. При цьому важлива роль відводилась вмотивованим аспектам, тобто розумінню вимог суспільства до його членів (бути здоровими, працездатними, спроможними до якісного відтворення); постійно утверджувались стійкі інтереси та мотиви до фізичного вдосконалення; дотримання гігієнічних навичок та звичок турбуватись про своє здоров'я, фізичну підготовленість; дотримуватись норм рухової активності, рівня розвитку основних фізичних якостей та координаційних здібностей на засадах самовдосконалення.

Друга педагогічна умова передбачала формування координаційних здібностей шляхом забезпечення відповідності змісту, способів його засвоєння віковим індивідуальним можливостям та інтересам школярів, що здійснювалось на основі розгалуженої системи різнорівневих форм і сукупності методів, які дозволяли кожному учню оцінити роль скейтбордингу і ролерспорту у підтримці власного здоров'я, утвердженні здорового способу життя.

Однією з таких дієвих форм були оздоровчий гурток «Екстрим», самостійні заняття, інтерактивні тренінги, що проводились у позаурочний час, де 13–14-річні підлітки мали можливість розширити та поглибити власну обізнаність із екстремальними видами рухової активності, скоректувати уявлення про скейтбординг і ролерспорт, сформувати та удосконалити практичні вміння та навички, реалізувати свої творчі здібності та задовільнити свій пізнавальний інтерес.

Третя педагогічна умова забезпечувала таку психолого-педагогічну атмосферу, яка сприяла виявленню та реалізації пізнавального інтересу, тобто комфортні умови, які б забезпечили задоволення від спільної діяльності. Цьому сприяли відверті розмови, дискусії, обговорення відеоматеріалів, тренінги, рухливий ігровий матеріал. Це дозволяло школярам демонструвати уміння включатись у обговорення питань про роль засобів фізичної культури у зміцненні здоров'я, висловлювати власні думки і почуття, виявляли сприйняття і розуміння поглядів, бажань інших, а також контактність під час спілкування у навчальній групі та ініціативність.

Під час проведення цих заходів учні висловлювали своє ставлення до власного здоров'я, здоров'я нації, чинників, що його руйнують, заявляли про власну позицію щодо вживання алкоголю, наркотиків, тютюнопаління, обґрунтовували особистісний інтерес до занять скейтбордино́м і роллерспортом.

Четверта педагогічна умова передбачала утвердження навичок фізичного самовдосконалення, що забезпечувалось шляхом реалізації змісту самостійно-компетентісного етапу. Він створював сприятливі умови для набуття особистісного досвіду володіння екстремальними видами рухової активності, самоаналізу, самоконтролю за станом розвитку координаційних здібностей, що фіксувалося учнями в щоденнику і було підставою для своєчасного внесення коректив під час самостійних занять скейтбордингом і ролерспортом.

Критеріями оцінювання впливу екстремальних видів рухової активності на координаційні здібності підлітків 13–14 років чоловічої статі слугували методики визначення динаміки рівнів сформованості просторових, часових, просторово-часових та динамічних параметрів рухів; орієнтування у просторі; стійкість статичної та динамічної рівноваги; загальної координованості рухів.

Результати впровадження комплексної програми відповідно до розробленої моделі в умовах оздоровчого гуртка «Екстрим» передбачали підвищення рівня координаційних здібностей підлітків 13–14-річного віку чоловічої статі.

4.3. Ефективність упровадження авторської комплексної програми розвитку координаційних здібностей підлітків 13–14 років засобами екстремальних видів рухової активності

Враховуючи результати власного констатувального експерименту та результати досліджень ряду науковців [184; 197; 202; 216; 226; 242; 244], які свідчать про те, що значна кількість підлітків вирізняються низькими показниками фізичної підготовленості та високим рівнем психологічного напруження, були визначені критерії ефективності експериментальної комплексної програми та моделі її впровадження в практику позаурочних форм фізичного виховання, якими стали:

- рівень фізичної підготовленості;
- рівень розвитку координаційних здібностей;
- показники психоемоційного стану;
- показники психомоторного розвитку.

Перед початком проведення формувального експерименту була зроблена вибірка з контингенту підлітків ЗОШ 13–14 років, які брали участь у констатувальному експерименті.

4.3.1. Вплив засобів екстремальних видів рухової активності на показники психоемоційного стану та психомоторні показники підлітків 13–14 років чоловічої статі. Психомоторика – це зв'язок руху з психічними процесами (пізнавальними, емоційними, вольовими). В основі побудови рухів лежить координована діяльність різних систем мозку, які безпосередньо контролюють реалізацію як моторного акту, так і пов'язаних з процесами сприйняття, уваги, пам'яті [72; 148; 151]. З метою оцінки ефективності запропонованої технології нами був проведений порівняльний аналіз показників психоемоційного та психомоторного стану підлітків 13–14 років до та після упровадження авторської комплексної програми.

Повторні вивчення таких емоційно-вольових якостей, як імпульсивність, зовнішній локус-контроль, догматизм, тривожність та соціальна бажаність,

показали певні позитивні зрушення за такими психологічними якостями, як тривожність, соціальна бажаність і локус-контроль (рис. 4.3). Як видно, динаміка змін є нерівномірною і це обґрунтовано. Високий рівень автономії, страх перед новим видом рухової діяльності призводить до того, що рівень тривожності підлітків 13–14 років у перші місяці занять зростає на рівні статистичної тенденції ($L = 309$; $p < 0,1$).

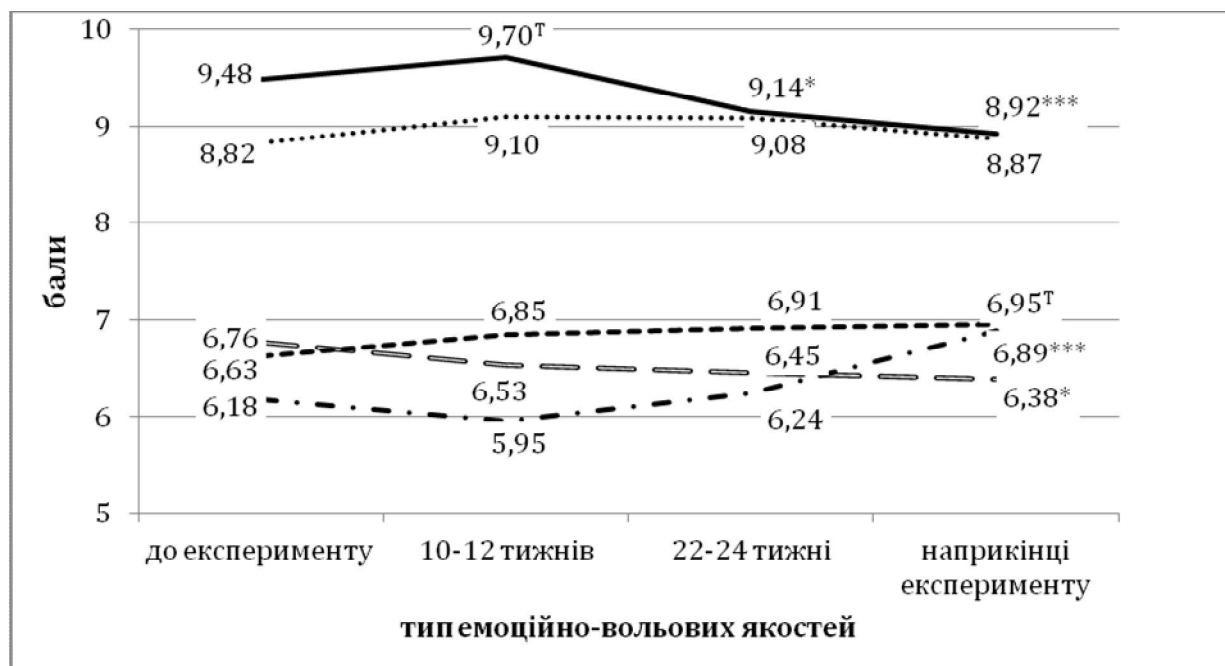


Рис. 4.3. Динаміка емоційно-вольових якостей підлітків: * – достовірні відмінності між показниками експериментальної групи до та на різних етапах експерименту (* – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$); T – відмінності на рівні статистичної тенденції ($p < 0,1$); — – — – тривожність, – імпульсивність, — — — – догматизм, — . . – локус-контроль, — — — – соціальна бажаність

Достовірне зниження цього показника в наступні триместри експерименту вказує на те, що у процесі занять екстремальними видами РА за авторською комплексною програмою підлітки навчилися управляти своїми станами, формуючи емоційну стійкість до стресів. Так, через півроку занять у оздоровчому гуртку «Екстрим» тривожність підлітків ЕГ знизилася порівняно з вихідним показником до $(9,14 \pm 0,09)$ бала ($L = 362$; $p < 0,05$), а до кінця

експерименту – $(8,92 \pm 0,08)$ бала ($L = 412$; $p < 0,001$).

Від невпевненості у своїх силах підлітки намагалися відповідати чужим стандартам і запитам суспільства, що робить їх уразливими. У процесі занять скейтбордингом та ролерспортом за рахунок постійних вольових зусиль, подолання страху вони набули упевненості в собі, що є безумовно важливим у підлітковому віці. Так, наприкінці експерименту показник соціальної бажаності достовірно зменшився від $(6,76 \pm 0,18)$ бала на початку експерименту до $(6,38 \pm 0,14)$ бала ($t = 321$; $p < 0,05$).

Слід відзначити достовірне зростання такого показника, як локус-контроль у підлітків 13–14 років чоловічої статі, які займалися у гуртку «Екстрим», з $(6,18 \pm 0,17)$ бала до $(6,89 \pm 0,11)$ бала наприкінці експерименту ($L = 342$; $p < 0,001$). Таким чином, ми можемо стверджувати, що підлітки, які почали займатися скейтбордингом і ролерспортом, змінили екстернальний локус-контроль на інтернальний, тобто вони стали більше відповідальними за те, що з ними відбувається.

Практично не змінився такий показник, як імпульсивність ($L = 159$; $p > 0,1$).

Слід відзначити, що на рівні статистичної тенденції зросло значення показника догматизму, що свідчить про засвоєння та дотримання деяких загальноприйнятих принципів, поширених серед екстремалів.

У результаті експериментальної перевірки ефективності впливу в процесі секційних занять скейтбордингом і ролерспортом у групі підлітків, що займалися за експериментальною комплексною програмою, значно знизилася частка дітей з негативною агресивністю – з 55,00 % до експерименту до 35,00 % наприкінці експерименту ($\phi = 2,28$; $p < 0,05$) (рис. 4.4).

Збільшення рівня рухової активності за рахунок занять в оздоровчому гуртку «ЕКСТРИМ» призвело до коливань рівня конфліктності протягом терміну впровадження експериментальної комплексної програми: спостерігалось збільшення цього показника з $(18,28 \pm 0,36)$ балів до $(18,55 \pm 0,32)$ балів протягом першого триместру.

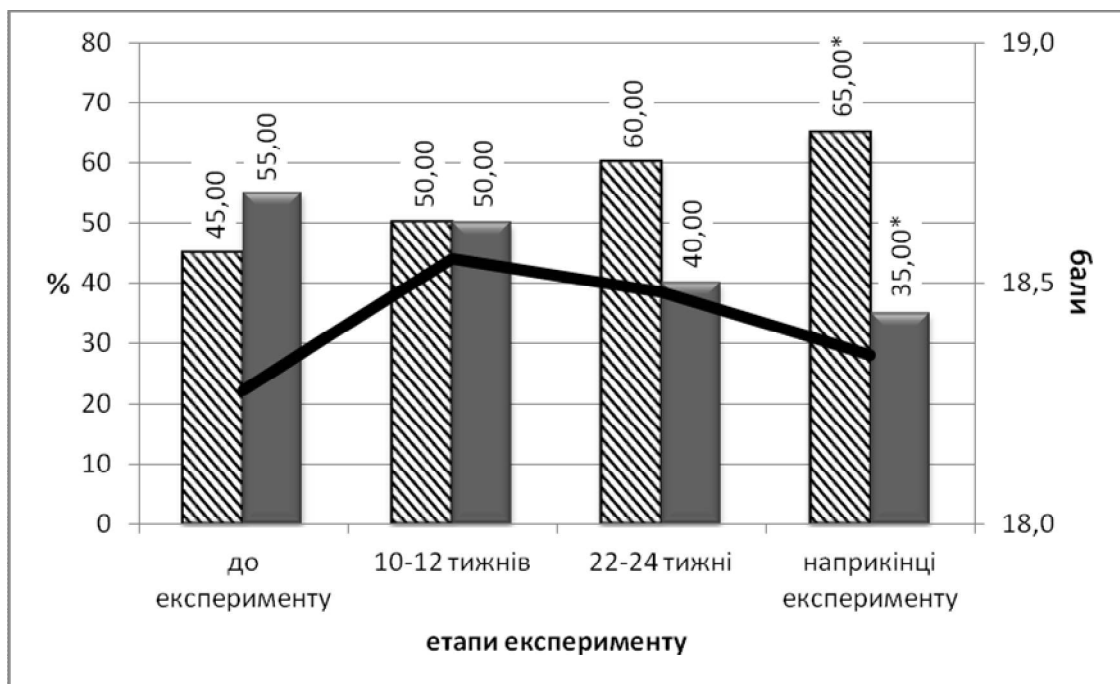


Рис. 4.4. Динаміка емоційно-вольових якостей підлітків: * – достовірні відмінності між показниками експериментальної групи до та на різних етапах експерименту (* – $p < 0,05$); ▨ – позитивна агресивність (у %), ■ – негативна агресивність (у %), — – конфліктність (бали)

Однак у подальшому значення показника конфліктності зменшувалося і до кінця експерименту майже не відрізнялося від такого до експерименту.

Коли ми говоримо про осіб, що займаються екстремальними видами рухової активності, то очевидним є їх готовність до подолання стресових ситуацій. Повторне дослідження рівня схильності підлітків до стресу показало, що засоби екстремальної рухової активності, запропоновані в авторській комплексній програмі, в кінцевому результаті позитивно вплинули на рівень стресостійкості підлітків 13–14 років чоловічої статі (рис. 4.5).

Однак слід відзначити несуттєве зменшення значення показника стресостійкості (збільшення показника стресу) у першому триместрі. Очевидно, на цьому етапі зростає інтенсивність психічної напруги під впливом дії стресогенних факторів, наявності постійної вітальної загрози для життя, високої ймовірності поранення чи травмування.

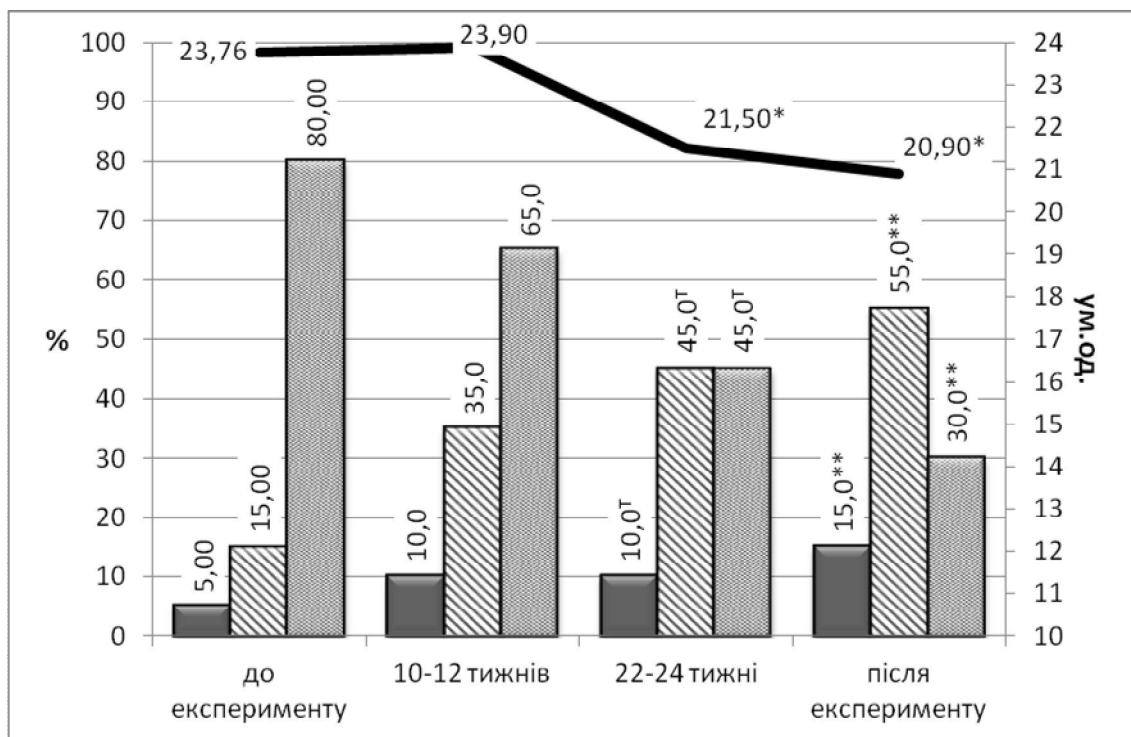


Рис. 4.5. Динаміка схильності до стресу та показника стресу підлітків ЕГ:: * – достовірні відмінності між показниками експериментальної групи до та на різних етапах експерименту (* – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$); Т – відмінності на рівні статистичної тенденції ($p < 0,1$); ■ – джерело стресу (у %), ▨ – схильні до стресу (у %), ▩ – у стресі (у %), — – показник стресу (ум.од.)

У подальшому значення показника стресу зменшувалося і через півроку занять за комплексною програмою було достовірно меншим, ніж до експерименту – $(21,50 \pm 1,06)$ ум.од. проти $(23,76 \pm 0,30)$ ум.од. ($t = 2,05$; $p < 0,05$), а через 9 місяців – до $(20,90 \pm 1,05)$ ум.од. ($t = 2,62$; $p < 0,05$). Це підтверджує думку дослідників про те, що найефективнішими засобами підвищення здатності організму протистояти впливу стресорних подразників є використання фізичних вправ, «вибивання» психологічного стресу фізичним. З позиції лікування найкращими фізичними вправами для корекції стресу є аеробні вправи, ритмічні та координаційні вправи [21; 36; 41; 63; 102; 145; 152; 170].

Це також підтверджується тим фактом, що кількість підлітків ЕГ, які знаходилися в стресовому стані, за час формувального експерименту мала

виражену тенденцію до зменшення, починаючи з другого триместру – 45,0 % наприкінці 22–24 тижня проти 80,00 % відповідно ($\chi^2 = 5,99$; $p < 0,1$), а наприкінці експерименту становила 30,00 %, що є меншим на 50,00 % ($\chi^2 = 13,96$; $p < 0,01$).

Коливання емоційної стійкості та стресостійкості залежать від індивідуальних особливостей особистості, перш за все від властивостей нервової системи. Люди з сильною нервовою системою більш стійкі до екстремальної напруги. «Слабкі типи» більш піддаються надпотужним впливам. У них часто спостерігається розгубленість і зменшується надійність виконання роботи.

Повторні вивчення механічної та логічної пам'яті показали, що у підлітків ЕГ, які систематично займалися за запропонованою програмою, відбувалося покращення об'єму логічної та механічної пам'яті (рис. 4.6).

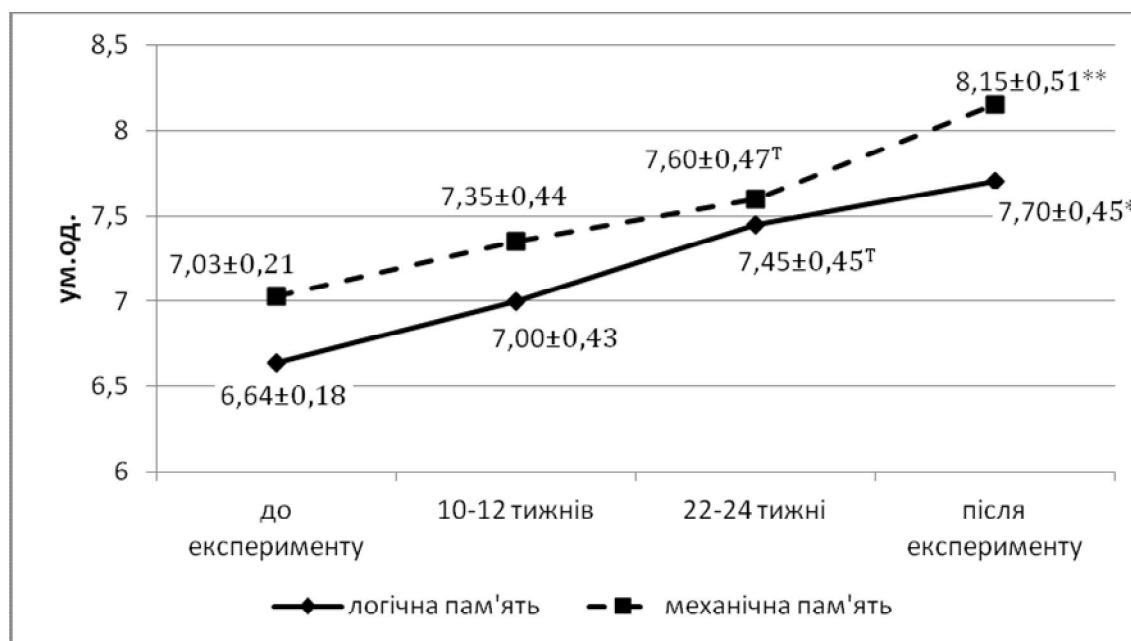


Рис. 4.6. Динаміка об'єму логічної та механічної пам'яті підлітків ЕГ:

* – достовірні відмінності між показниками експериментальної групи до та на різних етапах експерименту (* – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$); T – відмінності на рівні статистичної тенденції ($p < 0,1$); ♦ — — — логічна пам'ять, ■ — — — механічна пам'ять

Так, через півроку занять скейтбордингом і ролерспортом об'єм механічної пам'яті становив $(7,60 \pm 0,46)$ ум.од. проти $(7,03 \pm 0,21)$ ум.од. до експерименту ($t = 1,68$; $p < 0,1$), а логічної пам'яті – $(7,45 \pm 0,45)$ ум.од. проти $(6,64 \pm 0,18)$ ум.од. відповідно ($t = 1,90$; $p < 0,1$). Слід відзначити суттєве збільшення показника об'єму механічної пам'яті в останній триместр – $(8,15 \pm 0,51)$ ум.од. ($t = 2,81$; $p < 0,01$). Також достовірно, порівняно з вихідним, збільшився об'єм логічної пам'яті – $(7,70 \pm 0,45)$ ум.од. ($t = 2,20$; $p < 0,05$), не дивлячись на те, що темпи зростання цього показника сповільнилися.

Не менш важливим показником є стійкість уваги, тобто концентрація уваги протягом деякого часу. Результати формувального експерименту показали, що заняття екстремальними видами рухової активності позитивно впливають на показник стійкості уваги (рис. 4.7).

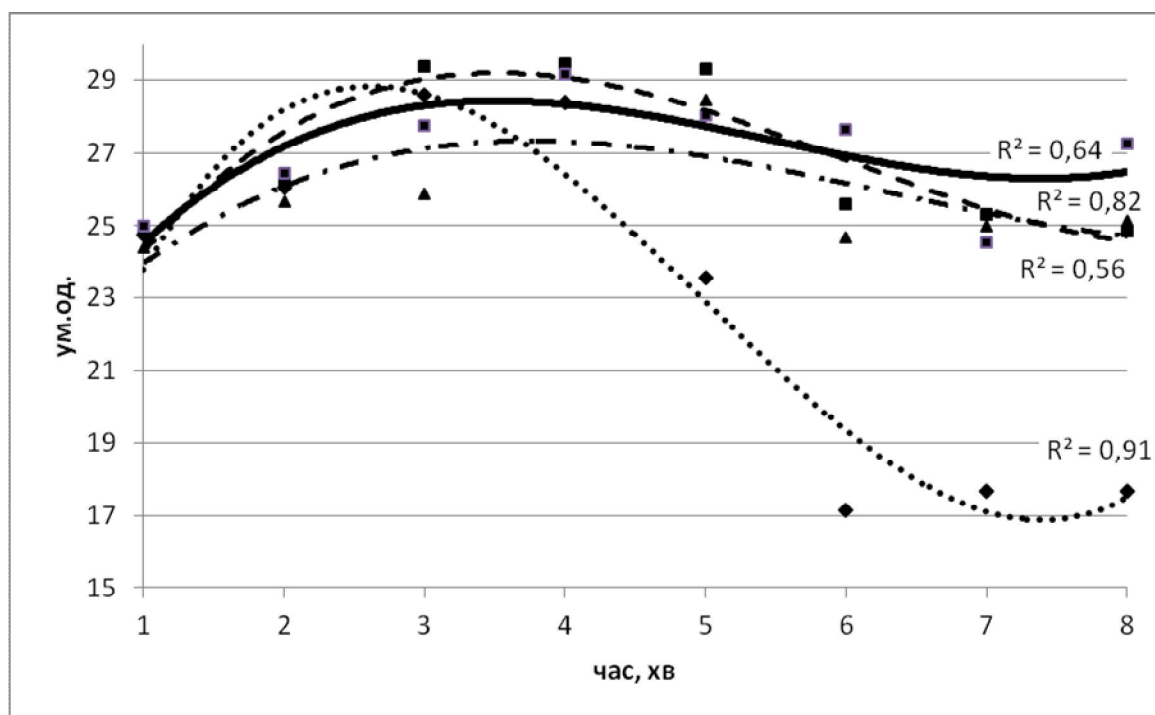


Рис. 4.7. Динаміка стійкості уваги підлітків ЕГ на різних етапах експерименту: R^2 – коефіцієнт якості моделі; – до експерименту, — — — — через 10–12 тижнів, — . — через 22–24 тижні, — — — — після експерименту

Як бачимо з рис. 4.7, екстремальна рухова активність, пов'язана з високим рівнем ризику, сприяла покращенню концентрації та стійкості уваги,

зменшенню кількості помилок. Криві тренду мають тенденцію до вирівнювання. Це, очевидно, обумовлено наслідками так званої «плати» за помилку.

Емоційна стійкість і надійність роботи підвищується, якщо людина наперед ознайомлена із особливостями діяльності, що на неї чекає. З іншого боку, до екстремальних умов діяльності можна звикнути і це відомо представникам ризикованих професій [63; 96; 206].

Таким чином, ми прийшли до висновку про те, що підлітки, які займаються екстремальними видами рухової активності, здатні регулювати внутрішню діяльність з допомогою психологічної саморегуляції, що досягається тренуваннями та навчанням навикам у процесі освоєння екстремальних видів діяльності [199].

Посилення стресостійкості, емоційно-вольової сфери підлітків у сучасному світі є важливим аспектом підготовки їх до співіснування з різними видами життєвих труднощів [19; 96].

4.3.2. Вплив засобів екстремальних видів рухової активності на фізичну підготовленість підлітків 13–14 років чоловічої статі. У результаті проведеного дослідження нами визначені показники фізичної підготовленості підлітків ЕГ, а також досліджена динаміка абсолютного та відносного приросту цих показників на проміжних та кінцевому етапах експерименту (табл. 4.3).

Порівнюючи вихідні та проміжні дані, ми бачимо, що в експериментальній групі, в якій використовувалися засоби екстремальних видів рухової активності (скейтбордингу і ролерспорту), абсолютний та відносний приріст показників фізичної підготовленості відбувся у всіх тестових вправах: бігу на 30 м результат покращився на 0,44 с ($t = 3,23$; $p < 0,01$), стрибку в довжину з місця на 13,3 см ($t = 2,77$; $p < 0,01$), стрибку у висоту з місця на 4,03 см ($t = 2,75$; $p < 0,01$), метанні медичного м'яча стоячи з-за голови уперед на 1,48 м ($t = 2,30$; $p < 0,05$), підніманні тулуба в сід протягом 2 хв на 12,21 рази ($t = 4,69$; $p < 0,001$), нахилу тулуба вперед на 4,13 см ($t = 3,67$; $p < 0,001$),

Таблиця 4.3

Показники фізичної підготовленості підлітків 13–14 років чоловічої статі експериментальної та контрольної груп $\bar{x} \pm m_{\bar{x}}$, (n = 20)

Тестова вправа	до експерименту	10–12 тижнів	22–24 тижні	після експерименту
Біг на 30 м, с	$5,23 \pm 0,08$	$5,14 \pm 0,15$	$4,95 \pm 0,13^T$	$4,79 \pm 0,13^{**}$
Стрибок у довжину з місця, см	$190,10 \pm 2,80$	$195,50 \pm 3,07$	$200,71 \pm 4,58^T$	$203,42 \pm 3,89^{**}$
Метання медичного м'яча стоячи з-за голови уперед, м	$6,87 \pm 0,17$	$7,15 \pm 0,55$	$7,88 \pm 0,85$	$8,35 \pm 0,62^*$
Піднімання тулуба в сід протягом 2 хв, разів	$51,25 \pm 1,34$	$57,95 \pm 2,02^{**}$	$60,25 \pm 2,00^{***}$	$63,46 \pm 2,23^{***}$
Стрибок угору з місця, см	$35,62 \pm 1,02$	$37,15 \pm 0,82$	$38,55 \pm 1,15^T$	$39,65 \pm 1,05^{**}$
Комплексний тест на визначення координаційних здібностей, с	$14,73 \pm 0,25$	$14,03 \pm 0,39$	$13,48 \pm 0,42^*$	$13,27 \pm 0,45^{**}$
Нахил тулуба вперед, см	$5,52 \pm 0,79$	$6,45 \pm 0,93$	$7,84 \pm 0,80^*$	$9,65 \pm 0,80^{***}$

Примітки:

- 1) * – достовірні відмінності між показниками експериментальної групи до та на різних етапах експерименту (* – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$);
- 2) T – відмінності на рівні статистичної тенденції ($p < 0,1$)

комплексному координаційному тесті на 1,46 с ($t = 2,84$; $p < 0,01$).

Узагальнивши дані, ми встановили, що найбільш суттєві зміни показників фізичної підготовленості у підлітків 13–14 років чоловічої статі ЕГ відбулися в показниках тесту на гнучкість (нахил тулуба вперед із положення сидячи) – результат покращився на 54,45 % (з $(5,52 \pm 0,79)$ см до $(9,65 \pm 0,80)$ см) ($p < 0,001$), показниках силової витривалості м'язів черевного пресу, де результат зріс на 21,29 % (з $(51,25 \pm 1,34)$ раз до $(63,46 \pm 2,23)$ раз) ($p < 0,001$), а також вибухової сили м'язів рук – показник зріс на 19,45 % (з $(6,87 \pm 0,17)$ м до $(8,35 \pm 0,62)$ м) ($p < 0,05$) (рис. 4.8).

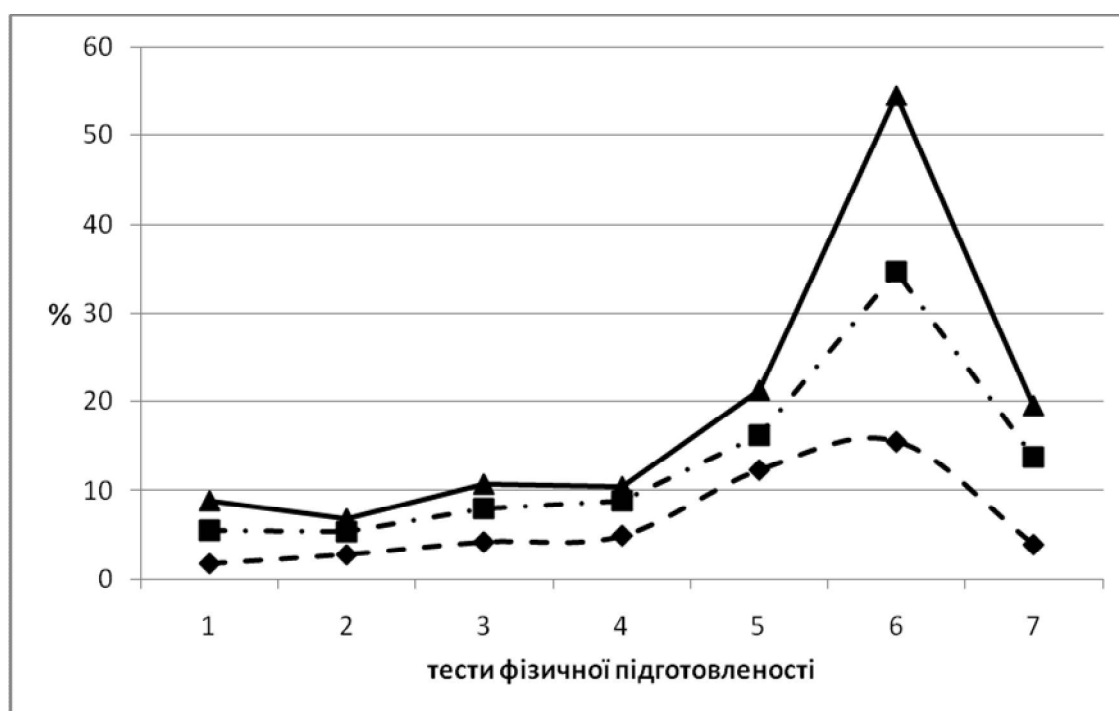


Рис. 4.8. Темпи приросту показників фізичної підготовленості підлітків ЕГ протягом формувального експерименту: 1 – біг на 30 м; 2 – стрибок у довжину з місця; 3 – стрибок угору з місця; 4 – метання медичного м'яча, стоячи з-за голови уперед; 5 – піднімання тулуба з положення лежачи протягом 2 хв; 6 – нахил тулуба вперед з положення сидячи; 7 – комплексний тест на визначення координаційних здібностей; ◆ — — — через 10–12 тижнів, ■ — — — через 22–24 тижні, ▲ — — — після експерименту

Статистично значущих змін зазнали також інші досліджені показники, а саме: на 8,78 % зменшився час бігу на дистанції 30 м (з $(5,23 \pm 0,08)$ с до

($4,79 \pm 0,13$) с) ($p < 0,01$), на 10,43 % зменшився час виконання комплексного тесту на визначення координаційних здібностей (з ($14,73 \pm 0,25$) с до ($13,27 \pm 0,45$) с) ($p < 0,01$), на 10,71 % покращився результат у стрибку з місця в висоту (з ($35,62 \pm 1,02$) см до ($39,65 \pm 1,05$) см) ($p < 0,01$) та на 6,76 % – у стрибку в довжину (з ($190,10 \pm 2,80$) см до ($203,42 \pm 3,89$) см) ($p < 0,01$).

Перерозподіл за рівнями фізичної підготовленості вказав на достовірні зміни фізичної підготовленості підлітків 13–14 років ЕГ (рис. 4.9).

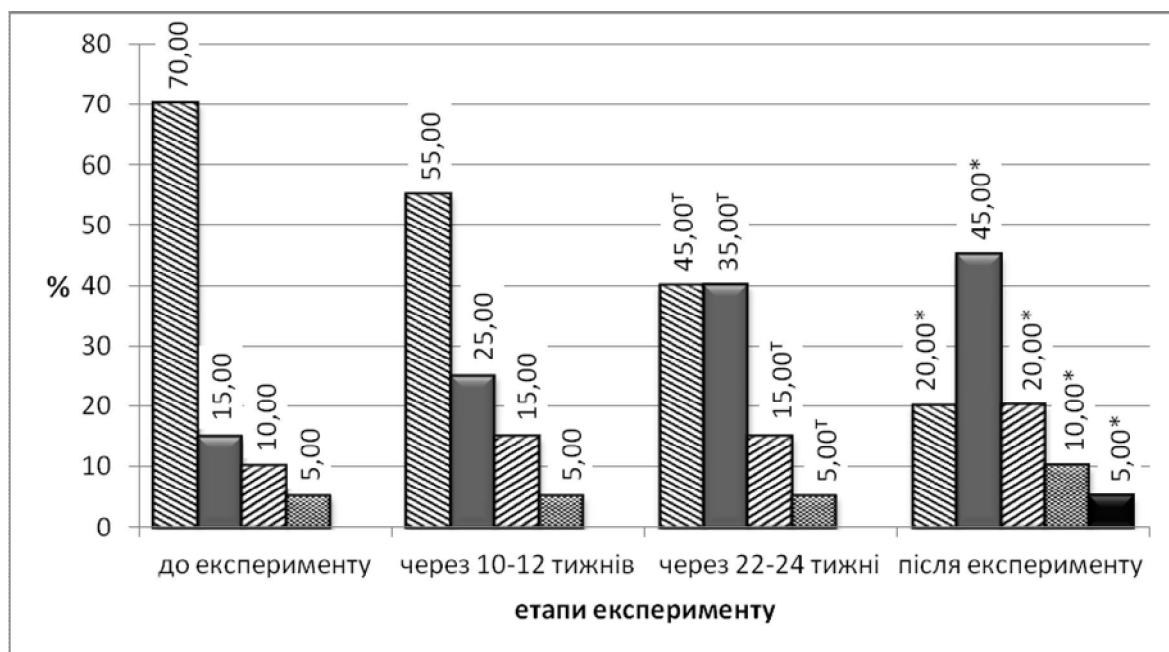


Рис. 4.9. Динаміка розподілу підлітків 13–14 років ЕГ за рівнями фізичної підготовленості протягом формувального експерименту: * – достовірність відмінностей з вихідним станом (* – $p < 0,05$); T – достовірність відмінностей на рівні статистичної тенденції ($p < 0,1$); ▨ – низький, ■ – нижче середнього, ▩ – середній, ▤ – вище середнього, ■ – високий

Отже, в результаті дослідження показників фізичної підготовленості підлітків, які займалися в позаурочний час скейтбордингом і ролерспортом, було виявлено їх покращення на рівні статистичної тенденції вже після півроку систематичних занять за комплексною програмою розвитку координаційних здібностей підлітків 13–14 років чоловічої статі.

Після експерименту ці зміни мали достовірний характер. Так, високого

рівня фізичної підготовленості досягли 5,00 % представників ЕГ, тоді як до експерименту таких у цій групі не було. На 5,00 % збільшилась частка підлітків ЕГ із рівнем вище за середній, середній рівень мали кожен п'ятий (20,00 %) проти 10,00 % до експерименту, кількість осіб з нижче середнього рівнем фізичної підготовленості зросла втричі (45,00 % проти 15,00 %). Слід відзначити, що більш як втричі зменшилась частка підлітків ЕГ, які мали низький рівень фізичної підготовленості (20,00 % проти 70,00 %) ($\chi^2 = 10,56$, $p < 0,05$).

4.3.3. Вплив засобів екстремальних видів рухової активності на координаційну підготовленість підлітків 13–14 років чоловічої статі. Результати поточного тестування координаційних здібностей підлітків 13–14 років, які займалися скейтбордингом і катанням на роликах, наведені в табл. 4.4.

Проаналізувавши одержані абсолютні значення показників розвитку координаційних здібностей до диференціювання просторових, часових і просторово-часових параметрів рухів, можна констатувати, що середні значення результатів тестів у підлітків 13–14 років, які займалися за експериментальною комплексною програмою як в позаурочний час, так і самостійно, порівняно з такими до експерименту, почали зазнавати змін вже після 3 місяців занять. Зокрема слід відзначити зрушення в таких тестах, як човниковий біг з перенесенням кубиків по спіралі, де приріст результату становив 0,94 с ($t = 1,93$; $p < 0,1$), біг зі зміною напрямку пересування, середнє значення якого зменшилося на 1,10 с ($t = 1,89$; $p < 0,1$), і ходьба по прямій із закритими очима, де середнє значення відхилення від лінії зменшилося на 15,61 см ($t = 1,97$; $p < 0,1$).

Не дивлячись на те, що підлітки 13–14 років, за результатами численних досліджень [28; 72; 117; 148], відрізняються високою здатністю до засвоєння складних рухових координацій, яка обумовлена завершенням формування функціональної сенсомоторної системи та досягненням максимального рівня взаємодії всіх аналізаторів, середні значення при відворенні 5-секундних і 30-

Таблиця 4.4

Показники рівня розвитку координаційних здібностей підлітків, які займалися за експериментальною програмою (n = 20), $\bar{x} \pm m_{\bar{x}}$

Тестова вправа		до експерименту	через 10–12 тижнів	через 22–24 тижні	після експерименту
Здатність до управління просторово-часовими характеристиками					
Човниковий біг із перенесенням кубиків по спіралі, с		$31,14 \pm 0,45$	$30,20 \pm 0,19^T$	$29,67 \pm 0,25^*$	$29,20 \pm 0,22^{**}$
Біг зі зміною способу пересування, с		$12,64 \pm 0,12$	$12,39 \pm 0,06^T$	$12,26 \pm 0,06^{**}$	$11,88 \pm 0,05^{***}$
Оцінка відчуття часу, с	5 с	$0,79 \pm 0,10$	$0,72 \pm 0,06$	$0,65 \pm 0,06$	$0,48 \pm 0,06^{**}$
	30 с	$-3,42 \pm 0,45$	$-2,99 \pm 0,39$	$-2,24 \pm 0,32^*$	$-1,12 \pm 0,16^{***}$
Ходьба по прямій із закритими очима, см		$61,11 \pm 6,58$	$45,55 \pm 4,36^T$	$41,50 \pm 3,75^*$	$39,65 \pm 3,51^{**}$
Здатність до збереження рівноваги					
Проба Яроцького, с		$36,02 \pm 2,28$	$43,35 \pm 1,82^*$	$47,40 \pm 1,90^{***}$	$56,30 \pm 1,76^{***}$
Методика БЕСС, бали		$7,60 \pm 0,49$	$6,50 \pm 0,32^T$	$5,70 \pm 0,19^{***}$	$4,52 \pm 0,12^{***}$
Здатність до координованості рухів					
Три перекиди вперед, с		$3,66 \pm 0,12$	$3,39 \pm 0,09^T$	$3,30 \pm 0,08^*$	$3,21 \pm 0,07^{**}$
Тест «гімнастична стінка», с		$5,71 \pm 0,17$	$5,84 \pm 0,20$	$6,21 \pm 0,19^*$	$6,60 \pm 0,17^{***}$

Примітки:

- 1) * – достовірні відмінності між показниками експериментальної групи до та на різних етапах експерименту (* – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$);
- 2) T – відмінності на рівні статистичної тенденції ($p < 0,1$)

секундних інтервалів часу суттєвих змін після трьох місяців занять не зазнали. Очевидно, що це пов'язано з тим, що арсенал складнокоординаційних дій підлітків ЕГ за цей період є ще достатньо низьким, а тому вони потребують більшої мобілізації сил та енергії. Динаміка темпів приросту показників здатності до управління просторовими, часовими та просторово-часовими характеристиками подана на рис. 4.10.

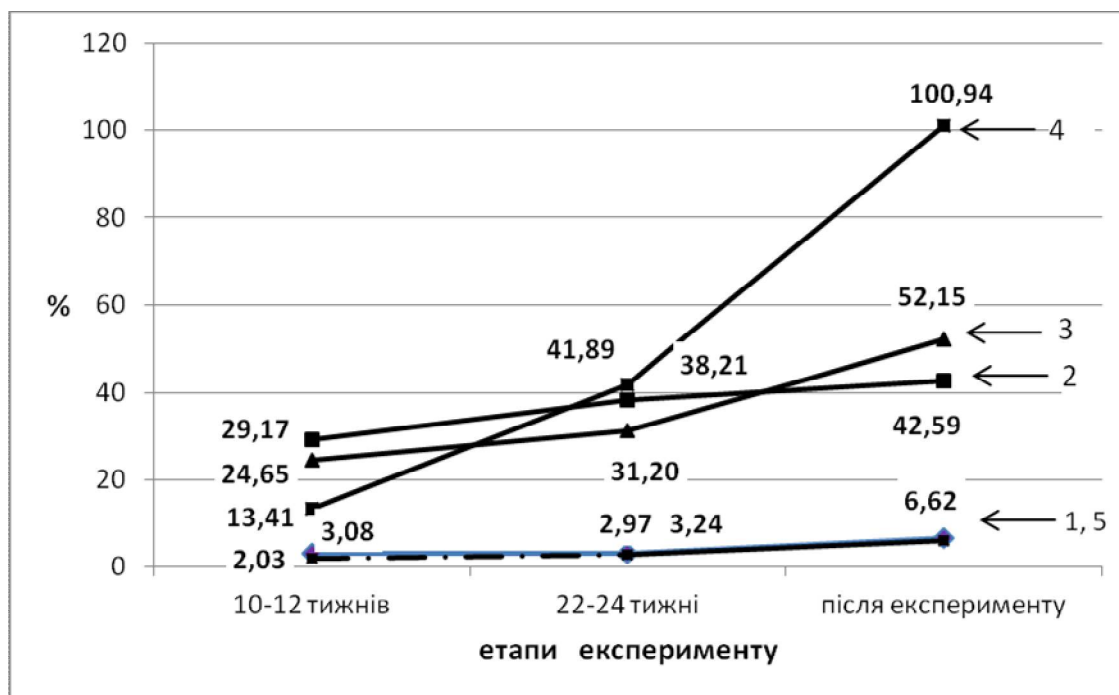


Рис. 4.10. Темпи приросту показників здатності до управління просторовими, часовими та просторово-часовими характеристиками підлітків ЕГ протягом формувального експерименту: 1 – човниковий біг із перенесенням кубиків по спіралі; 2 – ходьба по прямій із закритими очима; 3 – диференціювання часового інтервалу 5 с; 4 – диференціювання часового інтервалу 30 с; 5 – біг зі зміною способу пересування

Найнижчі темпи приросту результатів отримані у тестах на спритність (човниковий біг із перенесенням кубиків по спіралі, біг зі зміною способу пересування). Це, очевидно, обумовлено тим, що ці тести часто використовуються на уроках фізичної культури. Однак слід відзначити, що після експерименту середні значення результатів тестів були достовірно

меншими, ніж до експерименту – $(29,20 \pm 0,22)$ с проти $(31,14 \pm 0,45)$ с ($t = 3,62$; $p < 0,01$) та $(11,88 \pm 0,05)$ с проти $(12,64 \pm 0,12)$ с ($t = 5,75$; $p < 0,001$) відповідно.

Темпи приросту результатів у таких тестах, як ходьба по прямій лінії із закритими очима та відтворення часових інтервалів 5 с і 30 с, були значно вищими. Це можна пояснити виконанням нових рухових завдань у незвичних умовах, що викликало інтерес у підлітків. Можна відзначити різкий приріст у значенні показника відтворення 30-секундного інтервалу часу після півроку занять ($\sim 60\%$).

Достовірні відмінності також відбулися в абсолютних значеннях тестів. Так, у тесті ходьба по прямій лінії із закритими очима значення результату тесту зменшилося в середньому на 21,5 см ($t = 2,88$; $p < 0,01$), значення похибки відтворення 5-секундного інтервалу зменшилося на 0,33 с з $(0,79 \pm 0,10)$ с до $(0,48 \pm 0,06)$ с ($t = 2,99$; $p < 0,01$), а 30-секундного зменшилося втричі – з $(-3,42 \pm 0,45)$ с до $(-1,12 \pm 0,16)$ с ($t = 5,01$; $p < 0,001$).

Слід відзначити достовірно значні зміни в значеннях показників, які характеризують здатність до збереження рівноваги (рис. 4.11).

Так, значення показника в тесті на статичну рівновагу достовірно зросло вже після трьох місяців систематичних занять у гуртку, і до закінчення експерименту становило $(56,50 \pm 1,76)$ с проти $(36,02 \pm 2,28)$ с до експерименту ($t = 7,04$; $p < 0,001$).

Достовірною була також зміна значень показника тесту на динамічну рівновагу, проведеного за методикою BESS. Кількість помилок, допущених у цьому тесті, зменшилася майже вдвічі та становила $(4,52 \pm 0,12)$ бала, тоді як до експерименту – $(7,60 \pm 0,49)$ бала ($t = 6,09$; $p < 0,001$).

Слід відзначити, що темпи приросту цих показників були різними. Після трьохмісячного терміну занять темпи приросту значень показника динамічної рівноваги були значно вищими, ніж статичної.

При стимулювальному формуванні цього прояву рівноваги завдяки більш різноманітним руховим завданням, а також широкому спектру методів і методичних прийомів навчання та тренування вдалося істотно підвищити

зацікавленість підлітків 13–14 років чоловічої статі, що закономірно призвело до суттєвого приросту результатів.

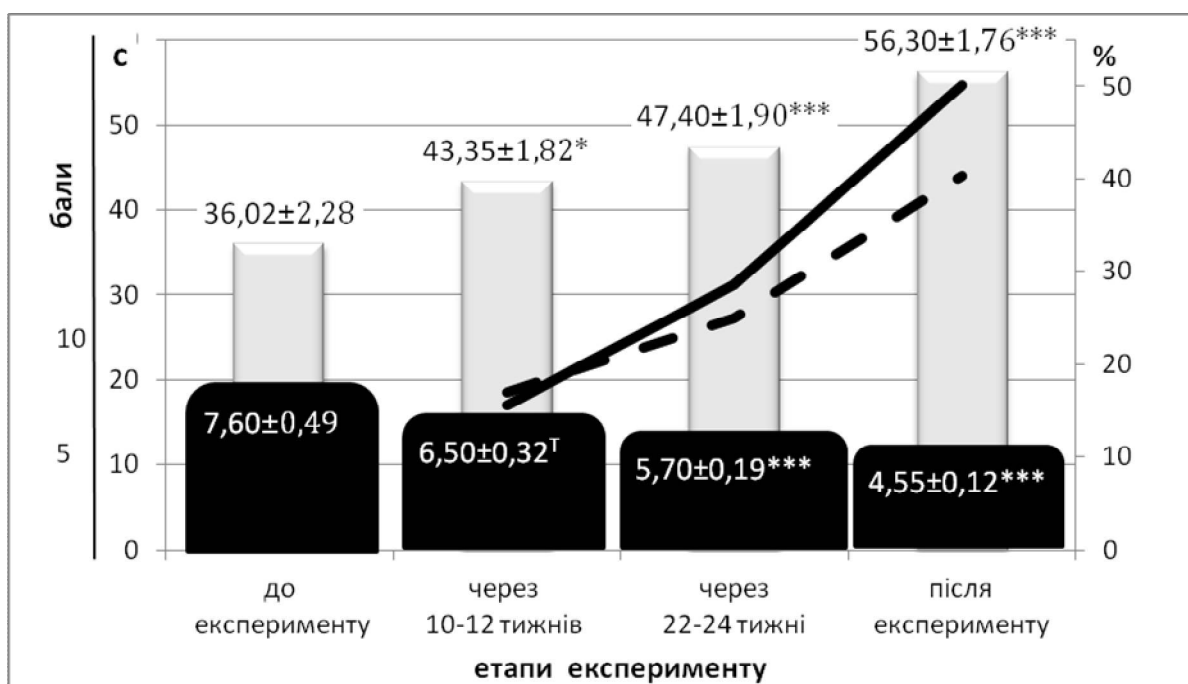


Рис. 4.11. Динаміка розподілу підлітків 13–14 років ЕГ за показниками здібностей до збереження рівноваги протягом формувального експерименту: * – достовірність відмінностей з вихідним станом (* – $p < 0,05$; *** – $p < 0,001$); ^T – достовірність відмінностей на рівні статистичної тенденції ($p < 0,1$); — — — — темп приросту значень динамічної рівноваги (у %); — — — — темп приросту значень статичної рівноваги (у %); □ – проба Яроцького, ■ – методика БЕСС

Як очікувалося, гармонізація психоемоційного стану, покращення рівня розвитку фізичних якостей, показників здатності до управління просторовими, часовими та просторово-часовими характеристиками, здатності зберігати стійке положення тіла, в тому числі в ускладнених умовах, дозволило успішніше вирішувати рухові задачі, досягаючи поставленої мети.

Так, значення часу виконання тесту «три перекиди вперед» достовірно зменшилося після півроку занять екстремальними видами рухової активності з $(3,66 \pm 0,12)$ с до $(3,30 \pm 0,08)$ с ($t = 2,52$; $p < 0,05$), а після експерименту – на 0,45 с ($t = 3,16$; $p < 0,01$) (рис. 4.12).

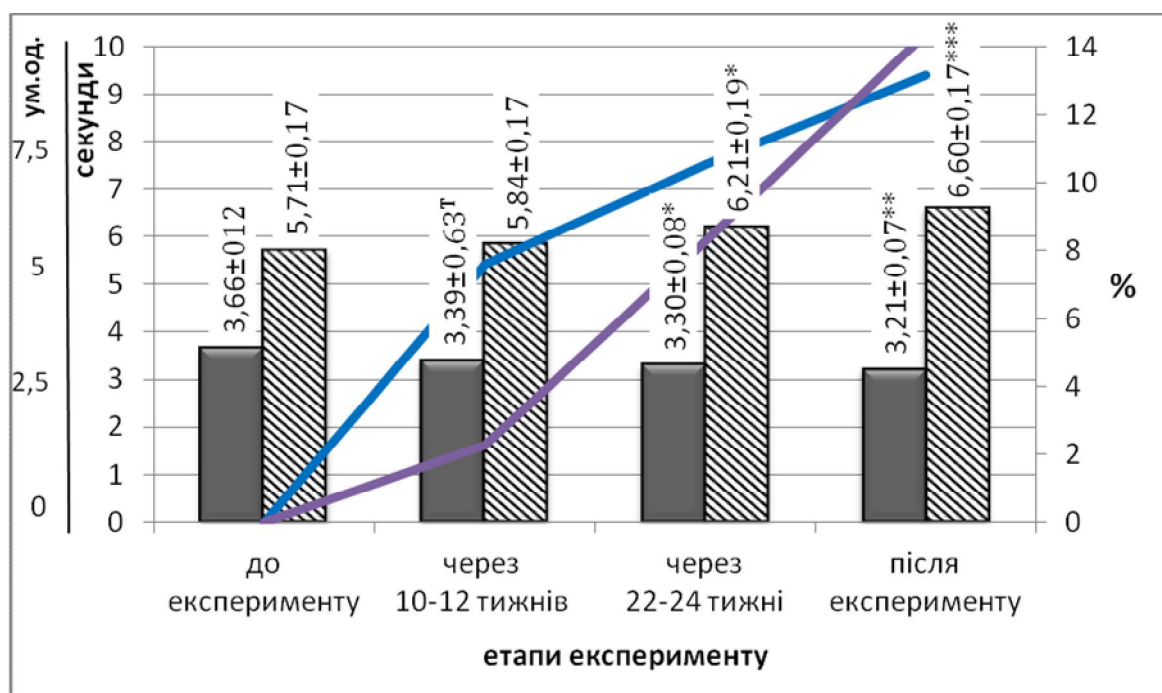


Рис. 4.12. Динаміка розподілу підлітків 13–14 років ЕГ за показниками здібностей до координованості рухів протягом формувального експерименту: * – достовірність відмінностей з вихідним станом (* – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$); Т – достовірність відмінностей на рівні статистичної тенденції ($p < 0,1$); — – темп приросту динамічної рівноваги (у %); — — – темп приросту статичної рівноваги (у %); ■ – три перекиди вперед, ▨ – «гімнастична стінка»

Аналогічна картина спостерігалася і в тесті «гімнастична стінка», де достовірний приріст значення результату теж відбувся після шести місяців занять скейтбордингом і роллеспортом. Так, через півроку значення результату тесту зросло на 0,49 ум.од. ($t = 1,95$; $p < 0,05$), а після експерименту становило $(6,60 \pm 0,17)$ ум.од., тоді як до нього $(5,71 \pm 0,17)$ ум.од. ($t = 3,68$; $p < 0,001$).

Це засвідчує той факт, що систематичні заняття підлітків в оздоровчому гуртку під керівництвом досвідчених тренерів є більш ефективними, ніж хаотичні, неупорядковані самостійні заняття підлітків.

Слід зауважити, що більш динамічними були зміни у вправі лазіння по гімнастичній стінці вгору і вниз однойменним способом навіть при різних часових параметрах, не дивлячись на те, що поєднання цих рухових дій

викликало деякі координаційні складності, особливо при збільшенні швидкості їх виконання, що підтверджувалося також дослідженнями W. Starosta [289; 290], який встановив, що здатність керувати різноспрямованими рухами рук і ніг вдосконалюється з 7 до 12 років з невеликим прискоренням у прирості цього показника. Менший приріст результатів у тесті «три перекиди вперед» пояснюється тим, що цей різновид вправ вимагає прояву швидкості реакції, розвитку сили, зокрема вибухової. Крім того, виконання цього тесту пов'язане з удосконаленням діяльності вестибулярного, рухового й інших аналізаторів.

Відсотковий розподіл за рівнями ІПКЗ показав позитивну динаміку щодо покращення різного роду координаційних здібностей підлітків 13–14 років, які займалися скейтбордингом і роллерспортом (рис. 4.13).

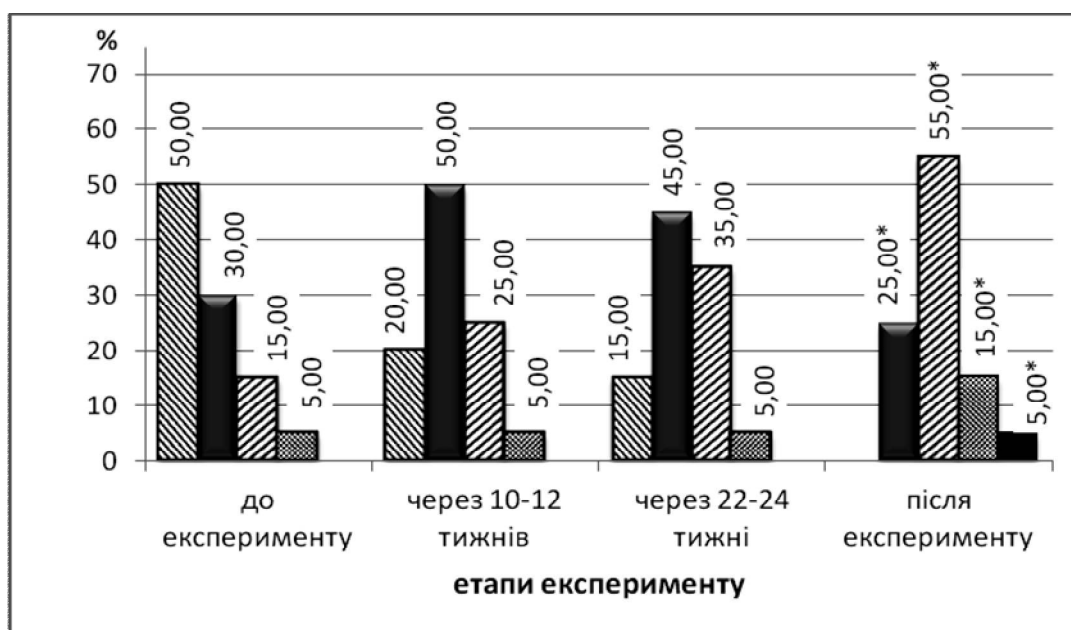


Рис. 4.13. Динаміка розподілу учасників експерименту за інтегральним показником координаційних здібностей: * – достовірні відмінності відносно вихідного рівня: (* – $p < 0,05$); ▨ – низький, ▩ – нижче середнього, ▤ – середній, ▥ – вище середнього, ▦ – високий

Після проведення педагогічного експерименту у 75,0 % ($n = 15$) підлітків 13–14 років чоловічої статі ЕГ підвищився рівень розвитку координаційних здібностей, у 25,0 % ($n = 5$) рівень розвитку координаційних здібностей

залишився на попередньому рівні. При цьому, якщо на початку експерименту високого рівня розвитку координаційних здібностей у підлітків ЕГ не було виявлено, то наприкінці дослідження 5,0 % учнів ЕГ показали високий рівень розвитку координації в цілому.

Після проведення педагогічного експерименту кількість підлітків ЕГ з вище середнього рівнем розвитку координаційних здібностей зростає втричі – з 5,00 % до 15,00 %, середнім – на 30,00 %. Натомість частка підлітків з нижче середнього рівнем, які займалися за експериментальною програмою протягом 9 місяців, зменшилася на 5,00 %, низького рівня наприкінці експерименту виявлено не було, тоді як до нього таких була половина (50,00 %); 5,00 % підлітків ЕГ показали високий рівень розвитку координації в цілому, тоді як до експерименту таких не було жодного ($\chi^2 = 10,01 > \chi^2_{кр} = 9,49$; $p < 0,05$).

Отже, прикладна спрямованість методики розвитку координаційних здібностей засобами скейтбордингу та роллерспорту в процесі позаурочного фізичного виховання підтверджена позитивною динамікою важливих моторних, сенсомоторних та психомоторних здібностей підлітків 13–14 років чоловічої статі, що свідчить про ефективність авторської програми з погляду підвищення якості позаурочного навчально-виховного процесу з фізичного виховання учнів.

Висновки до розділу 4

Розроблено комплексну програму розвитку координаційних здібностей учнів 13–14-річного віку для оздоровчого гуртка «Екстрим» з використанням засобів екстремальних видів рухової активності, яка передбачала оновлення змісту позакласних форм фізичного виховання; складено навчально-тематичний план реалізації комплексної програми засобами скейтбордингу і роллерспорту; визначено педагогічні умови, адекватні принципи, методи, засоби та форми організації занять, спрямовані на розвиток координаційних здібностей учнів 13–14-річного віку чоловічої статі; розроблено критеріально-діагностичний інструментарій, який дозволив об'єктивно оцінювати результат впровадження

авторської програми.

Структурована педагогічна модель впровадження комплексної програми розвитку координаційних здібностей школярів 13–14 років чоловічої статі засобами екстремальних видів рухової активності у процесі позаурочних форм фізичного виховання, яка включала в себе наступні етапи: інформаційно-мотивуючий, діяльнісний, самостійно-поведінковий. Якісне оцінювання розвитку координаційних здібностей підлітків 13–14 років передбачало п'ять рівнів: низький, нижче середнього, середній, вище середнього, високий.

Повторне вивчення емоційно-вольових якостей показали певні позитивні зрушення за такими психологічними якостями, як тривожність, соціальна бажаність і локус-контроль. Ми можемо стверджувати, що підлітки, які почали займатися скейтбордингом і роллерспортом, змінили екстернальний локус-контроль на інтернальний, тобто вони стали більше відповідальними за те, що з ними відбувається. У групі підлітків, що займалися за експериментальною програмою, значно знизилася частка дітей з негативною агресивністю – з 55,00 % до експерименту до 35,00 % наприкінці експерименту ($\phi = 2,05$; $p < 0,05$) та кількість підлітків, які знаходилися в стресовому стані – наприкінці експерименту частка таких становила 30,0 %, що є меншим на 50,00 % від таких до експерименту ($\chi^2 = 13,96$; $p < 0,01$).

Повторні вивчення механічної та логічної пам'яті показали, що у підлітків ЕГ, які систематично займалися за запропонованою комплексною програмою, темпи зростання об'єму механічної та логічної пам'яті склали 14,75 % та 15,78 % відповідно. В 1,5 раза зріс час утримання концентрації уваги – з 4 до 6 хвилин, на 15,24 % зменшилась кількість помилок у тесті.

Перерозподіл за рівнями фізичної підготовленості вказав на достовірні зміни фізичної підготовленості підлітків 13–14 років ЕГ. Так, високого рівня фізичної підготовленості досягли 5,00 % представників ЕГ, тоді як до експерименту таких у цій групі не було. На 5,00 % збільшилась частка підлітків ЕГ із рівнем вище за середній, середній рівень мали кожен п'ятий (20,00 %) проти 10,00 % до експерименту, кількість осіб з нижче середнього рівнем

фізичної підготовленості зросла в три рази (45,00 % проти 15,00 %). Слід відзначити, що більш як втричі зменшилась частка підлітків ЕГ, які мали низький рівень фізичної підготовленості (20,00 % проти 70,00 %) ($\chi^2 = 23,37$, $p < 0,01$).

Після проведення педагогічного експерименту у 75,0 % ($n = 15$) підлітків 13–14 років ЕГ підвищився рівень розвитку координаційних здібностей, у 25,0 % ($n = 5$) рівень розвитку координаційних здібностей залишився на попередньому рівні при вищих значеннях інтегрального показника. При цьому, якщо на початку експерименту високого рівня розвитку координаційних здібностей у підлітків ЕГ не був виявлений, то наприкінці дослідження 5,0 % учнів ЕГ показали високий рівень розвитку координації в цілому. Кількість підлітків ЕГ з вище середнього рівнем розвитку координаційних здібностей зросла вдвічі – з 7,84 % до 15,00 %, середнім – на 44,22 %. Натомість частка підлітків з нижче середнього рівнем, які займалися за експериментальною програмою протягом 9 місяців, зменшилася на 6,37 %, а низького рівня наприкінці експерименту виявлено не було, тоді як до нього таких була половина (50,00 %) ($\chi^2 = 34,40$; $p < 0,001$).

Результати цього розділу висвітлені у роботах [76; 77; 79].

РОЗДІЛ 5

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Проаналізувавши дослідження різних науковців щодо підходів у класифікації координаційних здібностей, ми розробили батарею тестів, призначених для адекватної оцінки рівня сформованості координаційних якостей [5; 35; 55; 87; 123], яка спиралася на фундаментальні положення теорії стандартизації оцінних процедур і перевірки контрольних вправ [52; 178].

Найважливішим ми вважали показник інформативності тесту, який є мірою точності, з якою контрольна вправа виявляє рівень розвитку рухової здібності [119].

Як було зазначено у роботі [174], більшість дослідників використовують один, максимум два показники, що значно знижує точність оцінювання рівня розвитку рухових здібностей. Врахувавши це, а також рекомендації провідних науковців України, а саме: Т. Ю. Круцевич [104], Л. П. Сергієнко [179] та О. М. Колумбета [94], до комплексного тестування координаційних здібностей ми включили такі тестові випробування: човниковий біг із перенесенням кубиків по спіралі [161], біг зі зміною способу пересування [101], оцінка відчуття часу 5 с і 30 с [180], ходьба по прямій із закритими очима [179] як інформативні для визначення здатності до управління просторовими, часовими та просторово-часовими характеристиками; проба Яроцького [179], оцінка динамічної рівноваги за методикою БЕСС [219] як інформативні для визначення здатностей до збереження різного виду рівноваги; тест «гімнастична стінка» [179] і тест три перекиди вперед [119] як інформативні для визначення здатності до координованості рухів в цілому.

Кореляційний аналіз результатів у різних рухових тестах координаційних здібностей підтвердив інформативність та добротність батареї тестів.

Нормативні оцінки у тестах, які не мали розробленої та верифікованої шкали оцінювання, були розраховані за сигмальними шкалами як для окремих тестових вправ, так і для інтегрального показника.

Паралельно нами було проведено комплексне оцінювання рівня фізичної підготовленості підлітків, оскільки координаційні здібності, що виявляються в руховій діяльності, залежать від швидкісних, силових, швидкісно-силових здібностей [48; 55; 82; 179; 239; 248]. Попри велику кількість тестових батарей фізичної підготовленості, ми вибрали модифіковану батарею тестів J. Talaga, 1995 [294], яка призначена для визначення рухових здібностей підлітків 13–15 років і складалася з 7 тестів.

Результати нашого дослідження добре узгоджувалися з отриманими раніше [7; 47; 58; 67; 92; 105; 213] про те, що істотні переваги та специфічні можливості, які закладені у позакласній роботі з фізичного виховання, не отримали належного висвітлення, оцінювання та теоретичного обґрунтування. За дослідженнями [26; 47; 131; 232; 287; 300], спектр дозвіллевих послуг для молоді є обмеженим домашніми формами, неорганізованими групами; форми діяльності часто деструктивні в культурному, психічному та фізичному аспектах. Аматорські колективи та спортивні секції охоплюють близько 15 % дітей; крім того, ці форми діяльності займають незначну частину в структурі вільного часу. Системна політика в організації позакласної роботи з фізичного виховання відсутня, не розроблені нові, адекватні вимогам часу та тенденціям розвитку суспільства методики позаурочної роботи [68; 92; 163; 219; 231].

Основними чинниками, які лімітують впровадження позаурочної роботи з фізичного виховання у загальноосвітніх школах, є такі: застаріла матеріально-технічна база, відсутність мотивації у роботі вчителя фізичної культури, хронічне недофінансування вітчизняної галузі фізичної культури та спорту, нерозробленість змісту програмного матеріалу, низький рівень використання новітніх технологій рухової активності у навчальному процесі, нецікаві форми роботи для дітей, формальні, уніфіковані підходи до побудови календарного плану спортивно-масових заходів тощо [7]. Не сприяють ефективній організації

позаурочної роботи також відсутність упорядкованої системи допомоги учителям у проектуванні цього виду діяльності з фізичного виховання, що знижує ефективність залучення школярів до спортивно-оздоровчих занять у позаурочний час.

Були зроблені ряд спроб покращити рівень залучення школярів різного віку до спортивно-оздоровчої роботи з метою збільшення рівня рухової активності [36; 202; 216; 218; 220; 227; 229]. Так, існує багато робіт щодо нових методик і технологій позаурочних форм проведення занять, спрямованих на підвищення рівня фізичного стану дітей шкільного віку, зокрема це дослідження М. М. Булатової, Ю. А. Усачова [30], Н. С. Войнаровської [36], В. О. Гаврилюк [41], І. В. Городинської [47], С. А. Крошки, К. В. Варфоломєєвої [102], Н. В. Москаленко, І. Пухальської [133], І. Ю. Наконечного [145], О. М. Саїнчук [172], В. Р. Costas [230].

Аналіз використаних джерел засвідчує, що фахівці галузі фізичної культури та спорту постійно працюють над пошуком шляхів підвищення ефективності процесу фізичного виховання учнів. Вивченню питань удосконалення системи фізичного виховання школярів середніх класів через формування інтересу до занять фізичною культурою присвячені дослідження В. М. Лисяк [115], М. М. Саїнчук [172], Г. В. Безверхньої [18] та Т. В. Павлової, Л. П. Долженко [149]. Багато уваги науковцями приділялося розробці та впровадженню в спортивно-оздоровчу роботу загальноосвітніх навчальних закладів сучасних інноваційних технологій, спрямованих на оновлення форм і змісту фізичного виховання [132; 133; 193; 210].

Так, дослідженнями Л.С. Михно, Т.О. Лози [130], а також таких зарубіжних науковців, як Júlia C Folleto, Keila RG Pereira, Nadia Cristina Valentini [238], A.C. Faria, S. Deutsch, F. Damasceno, A.L. Fraiha, M. Castro [237] та інших, доведена ефективність використання засобів хатха-йоги у фізичному вихованні школярів. Ці дослідження доводять, що заняття хатха-йогою підвищують рівень фізичної підготовленості та рівень фізичного здоров'я, покращують самопочуття, сприяють покращенню психоемоційного стану учнів.

О. М. Саїнчук [172] та M. Dobbins, K. De Corby, P. Robeson, H. Husson, D. Tirilis [235] запропонували для підвищення рівня рухової активності учнів заняття скандинавською ходьбою.

С. Страшко, В. О. Гаврилюк [195] у своїх дослідженнях продемонстрували вплив авторської методики проведення уроків фізичної культури з елементами таеквондо на формування в учнів 8–9 класів мотивації до самостійних занять фізичними вправами, покращення їх фізичної підготовленості та рівня соматичного здоров'я.

С. А. Крошка, К. В. Варфоломеєва [102], О. В. Шиян [210] пропонували бадмінтон як засіб формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом дітей середнього шкільного віку, і в результаті показали його ефективність для підвищення рівня фізичної підготовленості.

В. О. Гаврилюк [41; 195] розробив, запропонував та перевіряв ефективність методики розвитку фізичних якостей підлітків 14–16 років чоловічої статі у загальноосвітніх школах з використанням рукопашного бою.

Однак, як показують дослідження вітчизняних учених К. О.Пигаревої [157], А. Боднар [25] та зарубіжних науковців, серед підлітків у світі на сучасному етапі стрімко набирають популярності екстремальні види спорту, такі як скейтбординг, сноубординг, тріал, маунтінбайк, паркур, BMX та інші.

Так, І. Ю. Горская [48] вказала на значимість впливу занять BMX-race спортом на координаційні здібності юних спортсменів. М. С. Пруднікова [165] дослідила позитивний вплив занять екстремальним видом велосипедного спорту на фізичний розвиток дівчат 12–13 років.

Як показують дослідження [26], у навчальних закладах, де впроваджують неолімпійські та інноваційні види спорту, значно зростає ефективність позаурочних форм фізичного виховання, яка полягає у збільшенні на 64,0 % кількості підлітків, які відвідують гуртки та секції. 30,5 % підлітків вказує на те що, в їх школах функціонують гуртки та секції з інноваційних видів спорту, таких як міні-гольф (SNAG), дартс, боулінг тощо.

Врахувавши результати досліджень цих науковців та отримані нами дані, ми прийшли до висновку, що одним із шляхів вирішення проблеми підвищення рівня рухової активності і координаційних здібностей, зокрема, може бути впровадження сучасних видів рухової активності, а саме екстремальних, у систему шкільної та позашкільної спортивно-оздоровчої роботи, що сприятиме оновленню позаурочних занять з фізичної культури підлітків [292]. Тим більше, що цілісних досліджень щодо впливу екстремальних видів рухової активності на фізичну та координаційну підготовленість школярів, і підлітків зокрема, не було проведено.

Ми зробили акцент на розробці науково обґрунтованої програми розвитку координаційних здібностей та моделі її впровадження у практику позаурочних форм фізичного виховання підлітків 13–14 років, яка передбачала системний вплив на їх фізичний та психоемоційний стан, що забезпечується раціональним використанням системи сучасних форм, методів і засобів екстремальних видів рухової активності.

Результати констатувального експерименту підтверджують висновки цілої низки авторів про низький рівень рухової активності та фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку (О. В. Іващенко, Т. С. Єрмакова [82], Л. В. Подригало, А. І. Галашко, В. В. Поручіков, К. М. Трегуб [159], І. П. Масляк, О. В. Вишня, Д. С. Грида [126], С. Дмитренко, К. Козлова, І. Асаулюк [57], Т. Г. Дерека, В. М. Ляшенко, В. М. Туманова [52], Т. Павлова, Л. Долженко [149], О. Gísladóttir, M. Haga, H. Sigmundsson [240], B. Hands, D. Larkin, H. Parker, L. Straker, M. Perry [243], M.T. Kantomaa, J. Purtsi, A. M. Taanila, et al.[255], P. C. Hallal, C. G. Victora, M. R. Azevedo, J-C.K. Wells [242]) (табл. 5.1).

Результати дослідження підтвердили дані авторів про те, що в середньому шкільному віці у школярів починаються регресивні зміни координаційних якостей (В.І. Лях [118], О.М. Колумбет [94], Л.Д. Назаренко [140], В.Н. Платонов [158], W. Starosta, P. Hirtz [289], A. Milojević, V. Stanković [266],

A. Kirby, L. Edwards, D. Sugden [262], J. Cairney, J.A. Hay, B.E. Faught, T.J. Wade, L. Corna, A. Flouris [228]; R. Otero, I. Pérez Ruiz L. [270]).

Таблиця 5.1

Порівняльний аналіз якісного оцінювання комплексного тестування фізичної підготовленості підлітків за результатами досліджень, %

Рівень фізичної підготовленості	Автори, рік, контингент, батарея тестів				
	наші результати, 2018, 13–14 років (n = 102)	Іщенко О.С., 2015, 11–15 років (n = 119)	Подригало Л.В. та ін., 2015, 12–14 років (n = 19)	Лукоянова К.В., 2012, 13–14 років (n = 103)	Репневський С.М., Попов В.І., 2009, 13–14 років (n = 69)
	J. Talaga	Т. Круцевич		ДТФП	ДТФП
низький	76,5	9,99	15,8	40,67	52,97
нижче середнього	12,8	53,28	79,9	24,00	
середній	7,8	36,73	5,3	21,67	41,73
вище середнього	2,9	-	-	1,24	5,30
високий	-	-	-	-	

Зокрема, наші дані підтвердили дослідження [120; 192; 249; 290] про те, що найменша кількість сенситивних періодів розвитку координаційних якостей припадає на період 13–14 років, а також про те, що в цей період темпи приросту координаційних якостей є найнижчими.

У результаті аналізу психоемоційного стану 13–14-річних підлітків підтверджені дані фахівців про те, що більшість з них (61,9 % обстежених) мають високий рівень тривожності (Є. М. Калюжна [86], Н. Вереніч [32], В. Р. Лемещук [110], Н. Ф. Шевченко [208]), низький локус-контроль (Н. М. Токарева, А. В. Шамне, Н. М. Макаренко [207], В. П. Озеров [148], Е. С. Шильштейн [209]).

Підтверджено також дані досліджень про те, що підлітки, які займаються руховою активністю, мають вищі показники інтелектуального розвитку, якими є різні властивості пам'яті (М. А. Кузнєцова, І. В. Полілуєва [105], Л. Д. Назаренко, Л. І. Костюнина [142], А. О. Артющенко [10], Є. Є. Гант [42], В. Ягелло [212]).

Доповнено та розширено уявлення про інтереси та пріоритетні мотиви підлітків до занять фізичними вправами. Зокрема, розширено дані досліджень В. Н. Шлехта [211] та про те, що міцні знання, які не залежать від зовнішніх умов і внутрішніх станів спортсмена, підвищують його психологічну стійкість і готовність до діяльності в екстремальних умовах.

Розширено також результати досліджень Є. Є. Ганта [42], О. А. Науменка [147] про те, що найбільш висока результативність застосування засобів фізичної культури для формування емоційно-вольових якостей у підлітків спостерігається в режимі граничної доступності, тобто за умови, коли створюється обстановка, пов'язана з подоланням труднощів, яка є характерною для екстремальної діяльності. Формування емоційно-вольових якостей особистості під впливом засобів екстремальної рухової активності здійснюється комплексно – формування одних тягне за собою формування інших. Також розширено дані І. Наконечного [144; 145] про позитивний вплив занять екстремальною руховою активністю на рівень розвитку саморегуляції поведінки підлітків у процесі навчально-тренувальних занять; дані В. К. Сафонова [177], де увага звертається на усунення агресивних проявів у поведінці шляхом формування адекватної самооцінки, здатності до саморегуляції, залученням підлітків до занять карате.

У процесі дослідження були доповнені дані фахівців про особливості та показники координаційної підготовленості дітей середнього шкільного віку (О. В. Іващенко, Т. С. Єрмакова [82], В. Ю. Коваль [91], І. Н. Пашков [152], E. Kiphard, F. Shilling [261], J. Planinsec, R. Pisot [276], D. Rigoli, Jan P. Piek, R. Kane, J. Oosterlaan [280]) (табл. 5.2). Зокрема, у цих дослідженнях вказано на підвищений інтерес до вивчення координаційних здібностей підлітків, а також

показані тривожні дані про високий рівень проблеми сформованості координаційних кондицій на цьому критичному етапі життя.

Таблиця 5.2

Показники координаційних здібностей дітей середнього шкільного віку

Назва тесту	Наші дослідження (n = 102)	О. Івашенко, Т. Єрмакова (n = 22)	В.Ю. Коваль (n = 10)	І.Н. Пашков (n = 15)
Човниковий біг із перенесенням кубиків по спіралі, с	31,14±0,45	38,60±1,09		
Човникови біг 3×10 м з оббіганням набивних м'ячів, с			8,52±0,08	
Біг зі зміною способу пересування, с	12,64±0,12	—		
Координаційний біговий тест Філіповича, Малінака, с			3,38±0,17	
Оцінка відчуття часу, с	5 с	0,79±0,10	—	−0,5±0,08
	10 с			−1,16±0,19
	30 с	−3,42±0,45	—	
Ходьба по прямій із закритими очима, см	61,11±6,58	124,00±1,15		
Проба Яроцького, (закриті очі), с	36,02±2,28	—		11,64±0,7
Методика Бондаревського, (закриті очі), с	—	4,40±0,12	9,50±0,23	5,0 ± 3,3
Методика Бесс, бали	7,60±0,49	—		
Три перекиди вперед, с	3,66±0,12	6,50±1,05		
Тест «гімнастична стінка», с	5,71±0,17	—		

Вказано, що проблеми розвитку моторної координації тісно пов'язані з проблемами уваги, низькою самооцінкою та самоповагою та іншими емоційними проблемами, що змушує батьків, учителів та інших фахівців серйозно задуматися над проблемою. Дослідження показали, що підлітки з

координаційними проблемами сприймають себе як такі, що мають низьку фізичну компетенцію в результаті їх неодноразових невдач у практиці рухових навичок. Зрештою, стійка невдача призводить до відчаю і тривожності.

Отримані нами результати дослідження дозволили підтвердити та доповнити дані про особливості розвитку координаційних здібностей підлітків 13–14 років чоловічої статі, їх психологічні особливості та пріоритети у видах рухової активності, що дало можливість розробити авторську програму розвитку координаційних здібностей в цьому віці засобами екстремальної рухової активності й експериментальну модель її впровадження у практику позаурочних форм фізичного виховання та перевірити її ефективність, що належить до нових даних.

Абсолютно новими даними є обґрунтування комплексної програми розвитку координаційних здібностей учнів 13–14-річного віку для оздоровчого гуртка «Екстрим» засобами екстремальних видів рухової активності, яка передбачала оновлення змісту позакласних занять з фізичної культури.

Вперше розроблений навчально-тематичний план реалізації комплексної програми засобами скейтбордингу і роллерспорту та визначено педагогічні умови, адекватні принципи, методи, засоби та форми організації занять, спрямовані на розвиток координаційних здібностей учнів 13–14-річного віку чоловічої статі.

Вперше структурована педагогічна модель впровадження комплексної програми розвитку координаційних здібностей школярів 13–14 років чоловічої статі засобами екстремальних видів рухової активності у процесі позаурочних форм фізичного виховання, підґрунтям якої були заходи щодо покращення психомоторного стану підлітків, в цілому, та координаційних здібностей, зокрема.

Вперше розроблені блоки тренувальних засобів, які ефективно регламентують співвідношення загальнорозвивальних та спеціальних вправ різної спрямованості, які забезпечують досягнення високого рівня координаційної підготовленості підлітків 13–14 років чоловічої статі.

Абсолютно новими є дані про вплив засобів роллерспорту та скейтбордингу на показники фізичного стану, сенсомоторні та когнітивні показники, а також координаційні здібності учнів середнього шкільного віку.

Таким чином, ми можемо констатувати, що у процесі проведення дослідження

були отримані три групи даних, які окреслюють ступінь вирішення завдань дисертаційної роботи: дані, які підтверджують результати інших дослідників,

дані, які доповнюють існуючі дослідження, та абсолютно нові дані.

ВИСНОВКИ

1. Результати аналізу наукової літератури з проблеми дослідження вказали на підвищений інтерес науковців до вивчення координаційних здібностей підлітків, а також показали тривожні дані про низький рівень сформованості координаційних кондицій на цьому критичному етапі життя. Встановлено, що низький рівень розвитку моторної координації тісно пов'язаний з проблемами уваги, низькими самооцінкою, самоповагою та іншими емоційними проблемами. У зв'язку з цим багато уваги науковцями приділялося розробці та впровадженню в спортивно-оздоровчу роботу загальноосвітніх навчальних закладів сучасних інноваційних технологій, спрямованих на оновлення форм і змісту фізичного виховання школярів. Однак, дослідження як вітчизняних, так і зарубіжних учених показали, що серед підлітків у світі на сучасному етапі стрімко набирають популярності екстремальні види спорту, такі як скейтбординг, сноубординг, тріал, маунтінбайк, паркур, BMX та інші.

Таким чином, дослідження, пов'язані з упровадженням екстремальних видів рухової активності в процес фізичного виховання учнівської молоді, надзвичайно актуальні, водночас можливості засобів цього виду рухової активності щодо розвитку координаційних здібностей підлітків у сучасній педагогічній теорії та практиці фізичного виховання висвітлені недостатньо.

2. Порівняльний аналіз рівнів розвитку фізичних якостей у підлітків 13–14 років, які не займаються додатковою організованою руховою активністю, та їхніх одноліток, які займаються ігровими видами рухової активності та тих, які займалися екстремальною руховою активністю, дозволив зробити висновки про вищу ефективність засобів екстремальних видів рухової активності в удосконаленні фізичних кондицій учнівської молоді підліткового віку. Так, майже 80,00 % підлітків I групи проявили низький рівень фізичної підготовленості, у II групі частка таких становила 44,68 %, а серед підлітків III

групи тільки 17,02 % мали низький рівень фізичної підготовленості ($\chi^2_{I-II} = 10,01 > \chi^2_{кр} = 9,49$, $p < 0,05$; $\chi^2_{I-III} = 45,25 > \chi^2_{кр} = 18,47$, $p < 0,001$; $\chi^2_{II-III} = 9,62 > \chi^2_{кр} = 9,49$, $p < 0,05$).

Одержані під час експериментів кількісні характеристики фізичної підготовленості можуть використовуватися в якості орієнтирів при плануванні позаурочних форм фізичної активності з підлітковим контингентом.

3. Результати дослідження показали, що заняття додатковою організованою руховою активністю позитивно впливають на психічні процеси особистості. Завдяки фізичним навантаженням у підлітків 13–14 років, які займаються позаурочними формами рухової активності, достовірно краще розвивається рухова пам'ять, мислення, воля та здатність до саморегуляції психічних станів. Результати дослідження показали, що серед підлітків, які не займаються додатковою руховою активністю, та представників ігрових видів спорту немає осіб з високим рівнем розвитку логічної та механічної пам'яті, у той час як серед представників екстремальних видів рухової активності частка таких становила 14,89 % та 17,02 % відповідно. Слід відзначити достовірно нижчі частки осіб з нижче середнього рівнем (4,26 % і 8,51 % відповідно), а також відсутність осіб з низьким рівнем пам'яті серед підлітків, які займаються додатковою руховою активністю ($\chi^2_{I-II} = 13,24 > \chi^2_{кр} = 9,49$; $p < 0,05$; $\chi^2_{I-III} = 28,06 > \chi^2_{кр} = 18,47$; $p < 0,001$). Підлітки, які займалися екстремальними видами рухової активності, мали достовірно вищі показники стійкості та продуктивності уваги – 23,40 % та 8,51 % представників цієї групи мали вище середнього та високий рівні розвитку зорової пам'яті, тоді як серед підлітків, які не займаються додатковою руховою активністю, частка таких становила 8,82 % ($\chi^2_{I-III} = 13,01 > \chi^2_{кр} = 9,49$; $p < 0,05$).

4. Встановлено статистично достовірно вищий рівень сформованості координаційних здібностей у представників екстремальних видів рухової активності порівняно з їх однолітками, які займаються ігровою руховою активністю. Відсотковий розподіл за рівнями ІПКЗ показав, що низький рівень розвитку координаційних здібностей виявлено у половини підлітків I групи,

21,28 % – у підлітків II групи та тільки 6,38 % – у підлітків III групи, нижче середнього мали 31,38 % підлітків I групи, 25,53 % – представників ігрових видів спорту та 31,92 % – представників екстремальних видів РА; 10,47 %, 44,68 % і 27,66 % мали середній рівень відповідно, вище середнього рівня досягли 7,84 %, 8,51 % та 27,66 % представників досліджуваних груп відповідно. Слід зазначити, що високий рівень виявлено тільки у представників екстремальних видів рухової активності (6,38 %) ($\chi^2_{I-II} = 18,43 > \chi^2_{кр} = 13,27$; $p < 0,01$; $\chi^2_{I-III} = 14,33 > \chi^2_{кр} = 13,27$; $p < 0,01$). Проведене дослідження дозволить відібрати найбільш ефективні засоби розвитку координаційних здібностей підлітків, які хочуть займатися у позаурочний час екстремальними видами рухової активності.

5. Розроблено комплексну програму розвитку координаційних здібностей учнів 13–14-річного віку чоловічої статі засобами екстремальних видів рухової активності, яка передбачала оновлення змісту позаурочних занять з фізичної культури; складено навчально-тематичний план комплексної програми розвитку координаційних здібностей підлітків 13–14 років засобами скейтбордингу і роллерспорту.

Структурована педагогічна модель упровадження комплексної програми розвитку координаційних здібностей школярів 13–14 років чоловічої статі засобами екстремальних видів рухової активності у процесі позаурочних форм фізичного виховання. В основу моделі покладено структурно-функціональний, комплексний, системоутворюючий, валео-компетентнісний та особистісно-діяльнісний підходи, визначено чотири компоненти (цільовий, змістовий, процесуальний, результативний), етапи реалізації комплексної програми (інформаційно-мотивуючий, діяльнісний, самостійно-поведінковий), педагогічні умови, принципи, методи, адекватні засоби та форми організації занять, розроблено критеріально-діагностичний інструментарій, який дозволив об'єктивно оцінювати результат впровадження комплексної програми та рівні розвитку координаційних здібностей учнів 13–14 років чоловічої статі (низький, нижче середнього, середній, вище середнього, високий).

6. Повторне вивчення психоемоційного стану показало певні позитивні зрушення за такими показниками як тривожність, соціальна бажаність і локус-контроль. Підлітки, які почали займатися скейтбордингом і роллерспортом, змінили екстернальний локус-контроль на інтернальний, вони стали більше відповідальними за те, що з ними відбувається. У групі підлітків, що займалися за експериментальною програмою, значно знизилася частка дітей з негативною агресивністю – з 55,00 % до експерименту до 35,00 % наприкінці експерименту ($F = 2,28 > F_{кр} = 1,64$; $p < 0,05$) та кількість підлітків, які знаходилися в стресовому стані – наприкінці експерименту частка таких становила 30,00 %, що є меншим на 50,00 % від таких до експерименту ($\chi^2 = 13,96 > \chi^2_{кр} = 13,27$; $p < 0,01$). Повторні вивчення характеристик механічної та логічної пам'яті показали, що у підлітків ЕГ, які систематично займалися за запропонованою програмою, темпи зростання об'єму механічної та логічної пам'яті склали 14,75 % та 15,78 % відповідно. В 1,5 раза зросло середнє значення часу утримання концентрації уваги – з 4 до 6 хвилин, на 15,24 % зменшилась кількість помилок у тесті.

7. Перерозподіл за рівнями фізичної підготовленості вказав на достовірні зміни фізичної підготовленості підлітків 13–14 років ЕГ. Так, високого рівня фізичної підготовленості досягли 5,00 % представників ЕГ, тоді як до експерименту таких у цій групі не було. На 5,00 % збільшилась частка підлітків ЕГ із рівнем вище за середній, середній рівень мав кожен п'ятий (20,00 %) проти 10,00 % до експерименту, кількість осіб з нижче середнього рівнем фізичної підготовленості зросла в три рази (45,00 % проти 15,00 %). Слід відзначити, що більш як втричі зменшилась частка підлітків ЕГ, які мали низький рівень фізичної підготовленості (20,00 % проти 70,00 %) ($\chi^2 = 10,56 > \chi^2_{кр} = 9,49$, $p < 0,05$).

8. Після проведення педагогічного експерименту у 75,00 % підлітків 13–14 років чоловічої статі ЕГ підвищився рівень розвитку координаційних здібностей, у 25,00 % рівень розвитку координаційних здібностей залишився на попередньому рівні при вищих значеннях інтегрального показника. При цьому,

якщо на початку експерименту високого рівня розвитку координаційних здібностей у підлітків ЕГ не було виявлено, то наприкінці дослідження 5,00 % учнів ЕГ показали високий рівень розвитку координації в цілому. Кількість підлітків ЕГ з вище середнього рівнем розвитку координаційних здібностей зросла з 5,00 % до 15,00 %, середнім – на 40,00 %. Натомість, зменшилася частка підлітків з нижче середнього рівнем ФП, а низького рівня наприкінці експерименту виявлено не було, тоді як до нього таких була половина (50,00 %) ($\chi^2 = 10,01 > \chi^2_{кр} = 9,49$; $p < 0,05$).

Отримані результати доводять потребу подальшого теоретичного та експериментального дослідження з цього питання.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою науково обґрунтованої програми розвитку координаційних здібностей школярів різного віку на основі засобів екстремальних видів рухової активності й оновленням змісту позашкільних та урочних форм фізичного виховання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абабков В.А., Пере М. Адаптация к стрессу. М. : Речь, 2004. 336 с.
2. Агарков О. В. Закономірності формування, фактори ризику й заходи щодо профілактики травматизму підлітків в умовах урбанізованого регіону : автореф. дис. ... канд. мед. наук. Донецьк, 2008. 19 с.
3. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии. *Сибирская психология сегодня* : сб. научн. трудов. Кемерово : Кузбассвуиздат, 2004. Вып. 2. С. 82–90.
4. Алипова Е. Любители жареных гвоздей. *Наша психология*. 2012. № 6 (63). С. 37–40.
5. Алябышев А.П., Карпеев А.Г. Стандартная программа определения координационных способностей в связи с ориентацией на сложно технические виды спорта. Программно-методические основы подготовки спортивных резервов: материалы X Всесоюзн. научн.-практ. конф. М., 1985. С. 156–157.
6. Андреева Т.В. Жизнестойкость детей. Семейная психология: учеб. пособие. СПб.: Речь, 2004. С. 206–207
7. Андреева О., Ковальова Н. Характеристика чинників, що лімітують впровадження позакласної роботи з фізичного виховання у старшій школі. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту: науково-теоретичний журнал*. 2013. № 2. С. 45–53.
8. Андронникова Е.А., Заика Е.В. Методы исследования восприятия, внимания и памяти: Руководство для практических психологов. Харьков, 2011. 161с.
9. Арефьев В. Г. Здоров'я підлітків і рухова активність. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. № 118(3). С. 6–10.
10. Артюшенко А.О. Виховання вольових якостей в учнів середнього шкільного віку в процесі занять фізичною культурою: автореф. дис. ... канд. пед. наук. К., 2003. 20 с.

11. Байер Е.А. Коррекция развития нравственно-волевой сферы личности подростков средствами физической культуры: дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Тула, 2000. 149 с.
12. Бакіко І., Носарчук Л., Свенцицька Т. Вікова динаміка розвитку спритності у дітей шкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. ВНУ імені Лесі Українки. Луцьк: РВВ "Вежа", 2008. Т. 2. С. 6–9.
13. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировки. Вестник проблемного совета Российской Академии образования по физической культуре*. 1996. № 1. С. 23–25.
14. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. М. : Теория и практика физической культуры, 2000. 275 с.
15. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность. *Теория и практика физической культуры*. 1995. № 4. С. 32–36.
16. Баранов А. А., Кучма В. Р., Сухарева Л. М. Медицинские и социальные аспекты адаптации современных подростков к условиям воспитания, обучения и трудовой деятельности : руководство для врачей. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. 352 с.
17. Барыбина Л.Н., Козина Ж.Л. Характеристика психофизиологических показателей студентов различных спортивных специализаций. *Физическое воспитание студентов*. 2010. Т. 4. С. 6–11.
18. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11-х класів : дис. ... кандидата наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. Умань, 2004. 258 с.
19. Березина Т. Н. О взаимодействии физических и интеллектуальных способностей. *ВВ: Психология и психотехника*. 2012. № 1. С. 1–24.
20. Бернштейн А.Н. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991. 228 с.

21. Блеер А.Н., Полиевский С.А., Раевский Р.Т., Иванов А.А. Методология отбора и использования экстремальных видов спорта в профессионально-прикладной физической подготовке. *Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. Научно-методический журнал*. 2010. № 2 (17). С. 41–45.
22. Боген М.М. Навчання рухових дій. К.: Фізична культура і спорт, 2005. 234 с.
23. Бойчук Р. І., Бублик С.А. Особливості прояву здібностей до оцінки просторово-часових і динамічних параметрів рухів у школярів в процесі навчання технічних елементів спортивних ігор. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Вип. 112, т. 1. 2013. С. 59–62.
24. Бойчук Р. Координаційні здібності юних волейболісток і методика їх розвитку на етапі початкової підготовки. *Молода спортивна наука України*. 2009. Т. І. С. 42–47.
25. Бондар Т. С. Перспективи розвитку неолімпійських видів спорту в сфері дозвілля. Стратегічне управління розвитком галузі «фізична культура і спорт». Харків : ХДАФК, 2015. С. 131.
26. Бондарь Т. С., Ротерс Т. Т. Актуальные проблемы физического воспитания подростков в детских учреждениях оздоровления и отдыха. *Физическое воспитание студентов*. 2012. № 2. С. 15–18.
27. Ботяев В.Л. Исследование вариативности развития координационных способностей у спортсменов различных специализаций, возраста и квалификации. *Наука в Олимпийском спорте*. 2012. № 1. С. 68–74.
28. Брик А.В. Аналіз та оцінка впливу спеціальних засобів спрямованих на розвиток психомоторних якостей у школярів молодших класів на уроках з фізичної культури. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. Серія : Педагогічні науки*. 2016. № 140. С. 288–293.
29. Букмейт. Самая большая библиотека на русском языке. URL: <http://bookmate.com>.

30. Булатова М. М., Усачов Ю. А. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання* / за ред. Т.Ю. Круцевич. К. : Олімп. Л-ра, 2008. С. 320–354.
31. Васкан Іван. Стан фізичної підготовленості підлітків. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : збірник наукових праць. 2013. № 1 (21). С. 369–272.
32. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків. *Психолог*. 2004. №23–24. С. 41–42.
33. Верхом на доске. *Юный техник*. 1980. С. 3–4.
34. Википедия. Свободная электронная энциклопедия. URL: <http://ru.wikipedia.org/wiki>.
35. Витковский З. Координационные способности юных футболистов: диагностика, структура, онтогенез: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2003. 24 с.
36. Войнаровська Н. С. Розвиток рухової активності дівчат 5–9 класів засобами ритмічної гімнастики : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Луцьк, 2011. 20 с.
37. Волков Л. В. Биологические и педагогические основы современных технологий спортивной подготовки детей и молодёжи: метод. реком. Варшава: Академия физической культуры, 2001. 44 с.
38. Волков Л. В. Физические способности детей и подростков. К. :Здоров'я, 1981. 120 с.
39. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимпийская литература, 2002. 294 с.
40. Воропай С. Динаміка прояву силових здібностей 4–13-річних дітей центрального регіону України. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2002. С. 176–178.
41. Гаврилюк В. О. Фізична культура в школі з елементами таеквон-до (для учнів 8–9 класів) : навч. посіб. для вчителів фіз. культури. Житомир : Полісся, 2011. 104 с

42. Гант Е. Е. Особенности психической работоспособности детей среднего школьного возраста в условиях соревновательной и постсоревновательной деятельности. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2011. № 2. С. 215–218.
43. Гершкович В. А., Морошкина Н. В., Аллахвердов В. М., Иванчей И. И., Морозов М. И., Карпинская В. Ю., Кувалдина М. Б., Волков Д. Н. Возникновение повторяющихся ошибок в процессе сенсомоторного научения и способы их коррекции. *Вестник С-Петерб. университета*. 2013. Серия 16. Вып. 1. С.
44. Голенко А., Кузич И. Координационные способности и физическая нагрузка. *Олимпийский спорт и спорт для всех: Тезисы V Междунар. науч. конгресса*. Минск: БГАФК, 2001. С. 106.
45. Горбунова О.В., Стеблій Т.В. Повышение показателей двигательных и координационных способностей у учащихся старших классов средствами футбол-аэробики. *Вестник Бурятского государственного университета*. 2015. № 13. С. 39–44.
46. Горкавий В.К., Ярова В.В. Математична статистика: навч. посібн. К. : ВД “Професіонал”, 2004. 384 с.
47. Городинська І. В. Фізичне виховання старшокласників ліцеїв та гімназій у позакласній роботі: дис. ...канд. пед. наук : 13.00.07. Херсон. 2004. 252 с.
48. Горская И.Ю., Аверьянов И.В., Кондаков А.М. Координационная подготовка спортсменов: монография. Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. Омск: Изд-во СибГУФК, 2015. 220 с.
49. Григорьев О. А. Для развития координационных способностей: Комплексы упражнений. *Физическая культура в школе*. 2001. № 6. С. 46–52.
50. Грубар І. Я. Дитячий травматизм: профілактика та реабілітація засобами фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту. Львів, 2004. 21 с.

51. Гужаловский А. Ф. Развитие двигательных качеств у школьников. Минск : Нар. Освіта, 1978. 88 с.
52. Дерека Т. Г., Ляшенко В. М., Туманова В.М. Оценка уровня физической подготовленности детей среднего школьного возраста. *Науковий часопис Серія 15 “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/”*. 2017. № (8). С. 19–22.
53. Деушев Р. Х. Динамика взаимосвязи показателей координационных способностей учащихся 11–15 лет. XXXX1 научная конференция студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа : тезисы докладов (г. Краснодар, декабрь 2013 года – март 2014 года). Ч. 1. Краснодар: КГУФКСТ, 2013. С. 26.
54. Деушев Р. Х. Методика развития координационных способностей учащихся 11–15 лет общеобразовательных учреждений: методическая разработка. М. 2014. 25 с.
55. Деушев Р. Х., Баландин В. А., Чернышенко Ю. К. Информативность показателей координационных способностей учащихся 11–15 лет. *Актуальные вопросы физической культуры и спорта: труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта КГУФКСТ*. 2013. Т. 15. С. 26–30.
56. Деушев Р.Х., Чернышенко Ю.К., Баландин В.А. Половозрастная динамика параметров уровня развития координационных способностей учащихся 11–15 лет общеобразовательной школы. XXXX1 научная конференция студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа: материалы конференции (г. Краснодар, декабрь 2013 года – март 2014 года). Ч. 1. Краснодар: КГУФКСТ, 2013. С. 28.
57. Дмитренко С., Козлова К., Асаулюк І. Характеристика показників фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку Вінницької та Хмельницької областей. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки; [редкол.: А. В. Цьось та ін.]*.

Луцьк, 2012. № 4(20). С. 273–276. – Бібліогр.: 4 назви.

58. Доукіна Ю. Є., Коломоєць Г. А., Тимчик М. В. Фізичне виховання підлітків у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів : навч.-метод. посіб. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. 172 с.

59. Должникова Т.А. Дифференцированное физическое воспитание учащихся средних классов общеобразовательной школы, имеющих различный уровень физической подготовленности: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Краснодар, 2011. 218 с.

60. Дубогай О., Євтушок М. Зміст та результативність шкільної інноваційної діяльності в системі здоров'язберігаючих технологій. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. 2008. Т. 1. С. 36–40.

61. Дутчак М., Ткачук С. Методологічні засади організації фізичного виховання в навчальних закладах України. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2012. № 2(8). С. 11–16.

62. Екстремальний спорт. Extreme sport – definition. Extreme sports feature a combination of speed, height, danger and spectacular stunts. Dictionary.com. URL : <http://www.dictionary.com/browse/extreme-sport>.

63. Епифанова Е.С. Экстремальные виды активности как форма формирования стрессоустойчивости тинейджеров. *Психолог*. 2014. № 5. С. 16–38. DOI: 10.7256/2306-0425.2014.5.13238. URL: http://e-notabene.ru/psp/article_13238.html

64. Єрмолова В.М., Зубалій М.Д. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура. 5–11 класи: навчально-практичне видання. Київ, 2010. 100 с.

65. Завидівська Н. Особливості формування рухових умінь і навичок школярів підліткового віку засобами фізичної культури. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт* : журнал. 2016. Вип. 23. С. 27–32.

66. Захаренко Е.Н., Комарова Л.Н., Нечаева И.В. Новый словарь иностранных слов: 25 000 слов и словосочетаний. М. : «Азбуковник», 2003.

1040 с.

67. Захаріна Є. А. Позакласна та позашкільна оздоровчо-виховна робота як передумова зміцнення здоров'я школярів. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. праць*. Харків. 2011. № 9. С. 49–52.
68. Збірник програм факультативної, гурткової та секційної роботи фізкультурно-оздоровчого напрямку / Ю. В. Мельничук та ін. Донецьк : Витоки, 2013. 268 с.
69. Зуев В.Н., Иванов В.А. Ценностные ориентации при выборе спортивных субкультур экстремальной направленности. *Теория и практика физической культуры*. 2013. № 12. С. 14–16.
70. Зуев В.Н., Иванов В.А. Программирование спортивных субкультур для социализации молодежи Тюменской области. *Социология. Экономика. Политика*. 2013. № 1. С. 55–58.
71. Иванов В.А. Об интенсификации экстремальных видов спорта в молодёжной среде страны, и потребностях в квалифицированных специалистах. *Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта»*. 2016. 9(139). С. 73–77.
72. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека. СПб.: Питер, 2003. 384 с.
73. Іванишин Ю., Іванишин І., Ковальчук Л. Стан фізичної підготовленості підлітків, які займаються різними видами рухової активності. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 1. С. 134–140.
74. Іванишин Ю., Ковальчук Л., Іванишин І. Особливості психологічних характеристик підлітків з різним рівнем рухової активності і різною спортивною спеціалізацією. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт»*: зб. наукових праць / за ред. О.В.Тимошенко. 2017. Вип.5 К (86)17. С. 128–134.
75. Іванишин Ю., Ковальчук Л., Іванишин І. Порівняльна характеристика координаційних здібностей підлітків, які займаються різними видами рухової

активності. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2017. Вип. 27–28. С. 104–110.

76. Іванишин Ю., Ковальчук Л., Іванишин І.М. Вплив засобів екстремальної рухової активності на фізичну підготовленість підлітків 13–14 років чоловічої статі. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт»*: зб. наукових праць / за ред. О.В.Тимошенко. 2018. Вип. 3 (97) 18. С. 50–54.

77. Іванишин Ю., Ковальчук Л., Презлята Г. Розробка програми розвитку координаційних здібностей підлітків засобами екстремальних видів рухової активності. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2017. Вип. 27. С. 85–90.

78. Іванишин Ю., Ковальчук Л., Ткачівська І. Історія зародження та розвитку скейтбордингу на території пострадянських республік. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2015. Вип. 20. С. 13–16.

79. Іванишин Ю.І, Ковальчук Л.В, Іванишин І.М. Вплив засобів екстремальної рухової активності на координаційну підготовленість підлітків 13–14 років чоловічої статі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. 2018. Вип. 152, Т. 1. С. 166–171.

80. Іванишин Ю.І, Ковальчук Л.В., С.Б. Мальона. Скейтбординг: історія виникнення та етапи становлення. *Фізичне виховання, спорт і культура в сучасному суспільстві: збірник наукових праць Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2015. №. 2 (30). С. 13–16.

81. Іванюра І.О. Особливості розвитку деяких функцій вищої нервової діяльності в учнів середнього шкільного віку при тривалих фізичних навантаженнях. *Фізіологічний журнал*. 2000. №1. С. 94–100.

82. Іващенко О. В., Єрмакова Т. С. Оцінка функціональної, координаційної і силової підготовленості хлопців 7–8 класів. *Педагогіка, психологія та медико-*

- біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 9. С. 20–25.
<http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0903>
83. Кабанов Ю.М. Методика развития равновесия у детей школьного возраста. Минск, 2002. 68 с.
 84. Калачов М., Муравьев В. Біологічний інтелект, навчальні навантаження та здоров'я учнів. *Директор школи*. 2009. №13. С. 41–45.
 85. Калинина Н.В. Тренинг жизненной стойкости в развитии социальной компетентности подростков. *Сельская школа*. 2006. № 2. С. 120–128.
 86. Калюжна Є. М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підліткового віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2008. 29 с.
 87. Карпеев А.Г., Горский А.А. Оценка координационной подготовленности юных велосипедистов BMX-race. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2012. № 4. С. 40–43.
 88. Кашуба В.А., Бондарь Е.М., Гончарова Н.Н., Носова Л.Н. Формирование моторики человека в процессе онтогенеза: монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2016. 232 с.
 89. Клоссовски М., Ткачук В., Мороз А. Возрастные изменения координационных способностей у мальчиков 10–14 лет. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. Х., 2002. № 10. С. 92–99.
 90. Коваленко І. Стан здоров'я молодших школярів і особливості взаємозв'язку фізичної підготовленості та частоти захворювань. *Молода спортивна наука України*. 2011. Т. 2. С. 90–92.
 91. Коваль В. Ю. Розвиток координаційних здібностей дітей середнього шкільного віку на уроках фізичної культури. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. Вип. 8. С. 182–188.
 92. Ковальова Н. В. Технологія проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. К., 2013. 20 с.
 93. Козьяков Р.В., Орлова Е.А., Петрова Е.А., Еремин М.В. Особенности

взаимосвязи эмоционального интеллекта и копинг-стратегий подростков, занимающихся экстремальными видами спорта. *Теория и практика физической культуры*. 2017. № 4. С. 26–28.

94. Колумбет О. М. Розвиток координаційних здібностей молоді. Монографія. Київ, 2014. 420 с.

95. Комінко С.Б., Г.В. Кучер. Кращі методи психодіагностики. Тернопіль : Карт-бланш, 2005. 406 с.

96. Коноплева И.Н., Калягин Ю.С. Саморегуляция психических состояний как элемент психологической готовности к деятельности в экстремальных условиях. *Психология и право*. 2011. №4. [Электронный ресурс]. URL://psyjournals.ru/psyandlaw/2011/n4/49298.shtml.

97. Коренєв М. М., Даниленко Г. М. Здоров'я дітей шкільного віку: проблеми і шляхи їх вирішення. *Журн. Акад. мед. наук України*. 2007. Т 13, № 3. С. 526–532.

98. Коробейников Г.В. Психофизиологические механизмы умственной деятельности человека: Монография. К. : КНУ им. Т. Г. Шевченко, 2002. 124 с.

99. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. К.: Ника-Центр, 2006. 580 с.

100. Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности. К., 1997. 160 с.

101. Костюкевич В.М. Построение тренировочных занятий в футболе. Винница: Планер, 2013 – 194 с.

102. Крошка С. А., Варфоломеева К. В. Бадмінтон як засіб формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом дітей середнього шкільного віку. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях* : сборник статей XI международной научной конференции. Т. 2. Белгород–Харьков– Красноярск : ХГАФК, 2015. С. 85–90.

103. Круцевич Т. Ю. Основні напрямки вдосконалення програм фізичного виховання школярів. *Теорія і методика фіз. вих. і спорту*. 2006. № 4. С. 20–27.

104. Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків у системі фізичного виховання : дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. К., 2000. 510 с.
105. Кузнецов В.С., Колодницький Г.А. Внеурочная деятельность учащихся: совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. М.: Просвещение, 2014. 125 с.
106. Кузнецов М.А., Полилуева И.В. Эмоционально-волевая регуляция спортивно-художественной деятельности в подростковом возрасте. *Харківська школа психології: спадщина і сучасна наука: тези доповідей Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Харків, 19–20 жовтня 2012 року). Х.: ХНПУ, 2012. С. 135–136.
107. Кузьменко И. А. Развитие координационных способностей в спортивных играх. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. Сборник статей VIII международной научной конференции*. Белгород-Харьков-Красноярск: ХГАДИ, 2012. С. 116–118.
108. Кутейль Д. Три компонента жизнестойкости. Как выживать в любых условиях. URL: <http://www.elitarium.ru>.
109. Лакин Г.Ф. Биометрия. М., 1990. 352 с.
110. Лемешук В. Р. Динаміка соціальних страхів сучасних підлітків. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. №12. С. 35–37.
111. Леонтьев Д.А., Рассказова Д.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
112. Лизогуб В.С., Харченко Д.М., Хоменко С.М., Юхименко Л.І., Петренко Ю.О., Явник О.Е. Онтогенез нейродинамічних функцій людини. *Фізіологічний журнал*. 2002. Т.48, №2. С. 123–124.
113. Линець М.М. Основы методики розвитку рухових якостей: [навч. посіб.]. Львів: Штабар, 1997. 272 с.
114. Лисак І.В. Потребово-мотиваційний підхід до формування програм фізичної культури для учнів середніх класів: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / НУФВСУ. Київ, 2013. 242 с.

115. Лисяк В. М. Формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом у школярів 6–11 класів : дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02 / Харківська держ. академія фізичної культури. Х., 2006. 211с.
116. Лышевская В. Шаповал С. Координационные способности (зарубежные технологии) Актуальні проблеми юнацького спорту.
117. Любомирский Л.Е. Закономерности развития сенсомоторных функций у детей школьного возраста: автореф. дис. ... доктора биол. наук. М., 1989. 35 с.
118. Лях В. И. Основные закономерности взаимосвязей показателей, характеризующих координационные способности детей и молодежи: попытка анализа в свете концепции Н.А. Бернштейна. *Теория и практика физической культуры*. 1996. № 11. С. 21–25.
119. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. М. : ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.
120. Лях В.И. Сенситивные периоды развития координационных способностей школьников. *Теория и практика физической культуры*. 1990. № 9. С. 10–14.
121. Лях В.І. Аналіз властивостей, які розкривають сутність поняття «координаційні здібності». *Теорія і практика фізичної культури*. 1994. № 1. С. 48–50.
122. Лях В.І. Координаційно-рухове вдосконалення у фізичному вихованні та спорті: історія, теорія, експериментальні дослідження. *Теорія і практика фізичної культури*. 1995. № 11. С. 50–60.
123. Лях В.І. Критерії визначення координаційних здібностей. *Теорія і практика фізичної культури*. 1991. № 11. С. 17–20.
124. Марченко О., Куценко В. Социальный и биологический смысл движения и его роль в формировании здоровья человека. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. № 2. С. 69–74.
125. Марьясов С. К. Методика обучения учащихся 4–6 классов оценивать пространственные, временные и силовые характеристики движений на уроках физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1985. 22 с.
126. Масляк І. П., Вишня О. В., Грида Д. С. Фізична підготовленість учнів

середніх класів обласних загальноосвітніх шкіл. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення* : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції. Харків, 2016. С.118–127.

127. Маунтинбайкинг – спорт или экстремальный вид туризма. URL : <http://www.cyclepedia.ru/content/mount-extreme>.

128. Методичні рекомендації щодо підвищення ефективності експериментальних програм фізичного виховання в школі, їх змісту та технології реалізації / Т. Ю. Круцевич, О. Л. Благій, Г. Г. Смоліус та ін. К.: Наук. світ, 2006. 25 с.

129. Митчик О. П. Індивідуалізація фізичного виховання підлітків у загальноосвітній школі : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. Львів, 2002. 19 с.

130. Михно Л. С., Лоза Т. О. Обґрунтування технології використання засобів йога-аеробіки у фізичному вихованні молодших школярів (теоретичні аспекти). *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення* : матеріали XIV Міжнародної наук.-практ. конф. молодих учених : у 2 т. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. Т. 1. С. 135–139.

131. Моргунова Г.Е. Социокультурная среда города как фактор формирования современной молодежной субкультуры : автореф. дис. ... канд. культурологии / Моргунова Галина Егоровна – Кемерово, 2010. – 24 с.

132. Москаленко Н. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2011. № 2. С. 12–17.

133. Москаленко Н., Пухальська І. Обґрунтування методики використання степ-аеробіки в урочних формах для дівчат 13–14 років. *Молода спортивна наука України : збірник наукових статей з галузі фізичної культури та спорту*. Львів : ЛДІФК, 2004. Вип. 8. Т. 3. С. 24–45.

134. Мотрук С., Панченко А. Подолання негативного впливу сучасного інформатизованого суспільства на фізичне здоров'я школяра [Текст]. *Здоров'я та фізична культура* : Газета для вчителів фізкультури, основ здоров'я, ОБЖ.

2012. № 20. С. 4–9.

135. Мынарски В. Изменчивость в развитии выбранных координационных способностей у лиц 8–14 летнего возраста. *Олимпийский спорт и спорт для всех*: Тезисы V Междунар. науч. Конгресса. Минск: БГАФК, 2001. С. 361.

136. Навчальна програма з фізичної культури для 5–9-х класів для загальноосвітніх навчальних закладів затверджена наказом МОН від 07.06.2017 №804. URL : <https://osvita.ua/school/program/program-5-9/56135/> (дата звернення : 20.08.2017 р.).

137. Назаренко Л. Д. Примерная классификация базовых двигательных координации по ряду общих и специфических признаков и структурных элементов. *Теория и практика физической культуры*. 2003. №8. С. 19–21.

138. Назаренко Л. Д. Роль интеллекта в спортивной деятельности. *Теория и практика физической культуры*. 2013. №10. С. 9–12.

139. Назаренко Л. Д. Содержание и структура равновесия как двигательно-координационного качества. *Теория и практика физической культуры*. 2000. №1. С. 54–58.

140. Назаренко Л.Д. Развитие двигательно-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. М.: Теория и практика физической культуры, 2001. 332 с.

141. Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций / Л.Д. Назаренко. Москва: Теория и практика физической культуры, 2003. 259 с.

142. Назаренко Л.Д., Костюнина Л.И. Проблема интеллектуальной подготовки спортсменов. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2012. №1 (22). 160 с.

143. Наземні види екстремального туризму. URL : <http://vseoturizme.com/uk/priklyuchencheskij-turizm/61-zemnie-vidi.html>.

144. Наконечний І. Ю. Розвиток саморегуляції поведінки підлітків під час навчально-тренувальних занять панкратіоном. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету ім.*

- I. Огієнка* / за ред. С. Д. Максименка, Л.А.Онуфрієвої. 2011. Вип. 12. С. 715–727.
145. Наконечний І. Ю. Аналіз та оцінка ефективності застосування програми розвитку саморегуляції поведінки підлітків на заняттях з панкратіону. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки*: зб. наук. праць. 2012. Вип. 38. С. 105–112.
146. Наследов А. IBM SPSS Statistics 20 и AMOS: профессиональный статистический анализ данных. СПб.: Питер, 2013. 416 с.
147. Науменко О. А. Вплив занять східними одноборствами на рівень прояву морально-вольових якостей учнів загальноосвітньої школи. *Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи*. Житомир, 2015. С. 89–92.
148. Озеров В.П. Психомоторные способности человека. Дубна: Феникс–Плюс, 2002. 320 с.
149. Павлова Т., Долженко Л. Вплив позаурочних форм занять баскетболом на фізичну підготовленість дітей середнього шкільного віку з різним рівнем фізичного здоров'я. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. № 2. С. 113–115. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2014_2_24.
150. Пангелов Б.П., Лазенко Т.Г., Горбенко М.І., Бездольний М.М. Формування здорового способу життя у дітей в навчально-виховних закладах малого міста засобами туристської роботи : Методичні рекомендації [для студентів, учителів шкіл і батьків]. Переяслав-Хмельницький, 2000. 56 с.
151. Пашков И. Н. Роль сенсорных систем при развитии координационных способностей. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб.науч. тр.* / под ред. проф. Ермакова С.С. 2008. №1. С. 38–43.
152. Пашков И.Н. Методика совершенствования координационных способностей юных тхеквондистов на этапе предварительной базовой подготовки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. N 5. С. 27–31. URL: <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0505>.

153. Первое письмо Гинтса Гайлитиса журналу *Slalom. Slalom*. 1988. С. 6.
154. Переверзев В. С. Развитие способности школьников 7–8 классов управлять двигательными действиями как повышение эффективности уроков физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1985. 24 с.
155. Петров А.М. Центральное программирование механизмов реализации координационных способностей спортсменов и их педагогическое обоснование : Автореф. дисс. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. М., 1997. 48 с.
156. Петрыгин С.Б. Формирование нравственно-волевых качеств подростков в процессе занятий восточными единоборствами: монография. Рязань: РГУ, 2011. 116 с.
157. Пигарева К.О. Формирование неосознаваемой мотивации занятий экстремальными видами спорта: психодинамический подход. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14, Частина II. С. 261–270.
158. Платонов В.М., Булатова М.М. Координация спортсмена и методика ее совершенствования. Киев : ГИФК, 1992. 378 с.
159. Подригало Л.В., Галашко А.И., Поручиков В.В., Трегуб К.М. Исследование взаимосвязей между показателями физического развития и физической подготовленности детей среднего школьного возраста. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2015. №129, том 1. С. 206–209.
160. Поймать движение // *Спортивная неделя Ленинграда*. – 1986.
161. Поляков М. И. Вновь о челночном беге. *Физическая культура в школе*. 1996. № 4. С. 30–31.
162. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація" : Указ Президента України від 09.02.2016 р. № 42/2016. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016> (дата звернення : 15.03.2016).
163. Про позашкільну освіту : Закон України від 22.06.2000 №1841–III. URL : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1841-14> (дата звернення: 12.10.2015).
164. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура. 5–

12 класи: навчально-практичне видання. Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005. 272 с.

165. Пруднікова М. С. Вплив тренувального процесу на морфо-функціональні показники юних велосипедистів 13–14 років (на матеріалі велосипедного мотокросу). *Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.-теор. журн.* 2012. № 4. С. 91–96.

166. Разрезная ракета. *Моделист конструктор.* 1979. С. 6–7.

167. Ріпак І., Михайльо Л., Ріпак М. Ставлення учнів середнього шкільного віку до занять фізичними вправами та стану свого здоров'я. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення.* 2010. С. 132–138.

168. Ровний А.С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини. Х.: ХаДАФК, 2001. 220 с.: ил., табл. Бібліогр.: с. 206–218.

169. Савченко А. П. Виховання самостійності молодших підлітків у процесі ігрової діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Київ. 2007. 23 с.

170. Садовский Е. Основы тренировки координационных способностей в восточных единоборствах. Белая Подляска, 2003. 384 с.

171. Саїнчук М. М. Формування ціннісних орієнтацій в сфері фізичної культури і спорту учнів старших класів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. вих і спорту. К., 2012. 22 с.

172. Саїнчук О. М. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять скандинавською ходьбою у фізичному вихованні молодших школярів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. К., 2015. 25 с.

173. Салманг Х. Р. Оздоровча фізична культура хлопчиків 12–14 років у позаурочний час : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Харків. 2006. 23 с.

174. Самойлов М. Г. Об'єктивні та суб'єктивні чинники, від яких залежить екстремальність виду спорту і спортивні результати. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2008. № 1–2. С. 178–182.

175. Самойлов М.Г., Бейгул І.О. Зміни в психіці дзюдоїстів в екстремальних умовах спортивної діяльності. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2011. № 3. С. 146–149.

176. Сапуча І. Є. Стан здоров'я дітей України і фактору «Ризику» шкільного середовища. *Основи здоров'я та фізичної культури*. 2007. № 9. С. 12–14.
177. Сафонов В.К. Агрессия в спорте. СПб. : Изд-во СПб ГУ, 2003. 157 с.
178. Семененко В., Білецька В. Використання фітнес-програм у процесі фізичного виховання школярів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2010. № 3. С. 85–90.
179. Сергієнко Л. П. Комплексний педагогічний контроль розвитку координаційних здібностей дітей у віці 13–14 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків : ХДАФК, 2015. № 4(48). С. 78–83. dx.doi.org/10.15391/sns.v.2015-4.015.
180. Сермеев Б.В., Сермеева А.Г. Методы контроля за развитием двигательных качеств на уроках физкультуры. Горький, 1980. 26 с.
181. Сидорченко К.М. Оптимізація занять оздоровчої спрямованості у фізичному вихованні хлопчиків 11–14 років : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. Львів, 2009. 20 с.
182. Сирус П. З. Темпы прироста физических качеств, фактор, определяющий потенциальные возможности спортсмена. *Теория и практика физической культуры*. 1973. № 4. С. 19–22.
183. Сітовський А. М. Диференційований підхід у фізичному вихованні підлітків з різними темпами біологічного розвитку (на прикладі школярів 7-х класів) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Львів, 2008. 20 с.
184. Скалій Т. В. Педагогічний контроль розвитку координаційних здібностей дітей і підлітків : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. Харків, 2006. 22 с.
185. Скалій Т. Нові підходи до оцінки розвитку координаційних здібностей школярів 7–17 років. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. пр. / Під ред. Ермакова С.С. 2006. №4. С. 170–172.
186. Скейт Junior. 2015. URL : <http://skeity.com/sport-i-turizm-roliki-skejti-samokati-skejt-junior-http/>.

187. Скейтборд, похожий на зигзаг. *Юный техник*. 1985. С. 18–20.
188. Скейт-музей СССР. *Техника молодёжи*. 1987. С. 47–49.
189. Слалом на асфальте. *Юный техник*. 1984. С. 15–16.
190. Советский Союз - Россия. *Slalom*. 1988. С. 8.
191. Советский Союз: новая страна на карте мирового скейтборда. *Slalom*. 1987. С. 3–5.
192. Староста В., Хиртц П., Павлова-Староста Т. Сенситивные и критические периоды в развитии двигательных координационных способностей у юных спортсменов. *Физическая культура*. 2000. №2. С. 53–57.
193. Степанова І.В. Засоби степ-аеробіки в системі урочних занять з фізичної культури дівчат 13–14 років : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Львів, 2007. 18 с.
194. Столітенко В., Куриwach М.М. З досвіду роботи вчителя фізичної культури. *Фізичне виховання в школі*. 2010. №1. С. 31.
195. Страшко С., Гаврилук В. Позитивний вплив уроків фізичної культури з елементами таеквон-до на показники фізичного здоров'я учнів та формування в них мотивації до самостійних занять фізичними вправами. *Теорія та методика управління освітою*. 2013. Вип. 10. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ttmuo_2013_10_40.
196. Суворова Т. І. Система контролю фізичного стану дівчат 11–17 років у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. Львів, 2003. 20 с.
197. Сучасні наукові дослідження та передовий досвід вирішення проблем фізичного та психічного здоров'я школярів : під ред. В.І. Усакова. Краматорськ, 2006. 126 с.
198. Темнов А. Экстремальные виды спорта – зависимость или хобби для активных людей? URL : <http://skgorizont.ru>.
199. Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйсмана «Исследование волевой саморегуляции». URL: <http://www.psylist.net> (03.07.2016).
200. Тихомиров А. К. Развитие координационных способностей. *Физическая*

культура в школі. 2006. №4. С. 29–31.

201. Тітаренко А. А. Ефективність застосування позаурочних форм занять фізичними вправами з учнями середнього шкільного віку у режимі навчального дня. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2005. № 8. С. 29–32.

202. Томенко О.А. Рівень рухової активності підлітків та шляхи його підвищення на основі використання заходів оздоровчо-рекреаційного спрямування. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. №3. С. 19–24.

203. Фомина Л.Д., Кузнецов А. А., Мелихов Ю.И. Велосипедный спорт. Санкт-Петербург : 2004. 248 с.

204. Харитонов Л.Г., Антипова О.С., Павлова Н.В. Возрастные особенности темпов прироста развития психофизиологического состояния у юных спортсменов с учетом специфики вида спорта. *Вестник Южно-Уральского Государственного Университета. Серия образование, здравоохранение, физическая культура*. 2013. Т.13, № 3. С. 115–120.

205. Харитонов Л.Г., Суянгулова Л.А., Харченко Л.В., Филатова Н.П., Горская И.Ю. Возрастные особенности развития отдельных проявлений координационных способностей рук у школьников 7–15 лет. *Физическая культура*. 1999. №3–4. С.

206. Хаснулин В.И. Функциональная активность правого полушария головного мозга и адаптация человека к экстремальным факторам среды. Леворукость, антропоизомерия и латеральная адаптация. 1985. С. 35–36.

207. Шамне А.В., Макаренко Н.М., Токарева Н.М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу : монографія. Кривий Ріг, ТОВ ВНП «Інтерсервіс», 2014. 312 с.

208. Шевченко Н.Ф. Особистісна тривожність та шкільна адаптованість у підлітків: співвідношення та вікова динаміка. *Психологія: Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди*. 2006. №16. С.166–177.

209. Шильштейн Е. С. Особенности презентации Я в подростковом возрасте. *Вопросы психологии*. 2000. № 2. С. 69–78.

210. Шиян О. В. Оптимизация процесса физического воспитания детей 8–9 лет средствами бадминтона. *Фізична культура, спорт та здоров'я* : матеріали V міжнар. наук. конф. Харків : ХДАФК, 2003. С. 9–17.
211. Шлехт П.А. Психологическая подготовка детей-подростков на начальных этапах обучения скалолазанию. *Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения*: Материалы межрегиональной научно-практической конференции (г. Томск, 12 декабря 2013 года). Томск: ТПУ, 2013. С. 52–55.
212. Ягелло В., Коробейников Г. Особенности психофизиологических функций у высококвалифицированных дзюдоистов разных весовых категорий. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. 2007. № 10. URL: http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/PPMB/texts/2007-10/07jawcvc.pdf.
213. Якименко С. І., Оксенчук Н. В. Формування культури здорового способу життя учнів основної школи у позакласній роботі [Текст] : навч.-метод. посіб. К. : Слово, 2011. 283 с.
214. Anderson Kristin L. Snowboarding: The Construction of Gender in an Emerging Sport. *Journal of Sport & Social*. 1999. Issues 23.1. P. 55–79.
215. Arun K. N. Effect of hand-eye coordination on motor coordinative ability of tribal adolescents. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*. 2015. No 2(2). P. 328–330.
216. Atkin A.J., Gorely T., Biddle S.J.H., Marshall S.J., Cameron N. Critical hours: Physical activity and sedentary behaviour of adolescents after school. *Pediatric Exercise Science*. 2008. No 20. P. 446–456.
217. Atkinson M. Parkour, Anarcho-Environmentalism, and Poiesis. *Journal of Sport and Social*. 2009. Issues 33.2. P. 169–194.
218. Beets M. W., Huberty J., Beighle A. Physical activity of children attending afterschool programs: Research- and practice-based implications. *American Journal of Preventive Medicine*. 2012a. No 42(2). P. 180–184.

219. Bell, D. R., Guskiewicz, K. M., et al. "Systematic review of the balance error scoring system." *Sports Health*. 2011 3(3): 287-295
220. Biddle S.H., Asare M. Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British journal of sports medicine*. 2011. No 45. P. 886–895.
221. Boychuk R.I. Theoretical substantiation of programs of targeted development of coordination abilities of pupils in lessons of physical training with elements of sports games. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2015. Vol 19, No 1. P. 7–11.
222. Breivik G. Trends in adventure sports in a post-modern society. *Sport in Society*. 2010. Vol. 13. P. 260–273.
223. Brymer E., Gray T. Extreme Sports: A Challenge to Phenomenology. University of Wollongong, Australia, 2004.
224. Brymer E., Schwitzer R. Extreme sports are good for your health: a phenomenological understanding of fear and anxiety in extreme sport. *J Health Psychol*. 2012. No 18 (4). P. 447–487.
225. Brymer Eric. Extreme Dude! A Phenomenological Perspective on the Extreme sports experience. University of Wollongong, Australia, 2005. 371 p. <http://ro.uow.edu.au/theses/379>.
226. Burkhardt J. Leeds Children and Young People's Physical Activity Needs Assessment. Leeds City Council, July 2016. 117 p.
227. Cairney J., Hay J.A., Faught B.E., Wade T.J., Corna L., Flouris A. Developmental coordination disorder, generalized self-efficacy toward physical activity, and participation in organized and free play activities. *J Pediatr*. 2005. No 147(4). P. 515–520.
228. Cairney J., Veldhuizen S., Szatmari P. Motor coordination and emotional-behavioral problems in children. *Curr Opin Psychiatry*. 2010. No 23(4). P. 324–329.
229. Chen A., Zhu W. Young children's intuitive interest in physical activity: Personal, school, and home factors . *Journal of Physical Activity and Health*. 2005. No 2(1). P. 1–15.

230. Costas B. P. The Voices Of Children Aged 10 And 11years Old: Their Views On Physical Education And The Implications For Policy, Practice And Research In England. 6th International Conference on University Learning and Teaching (*InCULT 2012*) : *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 20th to 21st November 2012, Shah Alam, Selangor, Malaysia. C. 63–71.
231. Coulter M. Teaching outdoor and adventure activities: describing analysing and understanding a primary school physical education professional development programme : A thesis ... Doctor of Philosophy / Woods School of Health and Human Performance, Dublin City University. Dublin, 2012. 285 p.
232. Curtner-Smith M., Sofo S., Chouinard J. Wallace S. Health-promoting physical activity and extra-curricular sport. *European Physical Education Review*. 2007. No 13(2). P. 131–144.
233. Davies P. L., Rose J. D. Motor skills of typically developing adolescents: Awkwardness or improvement? *Physical & Occupational Therapy in Pediatrics*. 2000. No 20(1). P. 19–42.
234. Devon O'Neil. X Games expands globally. URL: Xgames.com, May 1, 2012.
235. Dobbins M., De Corby K., Robeson P., Husson H., Tirilis D. School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6–18 (Review). *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2009. [PubMed]
236. Esteban-Cornejo I., Tejero-Gonzalez, C.M., Sallis, J.F., Veiga, O. L. Physical Activity and Cognition in Adolescents: A Systematic Review. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2015. No 18. P. 534–539. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jsams.2014.07.007>.
237. Faria A.C., Deutsch S., Damasceno F., Fraiha A.L., Castro M. Yoga in the school: An integration proposal to self knowing. *Iberoamericano Conference of Science, Technology, Innovation and Education*, November 12–14, 2014 year, Buenos Aires, 2014. A. 1519 [Last accessed on 2016 April 09]. Available from: <http://www.oei.es/congreso2014/memoriactei/1519.pdf>.
238. Folleto J. C., Pereira K.R.G., Valentini N. C. The effects of yoga practice in

school physical education on children's motor abilities and social behavior. *Int J Yoga*. 2016 Jul–Dec. Vol. 9(2). P. 156–162.

239. Gallotta M. C., Marchetti R., Baldari C., Guidetti L., Pesce C. Linking Coordinative and Fitness Training in Physical Education Settings. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. 2009. No 19. P. 412–418. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1600-0838.2008.00796.x>.

240. Gísladóttir Ó., Haga M., Sigmundsson H. Motor Competence and Physical Fitness in Adolescents. *Pediatric Physical Therapy*. 2014. Vol. 26, Issue 1. P 69–74.

241. Haga M. The relationship between physical fitness and motor competence in children. *Child Care Health Dev*. 2008. No 34(3). P. 329–334.

242. Hallal P.C., Victora C.G., Azevedo M.R., Wells J.C.K. Adolescent physical activity and health: a systematic review. *Sports Med*. 2006. No 36(12). P. 1019–1030.

243. Hands B., Larkin D., Parker H., Straker L., Perry M. The relationship among physical activity, motor competence and health-related fitness in 14-year-old adolescents. *Scand J Med Sci Sports*. 2009. No 19(5). P. 655–663.

244. Hardie Murphy, Michelle. CSPPA Plus: a 5-year longitudinal study of children's sport and physical activity participation : PhD thesis, Dublin City University, 2016.

245. Hensen D., Larson R., Dworkin J. What adolescents learn in organized youth activities: A survey of self-reported development experiences? *Journal of Research on Adolescence*. 2003. No 13 (1). P. 25–26.

246. Herting Megan M., Nagel Bonnie J. Differences in Brain Activity during a Verbal Associative Memory Encoding Task in High- and Low-fit Adolescents. *Journal of Cognitive Neuroscience*. 2013. Vol. 25, No. 4. P. 595–612.

247. Heyes S. B., Zokaei N., Husain M. Longitudinal development of visual working memory precision in childhood and early adolescence. *Cognitive Development*. 2016. Vol. 39. P. 36–44.

248. Hirtz P. Koordinativen-motorischen vervollkommung im Sportunterricht und im Nichteunterricht. Ergebnisse und Positionen. *Theorie und Praxis der Körperkultur*. 1983. Nr. 1. S. 29–32.

249. Hirtz P., Starosta W. Sensitive and critical periods of motor coordination development and its relation to motor learning. *Journal of Human Kinetics*. 2002. Vol. 7. P. 19–28.
250. Hootman J.M., Dick R., Agel J. Epidemiology of Collegiate Injuries for 15 Sports: Summary and Recommendations for Injury Prevention Initiatives. *J Athl Train*. 2007. Vol. 42, N. 2. P. 311–319.
251. Hunter J. The epidemiology of injury in skateboarding. *Med Sport Sci*. 2012. Issue 58. P. 142–157.
252. Hurlstone M. J., Hitch G. J., Baddeley A. D. Memory for serial order across domains: An overview of the literature and directions for future research. *Psychological bulletin*. 2014. Vol. 140. №. 2. P. 339–373.
253. Inchley J., Kirby J. Currie C. Longitudinal changes in physical selfperceptions and associations with physical activity during adolescence. *Pediatric Exercise Science*. 2011. No 23. P. 237–249.
254. Jump up. *The Oxford Pocket Dictionary of Current English*. extreme – definition. 2008. URL: <https://www.amazon.co.uk/Oxford-Dictionary-Current-English/dp/0198614373>.
255. Kantomaa M.T., Purtsi J., Taanila A.M. Suspected motor problems and low preference for active play in childhood are associated with physical inactivity and low fitness in adolescence. Earnest CP, PLoS ONE. 2011. Vol. 6(1): e14554.
256. Karably K., Zabucky K.M. Children's metamemory: A review of the literature and implications for the classroom. *International Electronic Journal of Elementary Education*. 2009. No 2. P. 32–52.
257. Kate Pickert. A Brief History of the X Games (Jan. 22, 2009). <http://www.time.com/time/nation/article/0,8599,1873166,00.html>.
258. Katic R., Bala G. Relationships between cognitive and motor abilities in female children aged 10–14 years. *Collegium Antropologicum*. 2012. No 36(1). P. 69–77.
259. Kennedy Bruce. "Recent deaths draw attention to extreme sports". Retrieved 11 May 2013.

260. Kerr J.H., Mackenzie S.H. Multiple motives for participating in adventure sports. *Psychol Sport Exerc.* 2012. Issue 13(5). P. 649–657.
261. Kiphard E., Shilling F. Körperkoordinationstest für Kinder : KTK ; Manual. Göttingen, Beltz Test, 2007. 78 p.
262. Kirby A., Edwards L., Sugden D. Emerging adulthood in developmental coordination disorder: parent and young adult perspectives. *Res Dev Disabil.* 2011. No 32(4). P. 1351–1360.
263. Koloosov A., Voitenko S. Cognitive resource of athlete's resistance to stress. *Olympic Sports and Sport for All* : proceeding book of VI International Scientific Congress. Sofia, 2012. P. 633–635.
264. Maddi S. Ansätze zur Charakteristik der Beziehungen zwischen koordinativen und konditionellen Fähigkeiten / ed. by P.T.P. Wong, P.S. Fry. Mahwah: Lawrence Erlbaum, 2008. P. 1–25.
265. Mei-Dan O., Carmont M.R. Introduction. Adventure and extreme sports: Epidemiology, Treatment, Rehabilitation and Prevention. *New-York Springer-Verlag*, 2013. P. 1–5.
266. Milojević A., Stanković V. The development of motor abilities of younger adolescents. *Facta universitatis Series: Physical Education and Sport.* 2010. Vol. 8, No 2. P. 107–113.
267. Morehouse R.E., Farley F, Youngquist J.V. Type T personality and the Jungian classification system. *J Pers Assess.* 1990 Spring; 54(1-2): 231-5.
268. Neuman Jan. Future trends in Outdoor Activities. *Outdoor Activities in Educational and Recreational Programmes*: materials of 4th International Mountain and Outdoor Sports Conference (Hrubá Skála, 20th–23rd November 2008). Hrubá Skála, 2008. P. 65–71.
269. Opstoel K., Pion J., Elferink-Gemser M., Hartman E., Willemse B., Philippaerts R., et al. Anthropometric characteristics, physical fitness and motor coordination of 9 to 11 year old children participating in a wide range of sports. *PLoS One.* 2015. Vol. 10(5): e0126282; doi: 10.1371/ journal.pone.0126282.

270. Otero Ramón, I. Pérez Ruiz L. Adolescence, motor coordination problems and competence. *Educación XXI*. 2015. No 18(2). P. 189–213.
271. Pate R.R., Mitchell J.A., Byun W., Dowda M. Sedentary behaviour in youth. *Br J Sports Med*. 2011. No 45(11). P. 906–913.
272. Pedersen P.M., Kelly M.L. ESPN X games: Commercialised extreme sports for the masses. *Cyber-Journal of Sport Views and Issues*. 2000. № 1 (1). Available at: <http://sptmgt.taumu.edu.expnx.htm>.
273. Peralta L.R., Jones R.A., Okely A.D. Promoting healthy lifestyles among adolescent boys: the Fitness Improvement and Lifestyle Awareness Program RCT. *Prev Med*. 2009. No 48. P. 537–542.
274. Peterson A.R., Gregory A.J. Extreme Sports and the Adolescent Athlete. *Adolesc Med State Art Rev*. 2015 Apr. No 26(1). P. 208–220.
275. Pickering S. J. The development of visuo-spatial working memory. *Memory*. 2001. Vol. 9. №. 4–6. P. 423–432.
276. Planinsec J., Pisot R. Motor coordination and intelligence level in adolescents. *Adolescence*. 2006 (Winter). No 41(164). P. 667–676.
277. Poulsen A.A., Ziviani J.M., Cuskelly M. General self-concept and life satisfaction for boys with differing levels of physical coordination: the role of goal orientations and leisure participation. *Hum Mov Sci*. 2006. No 25(6). P. 839–860.
278. Radzinska M., Strojnik V., Usai Critical periods in the development of jumping abilities. Proceedings 1 of the 6-th Sport Kinetics Conference'99 (Ljubljana, 01–04 September, 1999). Ljubljana: Univcity of Ljubljana, 1999. P. 289–291.
279. Reyna V., Farley F. Risk and rationality in adolescent decision making: Implications for theory, practice, and public policy. *Psychological Science in the Public Interest*. 2006. №7 (1). P. 1–44.
280. Rigoli D., Piek Jan P., Kane R., Oosterlaan J. Motor coordination, working memory, and academic achievement in a normative adolescent sample: Testing a mediation model. *Archives of Clinical Neuropsychology*. (November) 2012. Vol. 27, Issue 7. P. 766–780.

281. Rowe D.A., Raedeke T.D., Wiersma L.D. Mahar M.D. Investigating the youth physical activity promotion model: Internal structure and external validity evidence for a potential measurement model. *Pediatric Exercise Science*. 2007. No 19. P. 420–435.
282. Ruiz J.R., Ortega F.B., Gutierrez A., Meusel D., Sjöström M., Castillo M.J. Health-related fitness assessment in childhood and adolescence; a European approach based on the AVENA, EYHS and HELENA studies. *J Public Health*. 2006. No 14. P. 269–277.
283. Ruiz L. M., Graupera J. L., Rico I., Moreno J. A. Social preferences for learning among adolescents in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*. 2010. No 29. P. 3–20.
284. Ruiz L. M., Palomo M., Ramón I., Ruiz A., Navia J. A. Relationships among multiple intelligences, motor performance and academic achievement in secondary school children. *International Journal of Academic Research*. Part B. 2014. No 6 (6). P. 1–9.
285. Salami S.O. Personality and Psychological Well-Being of Adolescents: The Moderating Role of Emotional Intelligence. *Social Behavior and Personality: an international journal*. 2011. Vol. 39, No. 6. P. 785–794.
286. Skinner R.A., Piek J.P. Psychosocial implications of poor motor coordination in children and adolescents. *Human Movement Science*. 2001. No 20(1-2). P. 73–94.
287. Spengler J. O. Promoting physical activity through the shared use of school and community recreational resources. Princeton, NJ: RWF, 2012. 215 p.
288. Starosta W. Global and local motor coordination in physical education and sport – and conditional volatility. Poznan, AWF, 2006. 738 p.
289. Starosta W. Motorjcrne zdolnosci koordynacyjne. Znaczenie, Struktura, Uwarunkowania, Kształtowanie. Warszawa : Instytut sportu, 2003. 564 p.
290. Starosta W., Hirtz P. Sensitive and critical periods in development of coordination abilities in children and youths. *Biology of Sport*. 1989. Vol. 6, Suppl. 3. S. 276–282.

291. Starosta W., Hirtz P. Zu Frage Über Sinsetive und Kritische Perioden in Entwicklung Bewegungskoordinationu Leistungssport. 1989. № 6. P. 11–16.
292. Storry T. Ours to reason why. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*. 2003. Issue 3. P. 133–143. doi:10.1080/14729670385200321.
293. Street workout. URL: http://uk.wikipedia.org/wiki/street_workout.
294. Talaga J. A–Z sprawnosci fizycznej. Warszawa : YPSYLON, 1995. 414 s.
295. Talaga J. Physical fitness General – Tests [Sprawność Fizyczna Ogólna – Testy] . Poznań : Wyd. Zysk i S-ka, 2004. 79 p.
296. Tannehill D., McPhaill A., Walsh J., Woods C. What young people say about physical activity: The children's sport participation and physical activity (CSPPA) study. *Journal of Sport, Education and Society*. 2015. Volume 20. Issue 4. P. 442–462.
297. United Nations, The Global Strategy For Women's, Children's and Adolescents' Health (2016–2030) : Survive, thrive, transform, Every Woman, Every Child. United Nations, New York, 2015. URL: www.who.int/pmnch/activities/advocacy/globalstrategy/2016_2030/en/
298. Vandendriessche J.B., Coelho-e-Silva M.J., Vaeyens R., Lenoir M., Lefevre J., Philippaerts R.M. Multivariate association among morphology, fitness, and motor coordination characteristics in boys age 7 to 11. *Pediatr Exerc Sci*. 2011. No 23(4). P. 504–520.
299. Vilkner H. J. Ansätze zur Charakteristik der Beziehungen zwischen koordinativen und konditionellen Fähigkeiten. *Teorie und Praxis der Körperkultur*. 1989. Beih. 2. S. 112–113.
300. Wallhead T.L., Hagger M. Smith D.T. Sport education and extracurricular sport participation: An examination using the trans-contextual model of motivation. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2010. No 18(4). P. 442–455.
301. Webster's Online Dictionary, <http://www.websters-online-dictionary.org/definitions/X+GAMES?cx-partner-pub-0939450753529744%3AvOqd0l-tdlq&cof=FORID%3A9&ie=UJTF-8 &qX+GAMES&sa=Search#906> (last visited Nov. 8, 2015).

302. Willig C. A phenomenological investigation of the experience of taking part in 'extreme sports'. *J Health Psychol.* 2008. Issue 13(5). P. 690–702.
303. Woodman T., Hardy L., Barlow M., Le Scanff C. Motives for participation in prolonged engagement high-risk sports: An agentic emotion regulation perspective. *Psychology of Sport and Exercise.* 2010. Issue 11. P. 345–352. doi:10.1016/j.psychsport.2010.04.002.
304. Zach S., Bar-Eli M., Morris T., Moore M. Measuring motivation for physical activity: An exploratory study of the PALMS – The Physical Activity and Leisure Motivation Scale. *Athletic Insight's Writings of 2012* / ed. R. Schinke. Hauppauge, NY: Nova Science, 2013. P. 145–158.

ДОДАТКИ

Додаток А

Список публікацій здобувача

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Іванишин Ю., Ковальчук Л., Мальона С. Скейтбординг: історія виникнення та етапи становлення. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. збірник наукових праць Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2015. №. 2 (30). С. 13–16. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у теоретичному обґрунтуванні історичних положень досліджуваної проблеми, аналізі наукової історичної літератури та формулюванні висновків, співавторів – у накопиченні інформації.*

2. Іванишин Ю., Ковальчук Л., Ткачівська І. Історія зародження та розвитку скейтбордингу на території пострадянських республік. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2015. Вип. 20. С. 13–16. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у теоретичному обґрунтуванні історичних положень досліджуваної проблеми, аналізі наукової історичної літератури та формулюванні висновків, співавторів – участь в аналізі та інтерпретації отриманих даних.*

3. Іванишин Ю., Іванишин І., Ковальчук Л. Стан фізичної підготовленості підлітків, які займаються різними видами рухової активності. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 1. С. 134–140. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні тестування рівня фізичної підготовленості підлітків, аналізі фактичного матеріалу, співавторів – у наданні допомоги щодо оформлення публікації.*

4. Іванишин Ю., Ковальчук Л., Презлята Г. Розробка програми розвитку координаційних здібностей підлітків засобами екстремальних видів рухової активності. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2017. Вип. 27. С. 85–90. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в розробленні програми розвитку координаційних здібностей підлітків засобами екстремальної рухової активності, підборі методів, технологій, засобів та формулюванні висновків. Внесок співавторів полягає в оформленні публікації.*

5. Іванишин Ю., Ковальчук Л., Іванишин І. Порівняльна характеристика координаційних здібностей підлітків, які займаються різними видами рухової активності. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2017. Вип. 27–28. С. 104–110. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні тестування рівня координаційних здібностей підлітків, аналізі фактичного матеріалу, співавторів – у наданні допомоги щодо оформлення публікації.*

6. Іванишин Ю.І., Ковальчук Л.В., Іванишин І.М. Вплив засобів екстремальної рухової активності на фізичну підготовленість підлітків 13–14 років чоловічої статі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. Вип. 3 (97) 18. С. 50–54. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні тестування рівня фізичних якостей підлітків, аналізі фактичного матеріалу та формулюванні висновків, співавторів – у наданні допомоги щодо оформлення публікації.*

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

1. Іванишин Ю.І., Ковальчук Л.В., Іванишин І.М. Особливості психологічних характеристик підлітків з різним рівнем рухової активності і різною спортивною спеціалізацією. В: *Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи* : наук. матеріали 9-ї Міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. 20-ти річчю ф-ту фіз. виховання Дрогобицького держ. пед. ун-ту ім. І. Франка;

м. Дрогобич, 18–19 травня 2017 р.; Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. Вип.5 К (86)17. С. 128–134. *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні експериментального дослідження, аналізі фактичного матеріалу, співавторів – участь в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

1. Іванишин Ю.І., Ковальчук Л.В., Іванишин І.М. Вплив засобів екстремальної рухової активності на координаційну підготовленість підлітків 13–14 років чоловічої статі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2018. Вип. 152, Т. 1. С. 166–171. *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні тестування рівня сформованості координаційних якостей підлітків, аналізі фактичного матеріалу та формулюванні висновків, співавторів – у наданні допомоги щодо написання висновків та оформлення публікації.*

Додаток Б

Відомості про апробацію результатів дисертаційного дослідження

№ з/п	Назва конференції	Форма участі
1	Науково-методичні конференції кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (м. Івано-Франківськ, 2014–2018)	доповіді
2	VI Міжнародна науково-практична конференція «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» (м. Луцьк-Світязь, 24–26 вересня 2015 р.)	доповідь
3	XX Міжнародна наукова конференція «Молода спортивна наука України» (м. Львів, 24–25 березня 2016 р.)	доповідь
4	IV Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму у сучасному суспільстві» (м. Івано-Франківськ, 28–30 вересня 2017 р.)	доповідь
5	IX Міжнародна науково-практична конференція «Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи» (м. Дрогобич, 18–19 травня 2017 р.)	доповідь та публікація

Додаток В

МЕТОДИКА «СХИЛЬНІСТЬ ДО СТРЕСУ»**Інструкція.**

Позначте те запитання, яке найбільш характеризує Вас за принципом: «так» – «ні».

Тестові завдання

1. а/ чи притаманне Вам почуття конкурентності і агресивності у роботі, в своїх відносинах із протилежною статтю?
б/ якщо особа протилежної статі не одразу відповідає Вам взаємністю, чи здаєтесь Ви одразу?
в/ чи намагаєтесь Ви уникнути будь-якої конфронтації?
2. а/ чи честолюбні Ви, чи хочете досягти більшого?
б/ чи чекаєте Ви, що з Вами щось трапиться?
в/ Ви шукаєте причину, щоб відкласти вирішення якоїсь справи?
3. а/ чи подобається Вам робити все швидко, чи часто Ви буваєте нетерплячі?
б/ чи чекаєте Ви, щоб хтось підштовхнув Вас до діяльності?
в/ чи хвилюють Вас події дня, коли Ви приходите додому?
4. а/ чи розмовляєте Ви надто швидко і голосно?
б/ Ви надто категоричні, Ви перебиваєте розмову інших людей?
в/ Ви можете спокійно змиритися з відповіддю «ні».
5. а/ чи швидко Вам стає нудно?
б/ чи подобається Вам нічого не робити?
в/ Ви зазвичай пристосовуєтесь до бажань інших, а не до своїх власних?
6. а/ Ви швидко ходите, їсте, п'єте?
б/ якщо Ви забуваєте щось зробити, Ви спокійно ставитесь до цього?
в/ Ви стримуєте свої почуття?

Аналіз результатів

Заперечні відповіді («ні») не рахуються. Враховуються лише позитивні відповіді («так»), 6 балів за кожну відповідь (а), 4 бали за (б), 2 бала за (в).

24–36 балів. Ви дуже легко опиняєтесь у стані стресу, можете хворіти на виразку і розлад кишечника. Життя з Вами – пекло. Ви повинні навчитися розслаблятися і робити це заради своїх друзів, близьких, заради себе.

18–24 бали. Ви не піддатливі до стресового стану. Якщо ж кількість балів наближається до 18, то спробуйте покращити становище за допомогою більш позитивного ставлення до життя.

12–18 балів. Ваша пасивність – джерело стресу. Ви доводите своїх родичів до «сказу». Вам потрібно більше довіряти людям, більше поважати себе, розвивати свої хороші якості.

МЕТОДИКА ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ ОСОБИСТОСТІ (Б. Додонов)

Тест-анкета «Емоційна спрямованість», розроблена Б.І. Додонова (1978), є переліком з 10 емоцій, складеним на основі авторської класифікації емоцій.

Класифікація емоцій створена автором емпіричним шляхом, на основі попереднього збору величезної кількості «сирого» матеріалу про «цінні» переживання. У класифікації використовуються тільки ті «мовні моделі», які обов'язково передають специфічний компонент емоції, її забарвленість «в колір» певної потреби. Автор виділяє 10 видів таких емоцій (1975):

- **Альтруїстичні** емоції (виникають на основі потреби в сприянні, допомозі, заступництві іншим людям);
- **Комунікативні** емоції (виникають на основі потреби у спілкуванні);
- **Глоричні** емоції (від лат. gloria – слава, пов'язані з потребою в самоствердженні і славі, типова емоційна ситуація – реальне чи уявне «пожинання лаврів»);
- **Праксичні** емоції (викликаються діяльністю, її успішністю чи неуспішністю);
- **Пугністичні** емоції (від лат. pugna – боротьба, походять від потреби в подоланні небезпеки, на основі якої пізніше виникає інтерес до боротьби);
- **Романтичні** емоції (виникають на основі прагнення до всього незвичайного, незвичайного, таємничого);
- **Акзитивні** емоції (від франц. acquisition – придбання, виникають у зв'язку з інтересом до накопичення, «колекціонування» речей, який виходить за межі практичної потреби в них);
- **Гедоністичні** емоції (пов'язані із задоволенням потреби в тілесному і душевному комфорті);
- **Гностичні** емоції (часто описуються під рубрикою інтелектуальних почуттів, їх пов'язують з потребою в отриманні будь-якої нової інформації та з потребою «когнітивної гармонії»);
- **Естетичні** емоції (є відображенням потреби людини бути в гармонії з навколишнім світом).

Значущі дані за процедурою розробки та стандартизації методики відсутні, автором надана інформація тільки з приводу достовірності. Автор стверджує, що коефіцієнт достовірності інформації, що отримується за анкетною при роботі з молоддю, за даними спеціальних досліджень і розрахунків, дорівнює приблизно 0,5.

Інструкція

Анкета призначена для встановлення таких відмінностей, які не можна визначити в термінах «краще – гірше». Тому будь-яка відповідь буде характеризувати Вас однаково добре, якщо Ви відповісте серйозно і щиро. Вам потрібно постаратися точно виконати інструкцію.

Уважно прочитайте нижченаведений перелік приємних переживань і проранжуйте їх у порядку зменшення переваг. Тобто, на перше місце поставте найприємнішу для себе емоцію, на друге місце – наступну за ступенем задоволення і т. д. На останнє місце поставте найменш переважаючу емоцію.

Тестові завдання

1. У вас виникає прагнення гострих відчуттів.
2. У вас виникає бажання спілкуватися, ділитися думками і переживаннями.
3. У вас виникає бажання дарувати іншим радість.
4. У вас виникає прагнення до незвичайного, невідомого.
5. У вас виникає прагнення завоювати визнання та повагу.
6. У вас виникає бажання досягти успіхів у роботі.
7. У вас виникає тривожність за чиюсь долю, бажання проявляти турботу.
8. У вас виникає відчуття насолоди від смачної їжі, тепла, сонця.
9. У вас виникає почуття симпатії.
10. У вас виникає прагнення що-небудь купити.
11. У вас виникає прагнення щось зрозуміти, вникнути у суть явищ.
12. У вас виникає почуття поваги до кого-небудь.
13. У вас виникає жага краси.
14. У вас виникає почуття співпереживання удачам і радощам іншої людини.
15. У вас виникає почуття безтурботності.
16. У вас виникає здивування та нерозуміння.
17. У вас виникає почуття враженого самолюбства і бажання взяти реванш.
18. У вас виникає прагнення до накопичення.
19. У вас виникає відчуття напруги.
20. У вас виникає бажання ризикувати.
21. У вас виникає захопленість роботою та навчанням.
22. У вас виникає прагнення доповнити колекцію.
23. У вас виникає очікування чогось незвичного, хорошого, світлого, чудового.
24. У вас виникає відчуття спортивного азарту.
25. У вас виникає стан насолоди.
26. У вас виникає приємне задоволення самолюбства.
27. У вас виникає відчуття ясності чи туманності думок.

28. У вас виникає відчуття радості з приводу збільшення власних накопичень.
29. У вас виникає звабливе відчуття далечі.
30. У вас виникає відчуття гордості.
31. У вас виникає відчуття насолоди від краси кого-небудь чи чого-небудь.
32. У вас виникає хвилююче відчуття незвичного, оновленого сприйняття оточуючого, все здається іншим, сповненим вагомих таємниць.
33. У вас виникає стан рішучості.
34. У вас виникає стан веселості.
35. У вас виникає стан захоплення результатами власної праці, її продуктами.
36. У вас виникає приємне відчуття від придбання чого-небудь.
37. У вас виникає нестримне прагнення перебудувати власні протиріччя, звести все у систему.
38. У вас виникає спортивна злість.
39. У вас виникає відчуття здогаду, близькості рішення.
40. У вас виникає почуття вдячності.
41. У вас виникає приємне відчуття при спогляданні власних зібраних колекцій.
42. У вас виникає почуття ніжності і зворушеності.
43. У вас виникає відчуття тендітності, граційності.
44. У вас виникає стан обожнювання кого-небудь чи чого-небудь.
45. У вас виникає почуття власної вищості, переваги.
46. У вас виникає стан приємного бездумного збудження.
47. У вас виникає стан приємної втоми.
48. У вас виникає відчуття особливої значимості того, що відбувається.
49. У вас виникає почуття піднесення, величності.
50. У вас виникає почуття відданості.
51. У вас виникає приємне задоволення від зробленого, від того, що день прожито не дарма.
52. У вас виникає стан вищого ступеня насолоди.
53. У вас виникає відчуття втоми, жалю до себе.
54. У вас виникає стан насолоди від звуків.
55. У вас виникає відчуття сильної, вольової, емоційної напруги, що межує з мобілізацією власних фізичних та розумових здібностей.
56. У вас виникає стан радості відкриття істини.
57. У вас виникає бажання заслужити схвалення від близьких і шанованих людей.
58. У вас виникає відчуття хвилюючого драматизму («солодкий біль»).
59. У вас виникає відчуття зловіще таємничого.
60. У вас виникає відчуття задоволення власним зростанням, власною значимістю.

Обробка та інтерпретація результатів

Підрахуйте суму за всіма напрямками: відповідь «так» – 2 бали, «ні» – 0 балів, «?» – 1 бал.

Види емоційних переживань		Порядковий номер питання
альтруїстичні		3, 7, 14, 42, 50
комунікативні		2, 9, 12, 40, 44, 57
глоричні		5, 17, 26, 30, 45, 60
праксичні		6, 19, 21, 35, 47, 51
пугністичні		1, 20, 24, 33, 38, 55
романтичні		4, 23, 29, 32, 48, 59
гностичні		11, 16, 27, 37, 39, 56
естетичні		13, 31, 43, 49, 54, 58
гедоністичні		8, 15, 25, 34, 46, 52
акизитивні		10, 18, 22, 28, 36, 41

За отриманими результатами будується графік: по горизонталі – напрямки особистості, по вертикалі – сума балів за кожним напрямком (до 12).

Додаток Д

МЕТОДИКА ОЦІНКИ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ

(Тейлор, Айзенк, Роонг, Роттер, обробка Кондратьєвої)

Інструкція

Вам пропонуються твердження, з якими Ви погоджуєтеся (+) чи ні (-)

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

1. Будь-яку сумну компанію можна розвеселити, якщо сам у гарному настрої.
2. Мені завжди важко взятися за яку-небудь справу.
3. У суперечці люди часто загострюються на питаннях, які не мають стосунку до справи.
4. Я частот говорю до того як подумати.
5. Великий успіх – це завжди результати плідної роботи, а випадок не має до нього ніякого відношення.
6. Якщо ви обіцяєте що-небудь зробити, то завжди дотримуєтеся своїх обіцянок (незважаючи на те зручно вам чи ні).
7. Я часто буваю засмученим від того, що інші назвали б дрібницею.
8. Не варто довіряти першій думці про те, що трапляється, поки не трапиться випадок дізнатися думки досвідчених осіб.
9. Якщо під час роботи мені кілька разів завжали, то я обов'язково нагніваюся на першого, хто підійде.
10. Більшість людей не розуміють того, до якої міри їх доля залежить від випадку.
11. Зазвичай я спокійний і мене важко засмутити.
12. Часом вам приходять в голову такі недобрі думки, що про них краще не розповідати.
13. Я належу до тієї нечисленної категорії людей, які роблять саме те, що відповідає їх принципам.
14. Оцінки, які начальники дають підлеглим, у багатьох випадках залежать від начальників, а не від підлеглих.
15. Я іноді потрапляю в штовханину і метушню тому, що роблю що-небудь не роздумуючи.
16. Мене важко зосередитися на чому-небудь.
17. Я впевнений, що коли мене немає, мої знайомі мене обговорюють.
18. Виходьте ви іноді з себе, злитесь?
19. Вважаю, що регулярні перевірки здоров'я покращують самопочуття.
20. Часто абсолютно неможливо зрозуміти, чому керівнику приходять в голову саме таке, а не інше рішення.
21. Я не можу заснути, якщо мене щось тривожить.
22. У дискусії я часто відчуваю необхідність повторити кілька разів то, що я сказав, щоб бути впевненим, що я зрозумілий.
23. Я часто потрапляю в такі ситуації, з яких мені хочеться скоріше вибратися.
24. Всі ваші звички хороші і бажані?
25. У моїй роботі успіх справи залежить, головним чином, від збігу сприятливих обставин.

26. Мене турбує серцебиття.
27. Люди, у яких різні цілі в житті, не мають між собою нічого спільного.
28. Я краще пройду пішки дві-три зупинки, коли кваплюся, а автобуса довго немає, хоча знаю, що він все одно мене обжене і швидше було б почекати.
29. У житті люди набувають ту репутацію, яку заслуговують їхні справи.
30. Ви іноді брешете?
31. Мене часто турбує безсоння.
32. Деякі вважають, що я буваю занадто суворий до чужих .мненьям, але я впевнений, що вони етого заслуговують.
33. Мене захоплюють ігри, в яких є елемент азарту.
34. При винесенні подяки або осуду думку начальника більшою мірою залежить від думки рядових членів колективу.
35. Моя пiтливiсть посилюється, коли я нервую.
36. Часом, коли Ви себе погано почуваєте, Ви буваєте дратiвлivi.
37. Багато занять мені набридають швидше, ніж більшості людей, які роблять те ж саме.
38. В багатьох випадках питання на екзаменi може бути поставлене так, що він виявляється зовсім не пов'язаним з програмою і вся підготовка не буде корисною.
39. Часто я нiяковiю і мені неприємно, коли iншi помічають це.
40. Чи завжди Ви платили б за провезення багажу на транспорті, якби не побоювалися перевірок.
41. Я вважаю, що тимчасові союзи з противниками небезпечні, так як вони ведуть, як правило, до зради своєї власної позиції.
42. Якщо б було можливо, я хотів би, щоб кожен день складався сам по собі і складався з подій, не передбачених вчора.
43. Талант дається людині від народження.
44. Тривоги і небезпеки часто мені заважають думати і працювати.
45. Ви коли-небудь спізнювалися на побачення або на роботу?
46. Я вважаю корисним прислухатися до кожного чужої думки.
47. Я просто не можу стояти в довгій черзі.
48. Коли я виробляю якийсь конкретний план, я майже завжди впевнений у тому, що мені вдасться його здійснити.
49. Мені нерідко сняться кошмарні сни.
50. З усіх думок щодо спірного питання тільки одне є дійсно вірним.
51. Чи є серед Ваших знайомих люди, які явно Вам не подобаються.
52. Мені потрібні спеціальні засоби самоконтролю, щоб утриматися від поспішних і необдуманих дій.
53. Талант - вигадка ледачих, талант - це здатність працювати більше за інших.
54. Я вважаю себе більш сміливим у порівнянні з іншими.
55. Я вірю в те, що люди по суті своїй порядні, але в більшості випадків, вони ведуть себе досить низько.

Продовження додатка Д

56. Зі мною буває так, що я купую річ за першим враженням, не подумавши, наскільки вона мені реально, потрібна.
57. Чи буває, що Ви говорите про речі, в яких не розбираєтеся?
58. Немає особливого сенсу в тому, щоб планувати надовго вперед, так як багатьох випадковостей все одно не передбачити.
59. Я впевнений у своїх силах.
60. Мені важко володіти собою, коли хто-небудь вперто відмовляється визнавати свою неправоту.
61. Іноді Ви відкладаєте на завтра те, що повинні були зробити сьогодні.
62. Я отримую задоволення від прийняття ризикованих рішень.
63. Я не вважаю, що начальники упереджено ставляться до підлеглих.
64. Нерідко у мене буває розлад шлунку.
65. Я вважаю, що, якщо людина хоче досягти мети у своєму житті, йому доведеться: грати в відчайдушну гру «все або нічого».
66. Якщо Вам не загрожує штраф, то Ви переходите вулицю там, де Вам зручно, а не там, де належить.
67. Мені іноді цікаво спеціально зробити так, щоб підбурити кого-небудь.
68. У спорті воля до перемоги важливіше майстерності.
69. У мене часто буває відчуття напруженості.
70. Одного разу, коли мені нанесли образу, в гострій суперечці, я зовсім не міг зупинитися в своєму гніві.
71. Багато людей називають небезпечними такі ситуації, які я вважаю цікавими.
72. Вам іноді доводиться брехати, з бажання справити хороше враження.
73. Більшу частину свого життя я міг точно бачити, що мої невдачі були результатом власних помилок.
74. Сон у мене переривчастий і неспокійний.
75. Я вважаю, що людям не вистачає твердого та сильного керівництва.
76. Буває, що захоплюючись новою цікавою ідеєю, я абсолютно не замислююся про можливі наслідки.
77. Чи траплялося Вам марно образити людину недовірою?

КЛЮЧ

1. Тривожність (Тейлор, 1953):
2+, 7 +, 11, 16+, 21+ 26+, 31+, 35+, 40+, 45+, 50+, 55-, 60-, 65+, 70+, 75+.
 2. Імпульсивність (Айзенк, 1976)
4+, 9 +, 14 +, 19-, 23+, 28+, 33+, 38+, 43+, 48+, 53+, 57+, 63+, 68+, 72+, 77+,
 3. Догматизм (Роонг, 1956)
3+, 8+, 13+, 17+, 22+, 27+, 32+, 37+, 42+, 47-, 51+, 56+, 61+, 66+ , 71+, 76+.
 4. Локус-контроль зовнішній (Роттер 1966):
1+, 5-, 10+, 15+, 20+, 25+, 29-, 34-, 39+, 44+, 49-, 64-, 69-, 74-.
 5. Соціальна бажаність, брехня:
6 +, 12, 18-, 24+, 30-, 36-, 41+, 46-, 52-, 58-, 62-, 67-, 73-, 78-.
- Збіг з ключем оцінюється в 1 бал.

Додаток Е

МЕТОДИКА «ЧИ СИЛЬНИЙ У ВАС ХАРАКТЕР?»**(В. Рошаховський)****Інструкція.**

Позначте варіанти відповідей, які характеризують Вас.

Тестові завдання

1. Чи часто Ви замислювались над тим, який вплив на оточуючих мають Ваші вчинки?
а/ дуже рідко; б/ рідко; в/ досить часто; г/ дуже часто.
2. Чи траплялось Вам говорити про щось таке, у що Ви самі не вірите, через впертість, наперекір іншим, або з престижних міркувань?
а/ так; б/ ні.
3. Які з нижчеперелічених якостей Ви найбільше цінуєте в людях?
а/ наполегливість; б/ широту мислення; в/ вміння показати себе.
4. Чи маєте Ви схильність до педантизму?
а/ так; б/ ні.
5. Чи швидко Ви забуваєте неприємності, які трапилися з Вами?
а/ так; б/ ні.
6. Чи любите Ви аналізувати свої вчинки?
а/ так; б/ ні.
7. Перебуваючи в оточенні людей Вам добре відомих: Ви
а/ намагаєтесь зберегти тон, заведений в цьому колі; б/ залишаєтесь собою.
8. Приступаючи до важливого завдання, чи намагаєтесь Ви не думати про труднощі, що чекають на Вас?
а/ так; б/ ні.
9. Яке з перерахованих нижче визначень, на Вашу думку, найбільше характеризує Вас?
а/ мрійник; б/ «свій хлопець»; в/ старанний в роботі; г/ пунктуальний і акуратний; д/ «філософ».
10. Під час обговорення того чи іншого питання Ви:
а/ висловлюєте свою точку зору, незважаючи на те, що вона відрізняється від думки більшості;
б/ вважаєте, що в даному випадку краще змовчати, хоч маєте іншу точку зору;
в/ підтримуєте більшість, залишаючись при своїй думці;
г/ не завдаєте собі клопоту і приймаєте точку зору, яка домінує?
11. Яке почуття викликає у Вас несподіваний виклик до шефа?
а/ роздратування; б/ заклопотаність; в/ ніякого почуття.

12. Якщо під час полеміки Ваш опонент «зірвався» і зробив особистий випад проти Вас, як Ви вчините?

- а/ відповім йому так само;*
- б/ проігнорую цей факт;*
- в /демонстративно ображусь;*
- г/ запропоную зробити перерву.*

13. Якщо Вашу роботу негативно оцінили, це викличе у Вас:

- а/ прикрість; б/ сором; в/ обурення.*

14. Якщо Ви помилитеся, кого будете звинувачувати в першу чергу?

- а/ себе; б/ фатальне невезіння; в/ інші об'єктивні обставини.*

15. Чи не здається Вам, що оточуючі-колеги, керівник чи підлеглі, недооцінюють Ваші здібності і знання?

- а/ так; б/ ні.*

16. Якщо друзі чи колеги починають кепкувати з Вас, Ваші дії:

- а/ серджусь на них;*
- б/ намагаюсь «відбитися»;*
- в/ не дратуючись, починаю їм підігравати; г/ відповідаю сміхом і, як кажуть, «нуль уваги»;*
- д/ роблю байдужий вигляд і посміхаюся, але в душі обурююся.*

17. Ви поспішаєте і раптом не знаходите свій портфель, парасольку чи рукавиці на своєму місці. Ваші дії?

- а/ буду продовжувати шукати;*
- б/ шукаючи, буду звинувачувати рідних у безладді;*
- в/ піду без потрібної мені речі.*

18. Що швидше роздратує Вас?

- а/ довга черга в приймальні;*
- б/ штовханина в громадському транспорті;*
- в/ необхідність приходити у певне місце кілька разів з одного й того ж питання.*

19. Закінчивши суперечку, чи продовжуєте Ви в думках приводити нові й нові аргументи на захист своєї точки зору?

- а/ так; б/ ні.*

20. Якщо для виконання термінової роботи Ви маєте можливість вибрати собі помічника, кого з можливих претендентів Ви оберете?

- а/ людину виконавчу, але безініціативну;*
- б/ людину знаючу, але вперту і схильну до суперечок;*
- в/ людину обдаровану, але ліниву.*

Аналіз результатів

Оцінка відповідей проводиться за допомогою ключа поданого в таблиці 1.

Відповіді	Номер запитання																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
а	0	0	1	2	0	2	2	0	0	2	0	0	2	2	0	0	2	1	0	0
б	1	1	1	0	2	0	0	2	1	0	1	2	1	0	2	1	0	0	2	1
в	2	-	-	-	-	-	-	-	3	0	2	1	0	0	-	2	1	2	-	2
г	3	-	-	-	-	-	-	-	-3	0	0	3	-	-	-	0	-	-	-	-
д	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-
е	-	-	-	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Менше 15 балів: На жаль, Ви людина слабохарактерна, неврівноважена і, мабуть, безтурботна. У неприємностях, які трапляються з Вами, звинувачуєте всіх, окрім себе. І в дружбі, і в роботі на Вас не можна покластися. Задумайтесь над цим.

Від 15 до 25 балів: У Вас досить міцний характер. Ви маєте реалістичні погляди на життя, але не всі Ваші вчинки рівноцінні. Бувають у Вас, і зриви і помилки. Ви добросовісні і досить терпимі у колективі. І все ж, Вам є над чим задуматися, щоб запобігти деяким неприємним несподіванкам. Можете не сумніватися, це Вам під силу.

26–38 балів: Ви належите до людей стійких, які володіють достатнім відчуттям відповідальності. Цінуєте свої судження, але й рахуетесь з думкою інших. Добре орієнтуєтесь у різних ситуаціях і вмієте вибирати правильне рішення. Це говорить про риси сильного характеру. Уникайте лише самозахоплення і завжди пам'ятайте: сильний – не значить жорстокий.

Більше 38 балів: Пробачте, ми нічого не можемо Вам сказати. Чому? Тому що просто не віриться, що є люди з таким ідеальним характером, а якщо є, то їм нічого рекомендувати. А може, така сума балів – це результат не зовсім об'єктивної оцінки своїх вчинків і поведінки?

Додаток Ж

**МЕТОДИКА «ОСОБИСТІСНА АГРЕСИВНІСТЬ І КОНФЛІКТНІСТЬ»
(Є. П. ІЛЬІН, П. А. КОВАЛЬОВ)**

Методика призначена для виявлення схильності суб'єкта до конфліктності і агресивності як особистісним характеристикам.

Інструкція.

Вам пропонується ряд тверджень. При згоді з твердженням в карті опитування (вона наводиться нижче) у відповідному квадратику поставте знак «+» («так»), при незгоді – знак «-» («ні»).

Текст опитувальника

1. Я легко дратуюся, але швидко заспокоююся.
2. У суперечках я завжди намагаюся захопити ініціативу.
3. Мені частіше за все не віддають належне за мої справи.
4. Якщо мене не попросять по-хорошому, я не поступлюся.
5. Я намагаюся робити все, щоб уникнути напруженості у відносинах.
6. Якщо по відношенню до мене чинять несправедливо, то я про себе накликаю кривдникові всякі нещастя.
7. Я часто злюся, коли мені заперечують.
8. Я думаю, що за мою спиною про мене говорять погано.
9. Я набагато більш дратівливий, ніж здається.
10. Думка, що напад – кращий захист, правильне.
11. Обставини майже завжди сприятливішими складаються для інших, ніж для мене.
12. Якщо мені не подобається встановлене правило, я намагаюся його не виконувати.
13. Я намагаюся знайти таке рішення спірного питання, яке задовольнило б усіх.
14. Я вважаю, що добро ефективніше помсти.
15. Кожна людина має право на свою думку.
16. Я вірю в чесність намірів більшості людей.
17. Мене охоплює лютість, коли з мене насміхаються.
18. У суперечці я часто перебиваю співрозмовника, нав'язуючи йому мою точку зору.
19. Я часто ображаюся на зауваження інших, навіть якщо і розумію, що вони справедливі.
20. Якщо хтось «корчить» з себе важливу персону, я завжди роблю йому наперекір.
21. Я пропоную, як правило, середню позицію.

Продовження додатка Ж

22. Я вважаю, що гасло з мультфільму: «Зуб за зуб, хвіст за хвіст» – справедливий.
23. Якщо я все обдумав, то я не потребую поради інших.
24. З людьми, які зі мною привітніше, ніж я міг очікувати, я тримаюся насторожено.
25. Якщо хтось виводить мене з себе, я не звертаю на це уваги.
26. Я вважаю нетактовним не давати висловитися в суперечці іншій стороні.
27. Мене ображає відсутність уваги з боку оточуючих.
28. Я не люблю піддаватися в грі навіть з дітьми.
29. У суперечці я намагаюся знайти те, що влаштує обидві сторони.
30. Я поважаю людей, які не пам'ятають зла.
31. Затвердження «Розум - добре, а два - краще» справедливо.
32. Затвердження «Не обдуриш - не проживеш» теж справедливо.
33. У мене ніколи не буває спалахів гніву.
34. Я можу уважно і до кінця вислухати аргументи спрощеного зі мною.
35. Я завжди ображаюся, якщо серед нагороджених за справу, в якій я брав участь, немає мене.
36. Якщо в черзі хтось намагається довести, що він стоїть попереду мене, я йому не поступаюся.
37. Я намагаюся уникати загострення відносин.
38. Часто я уявляю ті покарання, які могли б обвалитися на моїх кривдників.
39. Я не вважаю, що я дурніший інших, тому їх думка мені не указ.
40. Я засуджую недовірливих людей.
41. Я завжди спокійно реагую на критику, навіть якщо вона здається мені несправедливою.
42. Я завжди переконано відстоюю свою правоту.
43. Я не ображаюся на жарти друзів, навіть якщо вони злі.
44. Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення важливого для всіх питання.
45. Я намагаюся переконати іншого прийти до компромісу.
46. Я вірю, що за зло можна відплатити добром, і дію відповідно з цим.
47. Я часто звертаюся до колег, щоб дізнатися їхню думку.
48. Якщо мене хвалять, значить, цим людям від мене щось потрібно.
49. У конфліктній ситуації я добре володію собою.
50. Мої близькі часто ображаються на мене за те, що в розмові з ними я їм «рота не даю відкрити».
51. Мене не чіпає, якщо при похвалі за загальну роботу не згадується моє ім'я.
52. Ведучи переговори зі старшим за посадою, я намагаюся йому не заперечувати.
53. У рішенні будь-якої проблеми я віддаю перевагу «золоту середину».

54. У мене негативне ставлення до мстивим людям.
55. Я не думаю, що керівник повинен рахуватися з думкою підлеглих, адже відповідати за все йому.
56. Я часто боюся каверз з боку інших людей.
57. Мене не обурює, коли люди штовхають мене на вулиці або в транспорті.
58. Коли я розмовляю з кимось, мене так і підмиває швидше викласти свою думку.
59. Іноді я відчуваю, що життя надходить зі мною несправедливо.
60. Я завжди намагаюся вийти з вагона раніше за інших.
61. Навряд чи можна знайти таке рішення, яке б усіх задовольнило.
62. Жодне образа не повинно залишатися безкарним.
63. Я не люблю, коли інші лізуть до мене з порадами.
64. Я підозрюю, що багато підтримують зі мною знайомство з користі.
65. Я не вмію стримуватися, коли мене незаслужено дорікають.
66. Я більше люблю атакувати, ніж захищатися.
67. У мене викликають жаль надмірно образливі люди.
68. Для мене не має великого значення, чия точка зору в суперечці виявиться правильною – моя чи чужа.
69. Компроміс не завжди є кращим вирішенням спору.
70. Я не заспокоююся до тих пір, поки не помщуся кривднику.
71. Я вважаю, що краще порадитися з іншими, ніж приймати рішення одному.
72. Я сумніваюся у щирості слів більшості людей.
73. Зазвичай мене важко вивести з себе.
74. Якщо я бачу недоліки в інших, я не соромлюся їх критикувати.
75. Я не бачу нічого образливого в тому, що мені говорять про мої недоліки.
76. Будь я на базарі продавцем, я не став би поступатися в ціні за свій товар.
77. Піти на компроміс - значить показати свою слабкість.
78. Чи справедливо думка, що якщо тебе вдарили по одній щоці, то треба підставити й іншу?
79. Я не відчуваю себе ущемленим, якщо думка іншого виявляється більш правильним.
80. Я ніколи не підозрюю людей в нечесності.

Обробка результатів

Для зручності обробки відповідей (думок за твердженнями) доцільно, щоб піддослідні свої відповіді («так», «ні») заносили в карту опитування.

Відповіді на питання відповідають восьми шкалами: 1) запальність; 2) наступальність; 3) образливість; 4) непоступливість; 5) компромісність; 6) мстивість; 7) нетерпимість до думки інших; 8) підозрілість.

За кожну відповідь «так» чи «ні» відповідно до ключа до кожної шкалою нараховується 1 бал. Зажною шкалою випробовувані можуть набрати від 0 до 10 балів.

Карта опитування

№ п/п	Так	Ні	№ п/п	Так	Ні	№ п/п	Так	Ні	№ п/п	Так	Ні
1			21			41			61		
2			22			42			62		
3			23			43			63		
4			24			44			64		
5			25			45			65		
6			26			46			66		
7			27			47			67		
8			28			48			68		
9			29			49			69		
10			30			50			70		
11			31			51			71		
12			32			52			72		
13			33			53			73		
14			34			54			74		
15			35			55			75		
16			36			56			76		
17			37			57			77		
18			38			58			78		
19			39			59			79		
20			40			60			80		

Продовження додатка Ж

Ключ. Відповіді «так» по позиціях 1, 9, 17, 65 і відповіді «ні» по позиціях 25, 33, 41, 49, 57, 73 свідчать про схильність суб'єкта до запальності.

Відповіді «так» по позиціях 2, 10, 18, 42, 50, 58, 66, 74 і відповіді «ні» по позиціях 26, 34 свідчать про схильність до наступальності, напористості.

Відповіді «так» по позиціях 3, 11, 19, 27, 35, 59 і відповіді «ні» по позиціях 43, 51, 67, 75 – схильність до образливості.

Відповіді «так» по позиціях 4, 12, 20, 28, 36, 60, 76 і відповіді «ні» по позиціях 44, 52, 68 – схильність до непоступливості.

Відповіді «так» по позиціях 5, 13, 21, 29, 37, 45, 53 і відповіді «ні» по позиціях 61, 69, 77 – схильність до безкомпромісності.

Відповіді «так» по позиціях 6, 22, 38, 62, 70 і відповіді «ні» по позиціях 14, 30, 46, 54, 78 – схильність до мстивості.

Відповіді «так» по позиціях 7, 23, 39, 55, 63 і відповіді «ні» по позиціях 15, 31, 47, 71, 79 – схильність бути нетерпимим до думки інших.

Відповіді «так» по позиціях 8, 24, 32, 48, 56, 64, 72 і відповіді «ні» по позиціях 16, 40, 80 – схильність до підозрілості.

Сума балів за шкалами наступальності (напористості), непоступливості дає сумарний показник позитивної агресивності суб'єкта.

Сума балів, набрана за шкалами нетерпимості до думки інших, мстивості, – показник негативної агресивності суб'єкта.

Сума балів за шкалами безкомпромісності, запальності, уразливості, підозрілості – узагальнений показник конфліктності.

Додаток И

МЕТОДИКА ВИВЧЕННЯ ЛОГІЧНОЇ ТА МЕХАНІЧНОЇ ПАМ'ЯТІ**Порядок дослідження.**

Учням повідомляють, що будуть прочитані пари слів, які вони повинні запам'ятати. Експериментатор читає досліджуваному десять пар слів першого ряду (інтервал між парою – п'ять секунд). Після десятисекундної перерви читаються ліві слова ряду (з інтервалом десять секунд), а досліджуваний записує слова правої половини ряду, що запам'яталися. Аналогічна робота проводиться із словами другого ряду.

Тестові завдання

Перший ряд
замок – ключ
яблуко – компот
корова – молоко
лялька – грати
щітка – зуби
дерево – листок
сніг – зима
окуляри – речі
перо – папір
машина – їхати

Другий ряд
гриб – диван
синиця – трамвай
сірник – вівця
море – груша
склянка – дрова
зуби – компас
ложка – півень
клей – ворота
черевики – вітер
пиріг – нога

Обробка і аналіз результатів.

Результати дослідження заносяться в таблицю 1.

Об'єм смислової пам'яті			Об'єм механічної пам'яті		
Кількість слів першого ряду (A)	Кількість слів, що запам'яталися (B)	Коефіцієнт смислової пам'яті $K=B/A$	Кількість слів другого ряду (A)	Кількість слів, що запам'яталися (B)	Коефіцієнт механічної пам'яті $K=B/A$

Визначається коефіцієнт пам'яті – сума правильних відповідей ділиться на вихідну кількість пар слів. Діагностування проводилося на початку навчального дня, що давало більш достовірний результат.

Критерії оцінювання:

$K = 0,10-0,40$ – низький рівень

$K = 0,41-0,70$ – середній рівень

$K = 0,71-1,00$ – високий рівень.

Додаток К

КОРЕКТУРНА ТАБЛИЦЯ А.Г. ІВАНОВА-СМОЛЕНСЬКОГО (УКР. МОВОЮ).

Для вивчення короткочасної зорової пам'яті підлітків використовували коректурну пробу: буквенний варіант. Розглядаючи буквену таблицю, учні викреслювали букви «Н», «А», «Р», «С».

СТИМУЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ

(коректурна таблиця Іванова-Смоленського в масштабі 1:3)

АКСНВЄАНЄРКВСОАЄНВРАКОЄСАНРКВНЄОРАКСВОЄС
ОВРКАНВСАЄРНВКСОАНЄОСВНЄРКАОЄЄРВКОАНКСАТ
КАНЄОСВРЄНАКСОЄНВРКСАРЄСВНЄСКАОЄНЄВКРАЄО
ВРЄСОАКВНЄСАКВРЄІСОАКВРЄНСОКВРАНЄОКРВНАЄ
НСАККРВОСАРНЄАОСКВНАРНЄСОКВРЄАОКСНВРАКСОЄ
РВОЄСНАРКВОКРАНВОЄСВНЄАРОКВНЄСАОКРЄСЛВКН
ЄНРАЄРСКВОКСЄРВОСАНОВРКАСОАРНЄОАРЄСВОЄРВ
ОСКВНЄРАОЄЄНВЄНРЛЄОКСАНРАЄСВРНВКСІАОЄРЄН
ВКАЄВЄНЄРКОВНЄАНЄЄВНОКВНРАЄОЄВРВОАНЄСКОКР
ЄЄНАОВКЄЄАВНЄСКРАОВКЄЄОКЄВНРАКОКРЄЄВКОЄНЄ
КОЄНАКВНАЄЄЄРВНЄСКОАЄНЄОВНРВКОЄНЄАКОВНЄАЄ
ОВКРЄНРЄЄНАКОКАЄРВЄСАРКВЄСВНЄРАНЄЄОВРАКВО
АЄВКРАЄСОВРАКНЄСОКРЄНГРЄАОКСАКРНРАКАЄРКЄНА
НАОЄКОЄОВЄСКОАЄОЄРКОЄСКВНАКВОВЄОЄАСНВЄРНАЄ
ВНЄОЄЄАВКРНВЄНВКАЄВКАНАКРНЄРНЄОКОВЄНВОВР
ЄЄРВНРКЄРКВНЄАРАНЄРВОАЄЄЄРАНЄРВОАРНВЄСАРВ
ЄРНЄАЄОРНАЄРВКОВРАЄОЄЄОВНАНЄОВЄСКОВРНАЄЄ
РВКОЄКАОЄНРВОЄСКРЄНАЄАНАКВЄЄОВКАРЄЄНАОВКО
АОВНРВНЄРЄАОКРЄНЄРЄАКВЄЄОКРАНЄВНАЄОВНРЄ
КАОРЄЄВНАОЄЄСВОКРНКРКАЄРКОАЄАРВНАЄОЄКРВК
ОКРАНАОЄЄСКОЄРНВКАРЄВНРВНЄЄОКРАНЄЄНВКРАНВ
ЄРАКОЄСОВРНАЄАЄВКВНОЄЄНВРАКРЄОЄОВРАОЄЄЄА
НЄЄВКРЄАКЄВНОЄНЄОЄВНЄСОРКАКЄВНЄОКРОКАПЄОЄ
РНЄЄВНРКОВКОАРЄОЄОВКЄНВКАЄРВОЄНЄАКАЄНВОЄН
ЄВЄОВКРАНРЄЄСКОАНВРКАНВЄОЄРАНВЄОЄАРКВНЄОЄ

Продовження додатка К

ОКАНЕКРВСЄНРКАЄСВОКАРЄОКВНАРЄСКВИНОСАРНВ
 КРНСАОЄРКОСНВКОЄРВОСКАЄРНСОАНВРКВСНРАКС
 РНВКОСНЄАКВРСОАНСКСВОАСНЄВОЄНСКВРНАОЄНСОА
 НСОАКВРНСАОЄРВСКОЄНАРНВОСКАКРНЄОВСЄНВК
 ЄКРНСОАРВНЄСАРКВРНЄНВРАКВСЄОКАЄРКОВНЄАС
 ОЄНРВКСЄРВНАОЄСАСКРЄНВКСОАРЄОКСЄРНЄАРВСКВ
 АНСОКРВНЄОСКВНРЄОКРАСВОЄРНРКВНРКАСОВНАОК
 РВАКРНЄСОКАРКВОАСРЄОКРАНВРЄСКРНВКОЄСАНЄО
 ВРКОАСНАКОКВОСЄРКВНЄРАКСНЄОКРЄАСОКРКРЄОВНЄС
 СЄОВНАРКОСВНРЄАНРОАСОКРЄАОСВКАКРЄРКОЄСВН
 ОАЄРВКСОЄНРАКРНЄСАКОВОЄНСАНРВОСЄНВОКНВРА
 ЄСНАКВОЄРЄНСАКВОАЄРКСЄНРАКРВСАЄОВНЄСРКВО
 ОКРЄСОАНЄРВНЄСКАОРВРКОСАКВСКАКРЄСВНАКРЄС
 СВКОАНРВКСОЄРНАКВСНЄРАСОВРНАКВСКВОЄРАВОК
 ВРАСНРКОЄАСОВРЄСКОАНЄСНВСКАЄОРНАКЄРНСОКВ

Працювати протягом 8 хвилин максимально швидко й уважно. Через кожну хвилину після початку роботи дослідник говорить слово “риска”. Учні, яких тестують, повинні припинити роботу та поставити вертикальну риску. Коли закінчиться 8 хвилин, дослідник вимовляє “риска – кінець роботи”, учень поставить вертикальну риску.

Після цього розраховували показник концентрації уваги k , для чого обчислювали: загальну кількість правильно закреслених букв – N_1 ; кількість пропусків букв «Н», «А», «М», «С» – N_2 ; кількість помилково закреслених букв – N_3 ; загальну кількість в переглянутих рядках букв «Н», «А», «М», «С», яка підлягала закресленню – N . Показник концентрації уваги k обчислювався за формулою (1):

$$k = \frac{N_1 - N_2 - N_3}{N} \cdot 100\% \quad (1)$$

Такі коефіцієнти розраховувалися як у цілому (k), так і за кожну хвилину роботи окремо ($k_1, k_2, k_3, k_4, k_5, k_6, k_7, k_8$). У психотехніці була прийнята така система якісної оцінки концентрації уваги залежно від величини цього коефіцієнта: висока – 81–100%; вище середньої – 61–80%; середня – 41–60%; нижче середньої – 21–40%; низька – 0–20%.

За цими даними будувався графік, що відбивав динаміку концентрації уваги за окремі хвилини основного експерименту. Така точність, безперечно, залежить від концентрації уваги, проте не відображає останню однозначно.

Цей показник ніяк не враховує обсягу виконуваної роботи, саме її напруженості, а значить, може бути істотно викривлений проявом інших властивостей уваги, наприклад, перемиканням, об'ємом і т.д.

Також розраховували значення коефіцієнтів точності (акуратності уваги) А (за кожну хвилину і за всі вісім хвилин роботи) за формулою (2):

$$A = \frac{N_1 - N_3}{N_1 + N_2} \quad (2)$$

і будували графік, що відображав їх динаміку.

Критерії точності уваги були такими (за формулою Уіппла):

дуже висока – 81–100%; висока – 76–90 %; вище середньої – 61–75%; середня – 41–60%; нижче середньої – 26–40%; низька – 11–25%; неможливість виконання завдання – 0–10%.

Підраховували також величини коефіцієнтів продуктивності (або ефективності) уваги за формулою (3):

$$E = A \cdot N \quad (3)$$

де N – загальна кількість знаків, переглянутих за виділений періоду часу (у будь-якому рядку тексту налічується 40 букв). Будувався також графік зміни величин Е в окремі хвилини експерименту.

Додаток Л

КОМПЛЕКСИ ЗРВ І СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Здатність до збереження статичної рівноваги

№	Опис вправи	Методичні вказівки
1	Права стопа стоїть перед лівою на одній лінії, руки на поясі – стояти до 20 секунд	Слідкувати за утриманням рівноваги та правильністю виконання вправи
2	Теж саме, але із заплющеними очима – стояти до 15 секунд.	Слідкувати за утриманням рівноваги та правильністю виконання вправи
3	Ноги нарізно, руки на поясі, піднятися на носок правої ноги, ліву ногу зігнути і підняти уперед – стояти до 15 секунд.	Слідкувати за утриманням рівноваги та правильністю виконання вправи
4	Теж саме, але із заплющеними очима – стояти до 10 секунд	Слідкувати за утриманням рівноваги та правильністю виконання вправи
5	Стати на носок правої ноги, руки на поясі, виконати 6 махових рухів лівою ногою уперед і назад з певною амплітудою – один мах за секунду.	Слідкувати за утриманням рівноваги та правильністю виконання вправи
6	Стати на носок правої ноги, ліву зігнути і підняти уперед, голову до краю відкинути назад, заплющити очі – стояти 5 секунд.	Слідкувати за утриманням рівноваги та правильністю виконання вправи
7	Поза «ластівка». Ноги нарізно і одну з них витягнути назад. Корпус утворює одну паралельну лінію з ногою – стояти 1 хв.	Слідкувати за утриманням рівноваги та правильністю виконання вправи
8	Поза «ластівка». Ноги нарізно і одну з них витягнути назад. Корпус утворює одну паралельну лінію з ногою – стояти 1 хв із закритими очима.	Слідкувати за утриманням рівноваги та правильністю виконання вправи
9	Стійка на одній нозі на платформі босу з закритими очима 5 по 10–15 секунд	Слідкувати за утриманням рівноваги та правильністю виконання вправи

Продовження додатка Л

10	Стійка на одній нозі з зміною положення верхньої частини тіла – 10 сетів по 20–30 секунд	Слідкувати за утриманням рівноваги та правильністю виконання вправи
----	--	---

Здатність до збереження динамічної рівноваги

№	Опис вправи	Методичні вказівки
1	Настрибування та зістрибування з платформи босу - 15 -20 повторень	Слідкувати за поставою та темпом виконання вправи
2	Метання метболу 3 кг на платформі босу - 1 хв	Слідкувати за поставою та темпом виконання вправи
3	Біг на платформі босу 5 - 30 секунд	Слідкувати за поставою та темпом виконання вправи
4	Баланс на одній нозі, виконати нахил на одній нозі - 5-30секунд	Слідкувати за тим, щоб стопа була щільно притиснута до платформи
5	Випад, баланс, розворот. Зафіксуйте ногу на фітболі, потім зробіть випад і з такого положення виконайте поворот тулуба у сторону – по 20р.	Слідкуйте колінами - вони ні в якому разі не повинні рухатися із боку в бік.
6	Стрибки поштовхом двома з поворотом на 180, 360 або більше градусів з приземленням на одну ногу - 6-8 р.	Під час польоту тулуб тримати вертикально. При приземленні тулуб трохи нахилити вперед. Руки виконують рух у сторону відштовхування

Здатність до координованості рухів

№	Опис вправи	Методичні вказівки
1	Біг по координаційній драбині вперед 30 секунд	Максимальний темп виконання вправи
2	Біг по координаційній драбині спиною вперед 30 секунд	Максимальний темп виконання вправи
3	Біг з високим підніманням стегна по координаційній драбині 30 секунд	Намагатися мак сильно піднімати коліна
	Біг правою-лівою. По черзі, лівою та правою ногою застрибувати в кожний квадрат.	Намагайтесь просуватися до протилежного кінця драбини.

Продовження додатка Л

4.	По різні сторони драбини. Станьте ліворуч від драбини. Пересувайтесь з одного кінця до іншого, чередуючи праву та ліву ноги.	Починайте з повільної ходьби, збільшуючи темп по мірі звикання до вправи.
5.	Стрибки на одній нозі. Стати в квадрат та перенести всю вагу тіла на ліву ногу, праву зігнути в коліні. Прострибайте три квадрати, праворуч від драбини, потім змініть ногу на ліву та прострибайте відповідну кількість раз ліворуч.	Спочатку спробуй виконати вправу на обох ногах.
6.	Займати вихідне положення, лицем до драбини. Стати на ліву ногу, праву зігнути в коліні. Виконати два послідовних стрибка, потім один на двох ногах. Повторіть аналогічну вправу з правою ногою.	Стрибки на двох ногах намагатися з кожним разом виконувати якнайвище.

Додаток М

АКТ

про впровадження результатів дисертаційного дослідження

Іванишина Юрія Ігоровича

на тему: «Вплив занять екстремальними видами рухової активності на розвиток координаційних здібностей підлітків»

Ми, що нижче підписалися, склали цей акт про те, що результати наукового дослідження Ю.І. Іванишина на тему «Вплив занять екстремальними видами рухової активності на розвиток координаційних здібностей підлітків» виконаного в рамках НДР кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту «Теоретико-методичні основи диференційованого фізичного виховання в дошкільних закладах, школах та позашкільних установах» (номер державної реєстрації 0116U003890), були впровадженні протягом 2017 р. у навчальний процес студентів Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту.

Назва пропозиції. Форма впровадження її характеристика	Наукова новизна. Рекомендації щодо використання	Ефект від впровадження
Програма розвитку координаційних здібностей підлітків 13-14 років засобами екстремальних видів рухової активності, зокрема скейтбордингу та ролерспорту.	Розроблено та впроваджено у практику позакласної роботи з фізичного виховання програму розвитку координаційних здібностей підлітків 13-14 років засобами екстремальної рухової активності, спрямовану на розвиток координаційних і фізичних здібностей, а також психічних якостей школярів та організацію дозвілля учнів. Впровадження дозволяє залучати школярів до нових видів рухової активності, зокрема скейтбордингу та ролерспорту.	Результати дисертаційного дослідження Ю.І. Іванишина були впровадженні в навчальний процес Івано-Франківського коледжу фізичного виховання дозволило підвищити компетентність студентів з означеної проблеми, що спостерігалось під час педагогічної практики.

Автор

Ю.І. Іванишин

Директор коледжу

Л.В. Пасічняк





МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

вул.Ст.Бандери, 12, м. Рівне, 33028, тел. (0362) 26-78-65, факс (0362) 26-37-15
E-mail: rectorat@rdgu.uar.net, код ЄДРПОУ 25736989

АКТ

про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Іванишина Юрія Ігоровича

на тему: «Вплив занять екстремальними видами рухової активності на
розвиток координаційних здібностей підлітків»

Ми, що нижче підписалися, склали цей акт про те, що результати наукового дослідження Ю. І. Іванишина на тему «Вплив занять екстремальними видами рухової активності на розвиток координаційних здібностей підлітків», виконаного в рамках НДР кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту «Теоретико-методичні основи диференційованого фізичного виховання в дошкільних закладах, школах та позашкільних установах» (номер державної реєстрації 0116U003890) були впровадженні протягом 2017 р. у навчальний процес педагогічного факультету Рівненського державного гуманітарного університету (м. Рівне).

Назва пропозиції. Форма впровадження її характеристика	Наукова новизна. Рекомендації щодо використання	Ефект від впровадження
Програма розвитку координаційних здібностей підлітків 13-14 років засобами екстремальних видів рухової активності, зокрема скейтбордингу та ролерспорту	Розроблено та впроваджено у практику позакласної роботи з фізичного виховання програму розвитку координаційних здібностей підлітків 13-14 років засобами екстремальної рухової активності, спрямовану на розвиток координаційних і фізичних здібностей, а також психічних якостей школярів та організацію дозвілля учнів. Впровадження дозволяє залучати школярів до нових видів рухової активності, зокрема скейтбордингу та ролерспорту.	Впровадження результатів дисертаційного дослідження, Ю.І. Іванишина в навчальний процес педагогічного факультету дозволило підвищити компетентність студентів з означеної проблеми, що спостерігалось під час педагогічної практики.

Автор

Завідувач кафедри теорії та методик фізичного виховання

Декан педагогічного факультету

Проректор з наукової роботи

Ю.І. Іванишин

проф. Кіндрат В.К.

проф. Сілков В.В.

проф. Дейнега О.В.



АКТ
про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Іванишина Юрія Ігоровича
на тему: «Вплив занять екстремальними видами рухової активності на
розвиток координаційних здібностей підлітків»

Ми, що нижче підписалися, склали цей акт про те, що результати наукового дослідження Ю.І. Іванишина на тему «Вплив занять екстремальними видами рухової активності на розвиток координаційних здібностей підлітків» виконаного в рамках НДР кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту «Теоретико-методичні основи диференційованого фізичного виховання в дошкільних закладах, школах та позашкільних установах» (номер державної реєстрації 0116U003890), були впровадженні протягом 2017 р. у навчальний процес учнів 9 класу загальноосвітньої школи-ліцею №17 (м. Івано-Франківськ).

Назва пропозиції. Форма впровадження її характеристика	Наукова новизна. Рекомендації щодо використання	Ефект від впровадження
Програма розвитку координаційних здібностей підлітків 13-14 років засобами екстремальних видів рухової активності, зокрема скейтбордингу та ролер-спорту	Розроблено та впроваджено у практику позакласної роботи з фізичного виховання програму розвитку координаційних здібностей підлітків 13-14 років засобами екстремальної рухової активності, спрямовану на розвиток координаційних і фізичних здібностей, а також психічних якостей школярів та організацію дозвілля учнів. Впровадження дозволяє залучати школярів до нових видів рухової активності, зокрема скейтбордингу та ролер-спорту.	Впровадження результатів дисертаційного дослідження Ю.І. Іванишина були використані у практиці роботи загальноосвітньої школи сприяли підвищенню рівня сформованості координаційних здібностей підлітків 13-14 років засобами екстремальних видів рухової активності.

Автор

Директор школи загальноосвітньої
школи №17

Вчитель фізичної культури

Ю.І. Іванишин

Д.П. Новікова

Я.П. Павленко



АКТ
про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Іванишина Юрія Ігоровича
на тему: «Вплив занять екстремальними видами рухової активності на
розвиток координаційних здібностей підлітків»

Ми, що нижче підписалися, склали цей акт про те, що результати наукового дослідження Ю.І. Іванишина на тему «Вплив занять екстремальними видами рухової активності на розвиток координаційних здібностей підлітків», виконаного в рамках НДР кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту «Теоретико-методичні основи диференційованого фізичного виховання в дошкільних закладах, школах та позашкільних установах» (номер державної реєстрації 0116U003890), були впроваджені протягом 2017 р. у навчальний процес учнів 9 класу загальноосвітньої школи №2 (м. Івано-Франківськ).

Назва пропозиції. Форма впровадження її характеристика	Наукова новизна. Рекомендації щодо використання	Ефект від впровадження
Програма розвитку координаційних здібностей підлітків 13-14 років засобами екстремальних видів рухової активності, зокрема скейтбордингу та ролер-спорту	Розроблено та впроваджено у практику позакласної роботи з фізичного виховання програму розвитку координаційних здібностей підлітків 13-14 років засобами екстремальної рухової активності, спрямовану на розвиток координаційних і фізичних здібностей, а також психічних якостей школярів та організацію дозвілля учнів. Впровадження дозволяє залучати школярів до нових видів рухової активності, зокрема скейтбордингу та ролер-спорту.	Впровадження результатів дисертаційного дослідження Ю.І. Іванишина були використані у практиці роботи загальноосвітньої школи сприяли підвищенню рівня сформованості координаційних здібностей підлітків 13-14 років засобами екстремальних видів рухової активності.

Автор



Директор школи
загальноосвітньої школи №2

Вчитель фізичної культури

Ю.І. Іванишин

Ю.І. Іванишин

В.В. Засідко

В.В. Засідко

В.В. Іванов

В.В. Іванов

АКТ
про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Іванишина Юрія Ігоровича
на тему: «Вплив занять екстремальними видами рухової активності на
розвиток координаційних здібностей підлітків»

Ми, що нижче підписалися, склали цей акт про те, що результати наукового дослідження Ю. І. Іванишина на тему «Вплив занять екстремальними видами рухової активності на розвиток координаційних здібностей підлітків», виконаного в рамках НДР кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту «Теоретико-методичні основи диференційованого фізичного виховання в дошкільних закладах, школах та позашкільних установах» (номер державної реєстрації 0116U003890), були впроваджені протягом 2017 р. у навчальний процес учнів 9 класу загальноосвітньої школи-ліцею №23 ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (м. Івано-Франківськ).

Назва пропозиції. Форма впровадження її характеристика	Наукова новизна. Рекомендації щодо використання	Ефект від впровадження
Програма розвитку координаційних здібностей підлітків 13-14 років засобами екстремальних видів рухової активності, зокрема скейтбордингу та ролер-спорту	Розроблено та впроваджено у практику позакласної роботи з фізичного виховання програму розвитку координаційних здібностей підлітків 13-14 років засобами екстремальної рухової активності, спрямовану на розвиток координаційних і фізичних здібностей, а також психічних якостей школярів та організацію дозвілля учнів. Впровадження дозволяє залучати школярів до нових видів рухової активності, зокрема скейтбордингу та ролер-спорту.	Впровадження результатів дисертаційного дослідження Ю.І. Іванишина були використані у практиці роботи загальноосвітньої школи і сприяли підвищенню рівню сформованості координаційних здібностей підлітків 13-14 років засобами екстремальних видів рухової активності.

Автор

Ю.І. Іванишин

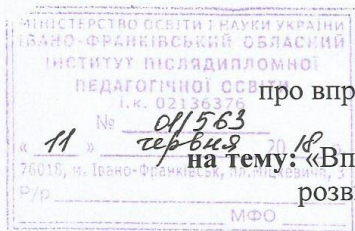
Директор загальноосвітньої
школи-ліцею №23

М. Д. Василик

Вчитель фізичної культури

М.І. Обливанюк





АКТ

про впровадження результатів дисертаційного дослідження

Іванишина Юрія Ігоровича

на тему: «Вплив занять екстремальними видами рухової активності на розвиток координаційних здібностей підлітків»

Ми, що нижче підписалися, склали цей акт про те, що результати наукового дослідження Ю. І. Іванишина на тему «Вплив занять екстремальними видами рухової активності на розвиток координаційних здібностей підлітків», виконаного в рамках НДР кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту «Теоретико-методичні основи диференційованого фізичного виховання в дошкільних закладах, школах та позашкільних установах» (номер державної реєстрації 0116U003890), були впроваджені протягом 2017 року у навчальний процес курсової та семінарської підготовки учителів фізичної культури при Івано-Франківському обласному інституті після дипломної педагогічної освіти.

Назва пропозиції. Форма впровадження її характеристика	Наукова новизна. Рекомендації щодо використання	Ефект від впровадження
Програма розвитку координаційних здібностей підлітків 13-14 років засобами екстремальних видів рухової активності, зокрема скейтбордингу та ролер-спорту	Розроблено та впроваджено у практику позакласної роботи з фізичного виховання програму розвитку координаційних здібностей підлітків 13-14 років засобами екстремальної рухової активності, спрямовану на розвиток координаційних і фізичних здібностей, а також психічних якостей школярів та організацію дозвілля учнів. Впровадження дозволяє залучати школярів до нових видів рухової активності, зокрема скейтбордингу та ролер-спорту.	Впровадження результатів дисертаційного дослідження, Ю.І. Іванишина в навчальний процес курсів підвищення кваліфікації в різні форми методичної роботи з учителями фізичної культури в міжкурсовий період дозволило підвищити компетентність учителів фізичної культури з означеної проблеми.

Автор

Ю.І. Іванишин

Ректор Івано-Франківського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, кандидат педагогічних наук, доцент

Р.М. Зуб" як

Методист лабораторії дисциплін естетичного циклу та фізичного виховання

А.Я.Шпільчак

УКРАЇНА
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
**ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА**
вул. М.Кривоноса, 2, м. Тернопіль, 46027,
тел. (0352)43-58-80, факс (0352)43-60-55,
e-mail: info@tnpu.edu.ua, код ЄДРПОУ 02125544



UKRAINE
MINISTRY OF EDUCATION AND
SCIENCE OF UKRAINE
**TERNOPIL VOLODYMYR HNATYUK
NATIONAL PEDAGOGICAL UNIVERSITY**
2 M. Kryvonosa st., Ternopil, 46027, Ukraine
tel. +38 0352 43 60 67, fax: +38 0352 43 60 55
e-mail: info@tnpu.edu.ua

від " 11 " 05 2018 р. № 624-33/03

АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ

результатів дисертаційного дослідження Іванишина Юрія Ігоровича
на тему: «Вплив занять екстремальними видами рухової активності на розвиток
координаційних здібностей підлітків»

Ми, що нижче підписалися, склали цей акт про те, що результати наукового дослідження Ю. І. Іванишина на тему «Вплив занять екстремальними видами рухової активності на розвиток координаційних здібностей підлітків», виконаного в рамках НДР кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту «Теоретико-методичні основи диференційованого фізичного виховання в дошкільних закладах, школах та позашкільних установах» (номер державної реєстрації 0116U003890) були впровадженні протягом 2017 р. у навчальний процес факультету фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка (м. Тернопіль).

Назва пропозиції. Форма впровадження її характеристика	Наукова новизна. Рекомендації щодо використання	Ефект від впровадження
Програма розвитку координаційних здібностей підлітків 13-14 років засобами екстремальних видів рухової активності, зокрема скейтбордингу та ролер спорту.	Розроблено та впроваджено у практику позакласної роботи з фізичного виховання програму розвитку координаційних здібностей підлітків 13-14 років засобами екстремальної рухової активності, спрямовану на розвиток координаційних і фізичних здібностей, а також психічних якостей школярів та організацію дозвілля учнів. Впровадження дозволяє залучати школярів до нових видів рухової активності, зокрема скейтбордингу та ролерспорту.	Впровадження результатів дисертаційного дослідження, Ю.І. Іванишина в навчальний процес факультету фізичного виховання і спорту дозволило підвищити компетентність студентів з означеної проблеми, що спостерігалось під час педагогічної практики.

Автор

Завідувач кафедри теоретичних основ
і методики фізичного виховання

Декан факультету фізичного виховання

Перший проректор



Ю.І. Іванишин

Я.Б. Боднар
к.фіз.вих., доцент

В.Г. Омеляненко
к.пед.п., доцент

Г.В. Терешук
д.пед.н., професор

100707