

Ч 510.761

В 75

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Національний університет фізичного виховання і спорту України

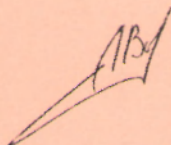
ВОРОБІЙОВА АНАСТАСІЯ ВОЛОДИМИРІВНА

УДК: 796.032.2-053.6:159.92

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ
ПІДЛІТКІВ З АКЦЕНТУАЦІЯМИ ХАРАКТЕРУ

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання і спорту



Київ – 2012

Дисертацією є рукопис

Роботу виконано у Національному університеті фізичного виховання і спорту України, Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України

Науковий керівник кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент **Василенко Марина Миколаївна**, Національний університет фізичного виховання і спорту України, доцент кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації

Офіційні опоненти:

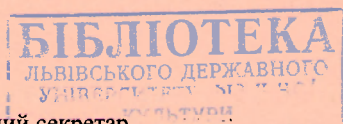
доктор медичних наук, доцент **Калиниченко Ірина Олександрівна**, Інститут фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка, завідувач кафедри спортивної медицини та валеології

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент **Андрєєва Олена Валеріївна**, Національний університет фізичного виховання і спорту України, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання

Захист відбудеться 25 січня 2013 р. о 14.00 на засіданні спеціалізованої вченої ради Д.26.829.02 Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, Київ-150, вул. Фізкультури,1).

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

Автореферат розіслано 23 грудня 2012 р.



Учений секретар
спеціалізованої вченої ради

Г. В. Коробейніков

2254

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. В останні роки на фоні значного погіршення екологічних, економічних та соціальних умов життя спостерігається тенденція до зниження рівня фізичного та психічного здоров'я школярів. З огляду на ці причини, до групи підвищеного ризику виникнення соматичних та психічних хвороб належать діти підліткового віку, у яких відбувається інтенсивний фізичний, психічний та статевий розвиток (О. Бар-Ор, Т. Роуланд, 2009; Karen D. Rudolph, Wendy Troop-Gordon, 2010). Згідно з даними Інституту гігієни та медичної екології ім. О. М. Марзєєва ІАМН України, за останні 10 років захворюваність серед дітей шкільного віку зросла на 26,8 %. Якщо у перших класах налічується 30 % дітей, які мають хронічні захворювання, у п'ятих – 50 %, то вже у дев'ятих – 64 % (О. І. Тимченко, А. М. Сердюк, С. С. Карташова, 2008; І. О. Калиниченко, 2009). У підлітків також спостерігається і зростання рівня граничних нервових та психосоматичних розладів (Г. В. Ложкін, І. В. Толкунова, 2000; Ю. Ф. Антропов, Ю. С. Шевченко, 2002; Н. М. Колотій, 2003; Т. М. Christopherson, В. Т. Conner, 2012). У зв'язку із цим особливого значення набуває формування гармонійно розвинутої, суспільно активної, фізично досконалої здорової людини (С. О. Омельченко, 2007).

Відомо, що у підлітковому віці відбувається складний динамічний процес становлення особистісної зрілості, на який можуть впливати акцентуації характеру, що гостро проявляються у цьому періоді та згладжуються з роками (О. М. Каменська, 2007). Більшість науковців стверджують, що акцентуація характеру – це варіант норми характеру, при якому окремі його риси яскраво виражені, внаслідок чого виявляється вибіркова вразливість до одних психогенних чинників при збереженні стійкості до інших (К. Леонгард, 2000; А. В. Старовойтов, 2004; А. Є. Лічко, 2010). Проте учені зауважують, що при несвочасній корекції особливостей характеру можливий розвиток дезадаптацій як в особистісному, так і у соціальному аспектах (Н. В. Бондаренко, 2005; Kathryn C. Monahan, 2011).

У науковій літературі розроблено багато програм, що сприяють підвищенню рівня фізичного здоров'я (А. М. Варавіна, 2002; В. М. Мірошніченко, 2008), тоді як психічне здоров'я залишається поза увагою фахівців сфери фізичної рекреації. Спеціалістами з рекреації та фізичного виховання розроблено окремі програми, системи та технології для підлітків, які спрямовані на оптимізацію фізичного стану, фізичної працездатності без урахування психологічних особливостей (К. С. Сусоліна, 2006; Г. В. Глоба, 2007; І. В. Степанова, 2007; О. Я. Кібальник, 2008; У. С. Шевців, 2009; О. В. Андрєєва, О. Л. Благій, М. В. Чернявський, 2011). Крім того у спеціальній літературі запропоновано низку психологічних методик корекції девіантної поведінки підлітків (О. В. Шапочкін, 2000; І. Г. Герасімова, 2009; А. Ю. Підмога, 2011), акцентуацій характеру підлітків (Ю. Ф. Антропов, Ю. С. Шевченко, 2002; А. В. Старовойтов, 2004; Є. Ю. Медведєва, 2006) засобами фізичного виховання. Зазначимо, що науковцями наголошується на необхідності вивчення психологічних ефектів фізичних вправ, пошуку найбільш адекватних технологій зміцнення фізичного та психічного здоров'я підлітків та розробки відповідних індивідуалізованих рекреаційно-оздоровчих програм (П. В. Бундзен, 1996; О. Бар-Ор, Т. Роуланд, 2009; М. Р. Батіщева, 2010).

У деяких дослідженнях зустрічаються свідчення про позитивний вплив фізичних вправ на психіку (М. Є. Сандомирський, 2007; І. Г. Малкіна-Пих, 2010). При цьому багато дослідників звертаються до проблеми взаємозв'язку моторних, егетативних та психічних процесів (R. J. Davidson, H. Abercrombie, J. B. Nitschke, C. Putnam, 1999; Т. П. Зінченко, 2000; О. Р. Малхазов, 2002); акцентують увагу на їхній ролі фізичних вправ (Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня, 2010; Т. Т. Ротерс, С. Бондар, 2012); пропонують окремі методики впливу на психіку за допомогою спеціально організованої рухової активності (М. Є. Сандомирський, 2007; М. Нежкіна, 2010; Л. С. Роговик, 2010). Також нами вивчено ряд наукових праць, що свідчать про вплив рухливих ігор на інтелектуальну,вольову та емоційну сфери дітей та підлітків (В. Г. Тодорова, 2005; М. М. Саїнчук, 2012).

У процесі вивчення наукової літератури з представленої теми нами виявлено відповідність між наявними фактами позитивного впливу фізичних вправ на психіку людини та недостатнім урахуванням цієї особливості з боку фізичної культури як науки (де стверджується опосередкований вплив фізичних вправ на психіку); протиріччя між необхідністю дотримання принципу індивідуалізації (що оголошується багатьма науковцями) та відсутністю практичної його реалізації у вигляді відповідних програм рекреаційно-оздоровчих занять. Усе вищесказане й бумовило вибір теми дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційну роботу виконано згідно із темою 3.2.8 Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006–2010 рр. «Теоретико-методичні основи формування здорового способу життя школярів та молоді» (номер державної реєстрації 0109U004237) та темою 3.9 Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 роки «Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу та рекреації» (номер державної реєстрації 0111U001735). Автор брав участь у дослідженнях даного напрямку роботи як виконавець. Внесок автора полягає у розробці та науковому обґрунтуванні індивідуалізованих програм рекреаційно-оздоровчих занять підлітків з акцентуаціями характеру з метою підвищення рівня фізичного та психічного здоров'я підростаючого покоління.

Мета дослідження – розробити, теоретично обґрунтувати і практично пробувати індивідуалізовані програми рекреаційно-оздоровчих занять підлітків з урахуванням акцентуацій характеру.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити та систематизувати дані науково-методичної літератури про організаційно-методичні основи рухової активності підлітків з урахуванням фізичного та психічного розвитку.
2. Встановити поширеність та типологію акцентуацій характеру у підлітків, їхній стан фізичного здоров'я, соціально-психологічної адаптованості та пріоритети вибору підлітками виду рухової активності.
3. Визначити шляхи індивідуалізації рекреаційно-оздоровчих занять підлітків акцентуаціями характеру та розробити відповідні індивідуалізовані програми.
4. Оцінити ефективність індивідуалізованих програм рекреаційно-оздоровчих занять підлітків з акцентуаціями характеру.

Об'єкт дослідження – рекреаційно-оздоровчі заняття підлітків.

Предмет дослідження – індивідуалізовані програми рекреаційно-оздоровчих занять підлітків з урахуванням акцентуацій характеру.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; аналіз документальних матеріалів, вивчення з медичних карт; соціологічні методи: анкетування, соціометрія; педагогічні методи: педагогічне спостереження, педагогічний експеримент; психологічні методи: тест-опитувальник Г. Шмішека для визначення типу акцентуацій характеру, «Шкала особистісної ривожності» А. М. Прихожан для визначення рівня тривожності, «Шкала показників і форм агресивності» А. Басса – А. Дарки для визначення рівня агресивності, опитувальник соціалізації для школярів «Моя сім'я»; методи математичної статистики.

Наукова новизна полягає в наступних положеннях:

- уперше визначено та обгрунтовано шляхи індивідуалізації рекреаційно-оздоровчих занять підлітків з акцентуаціями характеру, а саме: розподіл підлітків на групи за типами акцентуацій характеру та переважним типом їхньої емоційної реакції на фрустраційні ситуації; постановка спеціальних завдань для різних груп та підбір відповідних рекреаційних засобів; застосування різних методичних прийомів та послідовності виконання вправ у структурі заняття;

- уперше обгрунтовано ефективність комплексного застосування фізичних вправ із метою цілеспрямованого впливу на рівень тривожності, агресивності, соціальної адаптованості у шкільному, сімейному середовищі та під час дозвілля;

- доповнено дані про стан здоров'я підлітків з акцентуаціями характеру, їхньої соціально-психологічної адаптованості у шкільному та сімейному середовищі та пріоритети вибору виду рухової активності;

- підтверджено теоретичні дані про поширеність акцентуацій характеру серед підлітків та їхній психоемоційний стан;

- отримали подальший розвиток сучасні погляди на організацію рекреаційно-оздоровчих занять підлітків.

Практичне значення дослідження полягає у розробці індивідуалізованих програм рекреаційно-оздоровчих занять підлітків з урахуванням їхніх акцентуацій характеру, спрямованих на підвищення ефективності організації рухової активності, нормалізацію їхнього психоемоційного стану, покращення соціальної адаптованості та корекцію поведінки. Розроблені програми рекреаційно-оздоровчих занять можуть бути впроваджені у роботу фізкультурно-оздоровчих та загальноосвітніх навчальних закладів у формі позакласних занять та частково доповнювати уроки з предмета «Фізична культура». Запропоновано практичні рекомендації до педагогічної роботи з підлітками з акцентуаціями характеру.

Результати наукового дослідження впроваджено у навчальний процес кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України у формі лекцій для студентів V курсу з дисципліни «Інноваційні технології в рекреації» та у практику Роменських загальноосвітніх шкіл I-III ступенів № 5, 7, 11 Роменської міської ради Сумської області у формі методичних

рекомендацій до застосування програми рекреаційно-оздоровчих занять підлітків з акцентуаціями характеру. Впровадження підтверджено відповідними актами.

Особистий внесок автора в опубліковані у співавторстві наукові праці полягає в розробці й обґрунтуванні основних ідей і положень дослідження, проведених аналізі та інтерпретації отриманих результатів.

Апробація результатів дисертації. Результати дослідження було представлено на XIV Міжнародному науковому конгресі «Олімпійський спорт та спорт для всіх» (Київ, 2010); V Міжнародній науковій конференції студентів та молодих учених «Modern University Sport Science» (Москва, 2010); Міжнародній науковій студентській конференції «Університетський спорт: здоров'я та процвітання нації» (Алмати, 2011); IV Міжнародній науковій конференції молодих учених «Молодь та олімпізм» (Київ, 2011); V Міжнародній науковій конференції молодих учених «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2012); на щорічних конференціях кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України (Київ, 2010–2012).

Публікації. Основні положення дисертаційної роботи опубліковано у шести наукових статтях, з яких чотири – у спеціалізованих фахових виданнях України.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається із переліку умовних позначень, вступу, п'яти розділів, практичних рекомендацій, висновків, додатків, списку використаних джерел, актів впровадження. Робота написана українською мовою, загальний текст якої викладено на 213 сторінках, з яких 151 основного тексту, містить 26 таблиць і 13 рисунків; у ній використано 225 джерел наукової і спеціальної літератури.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми і зв'язок роботи з науковими планами та темами, сформульовано мету і завдання дослідження, визначено об'єкт, предмет, зазначено методи дослідження, розкрито наукову новизну і практичне значення дисертаційної роботи, подано інформацію про особистий внесок здобувача та апробацію результатів дисертаційної роботи.

У першому розділі «**Організаційно-методичні основи рухової активності підлітків з урахуванням фізичного та психічного розвитку**» проаналізовано, узагальнено та систематизовано дані науково-методичної літератури, в якій розглянуто досвід застосування різних видів рухової активності для підлітків з акцентуаціями характеру з урахуванням їхнього фізичного та психічного розвитку. Значну увагу приділено аналізу типів акцентуацій характеру та їх впливу на психічне здоров'я та соціальну адаптацію підлітків.

Аналіз поглядів на систему оздоровлення підлітків дозволив виявити підходи до організації рухової активності, спрямовані на розвиток фізичних якостей (Д. О. Хозяїнова, 2004; Л. Г. Забіліна, 2004; Т. В. Скалій, 2006; М. Макаренко, В. Лизогуб, В. Пустовалов, 2009), підвищення рівня фізичної підготовленості та рухової активності (О. В. Андрєєва, 2002; К. С. Сусоліна, 2006; І. В. Степанова, 2007; Г. В. Глоба, 2007; О. Я. Кібальник, 2008). Окрім того вивчено та проаналізовано низку досліджень, що підтверджують позитивний вплив фізичного

виховання на формування мотивації та інтересу учнів до занять руховою активністю (Г. В. Безверхня, 2004; В. М. Лисяк, 2006; Є. О. Федоренко, 2012); підвищення психоемоційної стійкості (Д. В. Федін, 2011; О. А. Третьяков, 2011).

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що існує об'єктивна потреба теоретичного та практичного обґрунтування програми рекреаційно-оздоровчих занять підлітків з акцентуаціями характеру.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» представлено інформацію про методи, контингент учасників, організацію та етапи проведення дослідження. У дослідженнях використано аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; аналіз документальних матеріалів, викопіювання з медичних карт; соціологічні методи: анкетування, соціометрія; педагогічні методи: педагогічне спостереження, педагогічний експеримент; психологічні методи дослідження: тести для визначення типу акцентуації характеру, рівня тривожності, агресивності та соціалізації; методи математичної статистики.

У дослідженнях брали участь 460 підлітків (12–16 років) загальноосвітніх шкіл № 5, 7 та 11 м. Ромни Сумської обл. Після виключення з вибірки підлітків із затримкою статевого розвитку за даними медичного огляду та відсіювання недостовірних даних за результатами тестувань (за шкалою «Відвертість» та при неповному заповненні бланку тестування) аналізована вибірка у констатувальному експерименті становила 413 підлітків, із них 196 хлопців та 217 дівчат. У формувальному експерименті, що тривав з вересня 2011 до травня 2012 р. на базі загальноосвітніх шкіл № 5 та 11 м. Ромни Сумської обл., брали участь 90 підлітків 13–14 років із вираженими акцентуаціями характеру, які не мали медичних протипоказань до фізичного навантаження. Їх було розподілено на дві основні (ОГ1 та ОГ2) та дві контрольні (КГ1 та КГ2) групи. До ОГ1 (n=23, з них 14 хлопців та 9 дівчат) та КГ1 (n=23, з них 13 хлопців та 10 дівчат) входили підлітки з переважним проявом емоційних реакцій агресивного типу (гіпертимний, демонстративний чи збудливий тип акцентуації характеру), а до ОГ2 (n=22, з них 9 хлопців та 13 дівчат) та КГ2 (n=22, з них 10 хлопців та 12 дівчат) – підлітки з переважним проявом емоційних реакцій тривожного типу (емотивний, екзальтований чи циклотимний тип акцентуації характеру). Основні групи займалися за розробленими програмами рекреаційно-оздоровчих занять, а контрольні – за програмами шкільних секцій з баскетболу, футболу чи волейболу.

Згідно з поставленими завданнями організацію дослідження проводили у три етапи з 2009 до 2012 року. *На першому етапі (2009–2010 рр.)* нами здійснювались вивчення, аналіз та систематизація даних спеціальної наукової літератури з питань організаційно-методичних основ рухової активності підлітків з урахуванням специфіки їхнього фізичного та психічного розвитку; було обґрунтовано актуальність дисертаційного дослідження, визначено і конкретизовано мету, завдання, об'єкт, предмет та методи дослідження.

Протягом *другого етапу дослідження (2010–2011 рр.)* проводили констатувальний експеримент із метою виявлення підлітків з акцентуаціями характеру, вивчення їхніх психологічних особливостей, стану здоров'я, успішності у

навчання та інтересів до занять руховою активністю. На підставі констатувального експерименту було сформовано групи для участі у формувальному експерименті та визначено основні шляхи індивідуалізації рекреаційно-оздоровчих занять підлітків з акцентуаціями характеру. На даному етапі було розроблено індивідуалізовані програми рекреаційно-оздоровчих занять.

Завданнями *третього етапу дослідження (2011–2012 рр.)* було впровадження, корекція та оцінка ефективності індивідуалізованих програм рекреаційно-оздоровчих занять підлітків з акцентуаціями характеру, тобто проведення формувального експерименту. На даному етапі було сформульовано висновки й розроблено практичні рекомендації для батьків та вчителів до педагогічної роботи з підлітками з акцентуаціями характеру.

У третьому розділі «**Характеристика підлітків з різними типами акцентуації характеру**» викладено результати констатувального експерименту, що дали змогу встановити характерні особливості підлітків з вираженими акцентуаціями характеру.

Для комплексної характеристики стану фізичного та психічного здоров'я підлітків, які брали участь у констатувальному експерименті, визначали домінування типів акцентуацій характеру, оцінювали стан здоров'я та рівень патологічної ураженості, рівень соціальної адаптованості до умов шкільного, сімейного середовища та на дозвіллі, рівень тривожності та агресивності. Додатково визначали пріоритети використання вільного часу підлітками, зацікавленість у заняттях різними видами рухової активності та рівень успішності навчання.

З'ясовано, що яскраво виражені акцентуації характеру проявлялися у 73,37±4,28 % ($\bar{x} \pm m_p$) підлітків, з них у 32,2±4,52 % виявлено один тип акцентуації характеру, а у 41,16±4,76 % – два та більше типів. Частіше акцентуації характеру проявлялися у дівчат (83,41±4,98 %) і рідше у хлопців (62,25±6,83 %).

Аналіз розподілу виражених типів акцентуацій характеру у підлітків показав, що найбільш поширеними є гіпертимний (у 41,65±4,77 % підлітків), екзальтований (у 26,15±4,28 % підлітків), емотивний (у 23,73±4,12 % підлітків) та циклотимний (у 23,25±4,09 % підлітків) типи акцентуацій характеру.

На підставі вивчення з медичних карт встановлено, що хронічні та гострі захворювання частіше виявлялись у підлітків з акцентуаціями характеру (48,52 %) порівняно з їхніми однолітками без акцентуацій характеру (41,82 %). Крім того стан фізичного здоров'я дівчат з акцентуаціями характеру був гірший за відповідний показник хлопців (як з акцентуаціями, так і без них) та дівчат без акцентуацій характеру. Найбільший рівень патологічної ураженості зареєстрований у підлітків з циклотимним (1476 ‰), емотивним (1470 ‰) та збудливим (1433 ‰) типами акцентуації характеру, а найменший – у їхніх одноліток із демонстративним типом акцентуації характеру (1209 ‰).

Аналіз наявних нозологічних одиниць дозволив констатувати, що у структурі патологічної ураженості переважають захворювання кістково-м'язової системи і сполучної тканини (320,82±7,25 ‰), ока та його апарату (310,71±9,51 ‰), а також системи кровообігу (261,60±4,22 ‰).

Існує думка, що стан здоров'я впливає на успішність навчання, що погіршується через пропуски навчальних занять через хворобу. Досліджено, що частка пропусків навчальних занять через хворобу є вищою у підлітків з екзальтованим (10,97 % серед хлопців та 11,87 % серед дівчат) та емотивним типами акцентуацій характеру (10,13 % серед хлопців та 12,02 % серед дівчат) порівняно з їхніми однолітками без акцентуацій характеру (6,87 % серед хлопців та 7,44 % серед дівчат). Зауважимо, що частка пропусків без поважної причини (від загальної кількості пропущених занять) є вищою у підлітків з гіпертичним (55,95 % у хлопців та 48,02 % у дівчат) та хлопців із демонстративним (41,3 %) типами акцентуацій характеру. Відповідний показник у підлітків без акцентуацій характеру становив 32,07 % серед хлопців та 24,28 % серед дівчат.

Встановлено, що рівень успішності навчання був найвищий у дівчат без акцентуацій характеру (8,05 бала). Цікавим виявився той факт, що за низького рівня стану фізичного здоров'я дівчат із емотивним та екзальтованим типами акцентуацій характеру зареєстровано високий рівень успішності навчання (7,90 бала та 7,86 бала відповідно).

Стан психічного здоров'я підлітків з акцентуаціями характеру нами розглядався опосередковано через визначення рівня їхньої тривожності, агресивності та соціальної адаптованості.

У шкільному середовищі виявлено як позитивне ставлення до підлітків з акцентуаціями характеру (із емотивним чи екзальтованим типом акцентуації характеру), так і негативне (зі збудливим чи циклотимним типом акцентуації характеру). Виявлено нереалізовану потребу підлітків з емотивним та циклотимним типами акцентуацій характеру у спілкуванні з однокласниками як у шкільному середовищі, так і під час дозвілля. У підлітків з демонстративним, гіпертичним та збудливим типами акцентуацій характеру комунікативних проблем у шкільному середовищі не виявлено. Результати визначення рівня соціальної адаптованості у сім'ї свідчать про конфліктний стиль взаємин з батьками у 96,77 % підлітків зі збудливим, 93,88 % з емотивним та 93,75 % з циклотимним типами акцентуацій характеру, тоді як у підлітків без акцентуацій характеру даний показник становить 81,81 %.

Рівень тривожності за усіма видами був вищий у підлітків з вираженими типами акцентуацій характеру порівняно з їхніми однолітками без акцентуацій характеру (рис. 1).

У процесі дослідження психоемоційного статусу виявлено підвищений рівень тривожності у підлітків з емотивним (5,23 бала у хлопців та 6,27 бала у дівчат), екзальтованим (5,14 бала у хлопців та 5,64 бала у дівчат) типами акцентуацій характеру та дівчат з циклотимним типом акцентуації характеру (6,35 бала). Для підлітків із гіпертичним, збудливим та демонстративним типами акцентуацій характеру стан підвищеної тривожності не був характерним.



Рис. 1 Рівень тривожності підлітків з акцентуаціями характеру та без них:

- – шкільна тривожність; □ – самооціночна тривожність;
- ▨ – міжособистісна тривожність; ▩ – загальна тривожність;
- 1 – демонстративний; 2 – збудливий; 3 – гіпертимний; 4 – екзальтований; 5 – емотивний;
- 6 – циклотимний; 7 – з акцентуаціями характеру; 8 – без акцентуацій характеру

Аналіз рівня агресивності підлітків з акцентуаціями характеру дозволив виявити значну вираженість непрямой агресивності, негативізму, образи, підозри та почуття провини у підлітків із усіма типами акцентуацій характеру, фізичної агресивності – із гіпертимним та демонстративним типами, вербальної – зі збудливим та гіпертимним типами акцентуацій характеру (рис. 2). Підлітки без акцентуацій характеру мали менший рівень агресивності за усіма показниками.

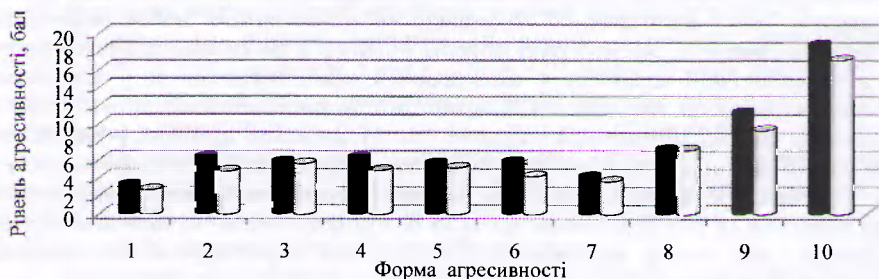


Рис. 2 Рівень агресивності підлітків з акцентуаціями характеру та без них:

- – з акцентуаціями характеру; □ – без акцентуацій характеру;
- 1 – фізична; 2 – вербальна; 3 – непрям; 4 – роздратованість; 5 – негативізм; 6 – образа;
- 7 – підозра; 8 – почуття провини; 9 – індекс агресивності; 10 – індекс ворожості

Вивчення особливостей проведення вільного часу дозволило стверджувати, що у підлітків на перший план виходять соціальні взаємостосунки, зокрема спілкування з друзями. Більшість вільного від занять у школі часу хлопці підліткового віку витрачають на спілкування з друзями (58,16 %), заняття спортом (49,49 %), гру в комп'ютерні ігри та використання мережі Інтернет (46,94 %), а дівчата – на спілкування з друзями (65,44 %), виконання домашніх завдань (42,86 %), гру в комп'ютерні ігри та використання мережі Інтернет (42,40 %). Заняття руховою активністю не популярні серед дівчат підліткового віку.

Окрім того було проведено аналіз зацікавленості підлітків заняттями конкретними видами рухової активності. Визначено, що підлітки з демонстративним, гіпертимним та екзальтованим типами акцентуації характеру переважно обирають активні, показові та екстремальні види рухової активності, з циклотимним – командні та силові види спорту, зі збудливим – індивідуальні та силові. Підлітки з емотивним типом акцентуації характеру виявляють найменший інтерес до занять руховою активністю. Загалом ставлення до рухової активності підлітків з акцентуаціями характеру більш позитивне (27,56 бала у хлопців та 27,37 бала у дівчат) порівняно з їхніми однолітками без акцентуацій характеру (24,54 та 22,14 бала відповідно). Це підтверджено й оцінками з предмета «Фізична культура» – найвищий рівень успішності зареєстровано у підлітків з демонстративним (9,09 бала у хлопців та 9,46 бала у дівчат) і гіпертимним (8,84 бала у хлопців та 8,85 бала у дівчат) типами акцентуації характеру.

Таким чином, встановлено, що поширеність акцентуацій характеру у підлітків становить 73,37±4,28 %; підлітки з акцентуаціями характеру мають гірший стан здоров'я порівняно з їхніми однолітками без акцентуацій характеру; у підлітків із екзальтованим, емотивним та циклотимним типами акцентуації характеру підвищений рівень тривожності, а з демонстративним, збудливим та гіпертимним – підвищений рівень агресивності; рівень соціально-психологічної адаптованості підлітків із гіпертимним та демонстративним типами акцентуацій характеру високий, а з циклотимним – низький; підлітки з акцентуаціями характеру мають більший інтерес до занять руховою активністю, ніж їхні однолітки без акцентуацій характеру. Усе сказане підтвердило необхідність індивідуалізації рекреаційно-оздоровчих занять для підлітків з урахуванням типу акцентуації характеру, психоемоційного стану, інтересів до занять, віку та стану здоров'я.

У четвертому розділі **«Теоретичне та практичне обґрунтування індивідуалізованих програм рекреаційно-оздоровчих занять підлітків з урахуванням акцентуацій характеру»** визначено основні шляхи індивідуалізації рекреаційно-оздоровчих занять підлітків з акцентуаціями характеру, обґрунтовано індивідуалізовані програми та оцінено їх ефективність.

Для досягнення мети дослідження нами було виділено такі основні шляхи індивідуалізації рекреаційно-оздоровчих занять підлітків: розподіл підлітків на групи за типами акцентуацій характеру та переважним типом їхньої емоційної реакції на фрустраційні ситуації; постановку спеціальних завдань для різних груп та підбір відповідних рекреаційних засобів; застосування різних методичних прийомів та послідовності виконання вправ у структурі заняття.

Аналіз даних науково-методичної літератури та власних досліджень дозволив виділити спільні сторони і відмінності особистості та емоційної реакції підлітків з різними типами акцентуацій характеру (рис. 3). Ґрунтуючись на цьому, підлітки були розподілені на дві групи (ОГ1 та ОГ2), для яких розроблялися окремі програми рекреаційно-оздоровчих занять.

При розробці індивідуалізованих програм рекреаційно-оздоровчих занять підлітків ми дотримувались фундаментальних розробок рекреації, теорії і методики фізичного виховання, соціальної педагогіки та психології.



Рис. 3 Характеристика груп підлітків з акцентуаціями характеру

Мета індивідуалізованих програм рекреаційно-оздоровчих занять – сприяти покращенню фізичного та психічного здоров'я підлітків з акцентуаціями характеру (рис. 4). Для досягнення поставленої мети сформульовано загальні (спільні для обох груп) та спеціальні завдання (спрямовані на сприяння розвитку соціально-позитивних та корекцію соціально-негативних рис характеру).

Для вирішення поставлених завдань використовували ряд засобів рекреаційно-оздоровчих занять, зокрема, загально-підготовчі (у русі, на місці), загально-розвиваючі (спрямовані на розвиток гнучкості, координації, уваги), відновлювальні (дихальні вправи, елементи ізометричної гімнастики) та рекреаційні засоби (естафети, рухливі та психологічні ігри, елементи спортивних ігор). При виборі засобів рекреаційно-оздоровчих занять ми спиралися на дослідження М. О. Бернштейна, П. В. Бундзена, О. Р. Малхазова, М. Є. Сандомирського про вплив фізичного навантаження та психологічного стану особистості. Усі засоби використовували в програмах як для ОГ1, так і для ОГ2, але варіювали методичні прийоми їх виконання та послідовність у межах одного заняття та програми в цілому.

Індивідуалізовані програми були розраховані на 216 навчальних годин протягом одного навчального року і реалізовувались у формі рекреаційно-оздоровчих занять тричі на тиждень тривалістю 90 хв у позаурочний час учителем фізичної культури у спортивному залі чи на спортивному майданчику залежно від завдань та умов довкілля.

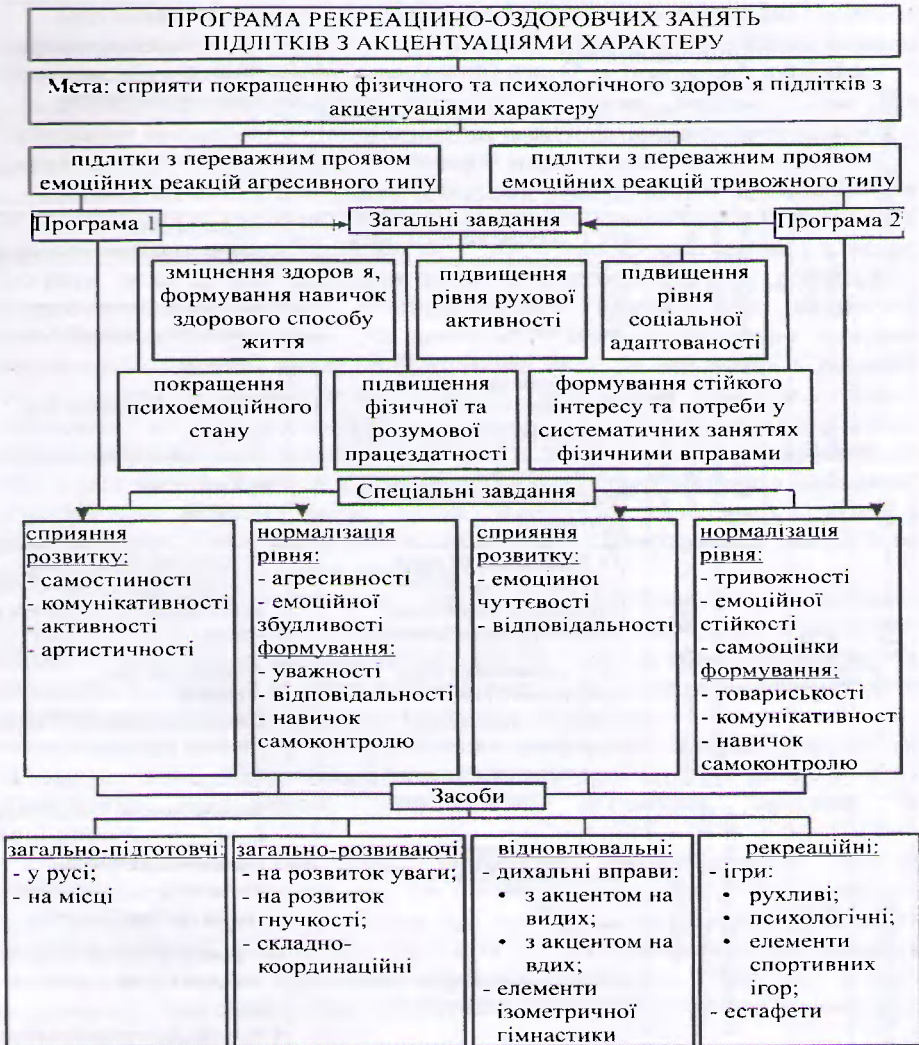


Рис. 4 Індивідуалізовані програми рекреаційно-оздоровчих занять підлітків з акцентуаціями характеру

Програма рекреаційно-оздоровчих занять впроваджувалась у три етапи: початковий (24 навчальні години), базовий (144 навчальні години) та заключний (48 навчальних годин), на кожному з яких вирішувались окремі завдання.

У межах визначених етапів рекреаційно-оздоровчої програми кожне заняття мало чітко визначену структуру: підготовчу, основну та заключну частини (рис. 5).

Підготовча частина	I блок 1-5 хв	Організація підлітків	↓ шиккування ↓ обговорення домашнього завдання ↓ повідомлення завдань
	II блок 5-7 хв	Підготовка функціональних систем та кістково-м'язового апарату до фізичного навантаження	↓ загально-підготовчі вправи
	III блок 3-5 хв	Формування психологічної готовності до заняття	ОГ1: підвищення рівня уваги • вправи на розвиток уваги • складно-координаційні вправи ОГ2: зменшення психічного напруження ↓ вправи на розвиток гнучкості ↓ складно-координаційні вправи
Основна частина	IV блок 11-58 хв	Розвиток соціально-позитивних рис характеру	ОГ1: розвиток активності, комунікативності, самостійності, артистичності • рухливі ігри • елементи спортивних ігор • естафети ОГ2: розвиток відповідальності, емоційної чуттєвості • рухливі ігри • естафети
	V блок 11-58 хв	Корегування соціально-негативних рис характеру	ОГ1: нормалізація рівня агресивності, емоційної збудливості, формування уважності, відповідальності • психологічні ігри • складно-координаційні вправи • дихальні вправи з акцентом на видих ОГ2: нормалізація рівня тривожності, емоційної стійкості, самооцінки, формування товарищескості, комунікативності • психологічні ігри • естафети • складно-координаційні вправи • дихальні вправи з акцентом на вдих
	VI блок 5-7 хв	Нормалізація показників функціональних систем організму	ОГ1: зменшення рівня психо-емоційного збудження ↓ дихальні вправи з акцентом на видих ↓ елементи ізометричної гімнастики ↓ вправи на розвиток уваги ОГ2: зменшення фізичного та психічного напруження ↓ вправи на розвиток гнучкості ↓ дихальні вправи з акцентом на вдих ↓ складно-координаційні вправи
	VII блок 3-10 хв	Організація підлітків	↓ обговорення результатів заняття ↓ постановка домашнього завдання

Рис. 5 Структура, завдання та зміст рекреаційно-оздоровчого заняття підлітків з акцентуаціями характеру:

↓ – послідовність не змінюється; • – послідовність може варіюватися у межах одного блоку

Завданнями підготовчої частини на початку заняття були організація підлітків безпечення поступової підготовки до фізичного навантаження основної частини. Тривалість підготовчої частини коливалась від 9 до 17 хв та включала три блоки.

Основна частина (56–73 хв) включала два блоки, перший з яких був спрямований на сприяння розвитку соціально-позитивних рис характеру підлітків, а другий – на корегування соціально-негативних рис.

Засоби, що використовувались в основній частині, значно відрізнялися для ОГ1 та ОГ2. Слід підкреслити, що послідовність застосування засобів IV та V блоків основної частини заняття варіювала як у межах одного заняття, так і у межах програми загалом, тому важливим аспектом розробки програми рекреаційно-оздоровчих занять підлітків з акцентуаціями характеру було визначення співвідношення їх тривалості. На початковому етапі впровадження програми рекреаційно-оздоровчих занять IV блок займав провідне положення в основній частині заняття; на базовому етапі – тривалість застосування вправ п'ятого блоку, спрямованих на корекцію соціально-негативних рис характеру підлітків, значно збільшувалась; на заключному етапі тривалість вправ V блоку збільшувалась до 80 % у ОГ1 та ОГ2. У зв'язку з особливостями особистості підлітків з емотивним, екзальтованим та циклотимним типами акцентуацій характеру та згідно з рекомендаціями психологів-практиків, тривалість V блоку заняття для ОГ2 на початковому та базовому етапах програми була менша.

Завдання заключної частини заняття (8–17 хв) були такі: організоване завершення заняття, зменшення психічного та фізичного напруження. У заключній частині досить важливе значення приділялось VII блоку, в якому обговорювались результати, що сприяло розвитку комунікативних навичок та вміння формулювати висновки, реалізації принципу усвідомленості та активності.

З метою практичної реалізації індивідуалізованих програм рекреаційно-оздоровчих занять запропоновано технологію впровадження, яка включала п'ять компонентів: діагностичний, організаційний, методичний, оціночний та корекційний.

Для визначення ефективності розроблених індивідуалізованих програм рекреаційно-оздоровчих занять підлітків з акцентуаціями характеру було проведено формувальний експеримент. Висновок про вірогідність розходження даних до та після експерименту, а також між першою та другою основними та контрольними групами зроблено за допомогою критерію Ст'юдента. Дані на початку експерименту були однорідними у ОГ1 та КГ1, ОГ2 та КГ2 ($p > 0,05$) за показниками, що досліджувались.

Встановлено, що індивідуалізовані програми рекреаційно-оздоровчих занять мали позитивний вплив на підвищення рівня фізичного здоров'я. Так, після проведеного експерименту в ОГ1 зафіксовано зменшення на 23,61 % кількості пропущених підлітками навчальних годин через хворобу ($p < 0,05$). Частка пропусків без поважної причини зменшилась на 52,26 % у ОГ1 та на 14,18 % у ОГ2. У контрольних групах достовірно значущих змін не виявлено.

Відмічено покращення соціальних взаємостосунків з однокласниками у ОГ2 після експерименту та порівняно з КГ2 ($p < 0,05$). Динаміка успішності навчання показала статистично значущі зміни показника середнього бала успішності у підлітків, які займалися в ОГ2 ($p < 0,05$). Не виявлено достовірних змін за даними показниками в ОГ1.

Аналіз динаміки рівня вираженості тривожності підлітків з акцентуаціями характеру (табл. 1) дозволив встановити, що статистично достовірні зміни відбулися після експерименту в ОГ1 за показниками міжособистісної та загальної тривожності ($p < 0,05$) та в ОГ2 за показниками шкільної, самооціночної, міжособистісної та загальної тривожності ($p < 0,01$). Слід зазначити, що у дівчат, що займалися в ОГ2, відмічено статистично достовірне зниження усіх видів тривожності ($p < 0,01$), тоді як у хлопців тієї ж групи зареєстровано статистично достовірне зниження самооціночної, міжособистісної та загальної тривожності ($p < 0,05$).

Таблиця 1

Динаміка рівня вираженості тривожності підлітків з акцентуаціями характеру

Вид тривожності	Термін дослідження	Рівень вираженості тривожності, бал							
		ОГ1 (n=23)		КГ1 (n=23)		ОГ2 (n=22)		КГ2 (n=22)	
		x	S	x	S	x	S	x	S
Шкільна	до експерименту	3,65	2,36	3,48	1,7	6,68	2,27	6,14	1,67
	після експерименту	3,22	1,68	3,22	1,75	4,86**	1,49	6,54***	1,63
Самооціночна	до експерименту	3,00	1,85	3,35	2,19	5,18	1,47	4,63	1,4
	після експерименту	2,91	1,47	3,04	1,87	3,41**	1,3	5,73***	1,57
Міжособистісна	до експерименту	3,57	1,41	3,39	1,62	6,23	2,29	6,18	1,59
	після експерименту	2,74*	1,68	3,3	1,66	3,73**	1,39	6,27***	1,49
Загальна	до експерименту	3,22	1,92	3,83	1,85	5,91	1,27	5,55	1,14
	після експерименту	2,52*	1,41	3,09	1,76	4,28**	0,63	6,05***	1,05

Примітки: * – статистично достовірна різниця показника до експерименту порівняно з показником після експерименту ($p < 0,05$); ** – статистично достовірна різниця показника до експерименту порівняно з показником після експерименту ($p < 0,01$); *** – статистично достовірна різниця після експерименту показника КГ2 порівняно з показником ОГ2 відповідно ($p < 0,01$)

Відмічено статистично достовірне зниження рівня усіх видів агресивності ($p < 0,05$), крім показників негативізму та образи у ОГ1 і показників роздратованості та негативізму у ОГ2 (табл. 2). У ОГ1 порівняно з КГ1 спостерігалось статистично достовірне зменшення показників фізичної агресивності, роздратованості ($p < 0,05$), а також вербальної та непрямой агресивності, індексів агресивності та ворожості ($p < 0,01$). У ОГ2 порівняно з КГ2 статистично знизилась показники непрямой агресивності, образи, підозри, почуття провини та індексу ворожості ($p < 0,01$). За більшістю показників зареєстровано достовірно значущу різницю при $p < 0,01$ у дівчат ОГ1 та ОГ2 та хлопців ОГ1 та при $p < 0,05$ у хлопців ОГ2.

Отже, виявлені позитивні зміни у показниках стану здоров'я, соціальної адаптованості, тривожності та агресивності свідчать про ефективність розроблених програм рекреаційно-оздоровчих занять підлітків з акцентуаціями характеру.

Таблиця 2

Динаміка рівня вираженості агресивності у підлітків з акцентуаціями характеру

Вид агресивності	Термін дослідження	Рівень вираженості агресивності, бал							
		ОГ1 (n=23)		КГ1 (n=23)		ОГ2 (n=22)		КГ2 (n=22)	
		x	S	x	S	x	S	x	S
Фізична	до експерименту	5,65	1,50	5,61	1,56	5,32	1,25	5,00	1,66
	після експерименту	4,30*	1,87	5,48**	1,24	5,59	1,47	5,32	1,25
Вербальна	до експерименту	8,74	2,03	8,22	2,24	4,77	1,23	4,95	1,13
	після експерименту	5,87*	1,52	8,39**	1,92	4,00*	1,45	4,55	1,47
Непряма	до експерименту	6,78	1,73	6,22	1,65	6,05	1,50	5,68	1,59
	після експерименту	4,57*	1,20	6,39**	1,62	4,27*	1,45	5,82**	1,30
Роздратованість	до експерименту	5,43	2,09	6,00	1,88	3,82	1,33	4,82	1,22
	після експерименту	4,70*	1,46	5,87**	2,01	4,23	1,57	4,82	1,26
Негативізм	до експерименту	3,48	0,99	3,26	1,01	3,64	0,95	3,09	0,97
	після експерименту	3,00	0,90	3,30	0,97	3,09	1,06	3,32	1,09
Образа	до експерименту	5,09	1,86	4,87	1,55	6,14	1,55	5,59	1,56
	після експерименту	4,61	1,41	4,65	1,94	3,64*	1,50	5,36**	1,14
Підозра	до експерименту	7,04	1,92	6,48	1,97	6,86	1,49	6,36	1,65
	після експерименту	5,83*	1,75	6,43	1,56	5,36*	1,50	6,77**	1,34
Почуття провини	до експерименту	6,87	1,74	6,48	1,70	5,77	1,38	6,95	1,16
	після експерименту	5,65*	1,47	6,57	2,00	4,27*	1,16	5,77**	1,38
Індекс агресивності	до експерименту	21,17	2,92	20,04	3,84	16,14	2,01	15,64	2,32
	після експерименту	14,74*	2,99	20,26**	2,61	13,86*	2,66	15,68**	2,23
Індекс ворожості	до експерименту	12,13	2,42	11,35	2,89	9,77	1,27	8,68	1,86
	після експерименту	7,61*	1,99	11,09**	2,41	6,73*	1,75	8,68**	1,67

Примітки: * – статистично достовірна різниця показника до експерименту порівняно з показником після експерименту ($p < 0,05$); ** – статистично достовірна різниця після експерименту показника КГ1 порівняно з показником ОГ1 та КГ2 з ОГ2 відповідно ($p < 0,05$); жирним шрифтом виділено статистично достовірну різницю показників при $p < 0,01$

У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» представлено ступінь повноти вирішення поставлених завдань дослідження, узагальнено та проаналізовано результати дослідження. Проведене дослідження дозволило обґрунтувати доцільність індивідуалізації рекреаційно-оздоровчих занять з урахуванням психічного стану підлітків, розробити індивідуалізовані програми рекреаційно-оздоровчих занять підлітків з акцентуаціями характеру, підтвердити їх ефективність та можливість впровадження у загальноосвітніх та фізкультурно-оздоровчих закладах.

У ході дослідження отримано три групи даних: такі, що підтверджують наявні розробки, такі, що доповнюють, та абсолютно нові результати з проблеми дослідження. Підтверджено теоретичні дані про поширеність акцентуацій характеру серед підлітків (К. Леонгард, 2000; А. В. Старовойтов, 2004; А. Є. Лічко, 2010), їхнього психоемоційного стану, зокрема підвищеного рівня тривожності та агресивності (О. О. Федякін, 2003; А. В. Старовойтов, 2004; В. М. Астапов, 2008; Е. В. Кіричевська, 2009).

Доповнено дані про стан здоров'я підлітків з акцентуаціями характеру (Ю. Ф. Антропов, Ю. С. Шевченко, 2002; Є. Ю. Медведєва, 2006), зокрема проведено порівняльний аналіз з їхніми однолітками без акцентуації характеру; рівень соціально-психологічної адаптованості (О. А. Ахвердова, 1998; А. В. Старовойтов, 2004; Н. В. Бондаренко, 2005); пріоритети вибору виду рухової активності підлітками з акцентуаціями характеру (А. Є. Лічко, 2010). Отримали подальший розвиток сучасні погляди провідних вчених (Л. Г. Забеліна, 2004; Г. В. Глоба, 2007; О. Я. Кібальник, 2008; О. В. Андрєєва, 2011) на побудову рекреаційно-оздоровчих занять для підлітків.

Уперше обґрунтовано ефективність комплексного застосування фізичних вправ з метою цілеспрямованого впливу на нормалізацію рівня тривожності, агресивності, рівня соціальної адаптованості у шкільному та сімейному середовищі; визначено та обґрунтовано шляхи індивідуалізації рекреаційно-оздоровчих занять підлітків з акцентуаціями характеру, які реалізувались через впровадження індивідуалізованих програм.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел свідчить про значну поширеність акцентуацій характеру серед підлітків. Встановлено, що акцентуації характеру призводять до емоційних розладів та порушень поведінки у підлітковому віці. Значна кількість досліджень, представлених у літературі, вказує на актуальність пошуку шляхів залучення підлітків до рухової активності та розробки інноваційних програм рекреаційно-оздоровчих занять із метою покращення їхнього здоров'я. Виявлено протиріччя між фактом наявності виражених акцентуацій характеру у 33–88 % підлітків та відсутністю практичних рекомендацій до специфіки організації та програми рекреаційно-оздоровчих занять для них.

2. У більшості підлітків (73,37±4,28 %) виявлено ті чи інші типи акцентуацій характеру: з них найбільш поширені гіпертимний (41,65±4,77 %), екзальтований (26,15±4,28 %), емотивний (23,73±4,12 %) та циклотимний (23,25±4,09 %) типи акцентуацій характеру. Виявлено, що підлітки з акцентуаціями характеру хворіють частіше (48,82 %), ніж підлітки без них (41,52 %). При цьому, дівчата з акцентуаціями характеру хворіють частіше, ніж хлопці. Найбільша патологічна ураженість зареєстрована у підлітків з циклотимним (1476 %), емотивним (1470 %) та збудливим (1433 %) типами акцентуацій характеру порівняно з підлітками без акцентуацій характеру (1344 %). Найчастіше у підлітків з акцентуаціями характеру спостерігаються захворювання кістково-м'язової системи і сполучної тканини (320,82±7,25 %), ока та його апарату (310,71±9,51 %) та системи кровообігу (261,60±4,22 %).

3. Підлітки з емотивним, екзальтованим та циклотимним типами акцентуацій характеру мають підвищений рівень шкільної, міжособистісної та загальної тривожності, тоді як у підлітків без акцентуацій характеру виявлено нормальний рівень за усіма видами тривожності. Високий рівень агресивності зареєстровано у підлітків з гіпертимним, демонстративним та збудливим типами акцентуацій характеру. В усіх підлітків з акцентуаціями характеру підтверджена наявність

ленної непрямой агресивності, негативізму, образи, підозри та почуття провини. Виявлено, що підлітки з емотивним та циклотимним типами мають потребу у спілкуванні. Встановлено, що підлітки з демонстративним, гіпертимним та ексальтованим типами акцентуацій характеру переважно обирають активні, показові та екстремальні види рухової активності, з циклотимним – командні та силові види спорту, зі збудливим – індивідуальні та силові. Підлітки з емотивним типом акцентуації характеру виявляють найменший інтерес до занять руховою активністю.

4. Визначено та обґрунтовано шляхи індивідуалізації рекреаційно-оздоровчих занять підлітків з акцентуаціями характеру, а саме: розподіл підлітків на групи за типами акцентуацій характеру та переважним типом їхньої емоційної реакції на фрустраційні ситуації, диференціювання спеціальних завдань, використання відповідних засобів, застосування різних методичних прийомів та різної послідовності виконання вправ у межах одного заняття та програми в цілому. Розроблено індивідуалізовані програми рекреаційно-оздоровчих занять для груп підлітків з переважно агресивним (демонстративний, гіпертимний, збудливий тип акцентуації характеру) та тривожним (ексальтований, емотивний, циклотимний) типами емоційної реакції. Крім загальних, виділено спеціальні завдання рекреаційно-оздоровчих занять: для першої групи – розвиток комунікативності, самостійності, нормалізація рівня агресивності, емоційної збудливості, формування уважності, відповідальності; для другої – розвиток емоційної чуттєвості, відповідальності, нормалізація рівня тривожності, емоційної стійкості, самооцінки, формування товарищескості, комунікативності. Для вирішення поставлених завдань використовували загально-підготовчі, загально-розвиваючі, відновлювальні та рекреаційні засоби. Методичні прийоми виконання вправ відрізнялись для першої та другої груп. Програми включали три етапи: початковий, базовий та заключний. Кожне заняття мало чітку структуру і складалося з підготовчої, основної та заключної частини, які залежно від вирішуваних завдань були розподілені на сім блоків.

5. Ефективність індивідуалізованих програм визначено за динамікою зміни показників фізичного та психічного здоров'я. Зафіксовано зниження кількості пропущених занять через хворобу у ОГ1 на 23,61 % ($p < 0,05$) та у ОГ2 на 39,87 % після експерименту, що свідчить про покращення стану фізичного здоров'я підлітків. Покращилась соціальна адаптованість у ОГ2 після експериментального дослідження. Так, за даними соціометрії у ОГ2 виявлено достовірні зміни за показниками індексу емоційної експансивності (у шкільному середовищі на 36,66 %, під час дозвілля на 22,22 %, $p < 0,05$) та соціометричного статусу під час дозвілля (на 20,83 %, $p < 0,05$). Крім того після впровадження рекреаційно-оздоровчої програми підвищилась успішність навчання підлітків ОГ2 (на 8,52 %, $p < 0,05$).

6. Встановлено, що розроблені програми рекреаційно-оздоровчих занять для підлітків з акцентуаціями характеру значно вплинули на рівень тривожності та агресивності. Виявлено статистично достовірне зниження рівня шкільної (на 27,24 %), самооціночної (на 34,17 %), міжособистісної (на 40,13 %) та загальної тривожності (на 27,58 %) у ОГ2 ($p < 0,01$). Зареєстровано статистично достовірне зниження індексу агресивності та ворожості в обох основних групах (на 37,26 % у

ОГ1, на 31,12 % у ОГ2, $p < 0,01$). Враховуючи ефективність розроблених індивідуалізованих програм рекреаційно-оздоровчих занять, вони можуть бути використані у методиці проведення урочних та позаурочних занять для підлітків з акцентуаціями характеру 12–16 років.

Перспективою подальших досліджень може бути розробка програм рекреаційно-оздоровчих занять для кожного з десяти типів акцентуацій характеру, для юнацького віку, окремо для хлопців та дівчат.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати

1. Воробйова А. В. Рівень захворюваності підлітків з акцентуаціями характеру / А. В. Воробйова, М. М. Василенко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – № 3. – С. 97–99. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні досліджень, статистичній обробці даних та їх детальному аналізі.*

2. Василенко М. М. Психосоматичний підхід до програмування фізкультурно-оздоровчих занять / М. М. Василенко, А. В. Воробйова // Теорія та методика фіз. виховання і спорту. – 2011. – № 3. – С. 40–42. *Особистий внесок здобувача полягає у з'ясуванні проблеми та актуальності дослідження.*

3. Воробйова А. В. Соціалізація підлітків з акцентуаціями характеру в процесі рекреаційно-оздоровчих занять / А. В. Воробйова // Теорія та методика фіз. виховання і спорту. – 2012. – № 2. – С. 41–44.

4. Vorobiova A. V. Program of Recreational and Health Activities for Adolescents with Character's Accentuations / A. V. Vorobiova // Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фіз. виховання і спорту: 36. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2012. – № 6. – С. 124–127.

Опубліковані праці апробаційного характеру

5. Василенко М. М. Особливості вибору виду рухової активності підлітками з акцентуаціями характеру / М. М. Василенко, А. В. Воробйова // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. – 2011. – Вип. 86. – С. 242–245. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні досліджень, з'ясуванні пріоритетів підлітків у заняттях різними видами рухової активності та формулюванні висновків.*

6. Воробьёва А. В. Психофизическая тренировка как средство укрепления здоровья / А. В. Воробьёва // Международный науч. конф. студентов и молодых ученых «Университетский спорт: Здоровье и процветание нации»: сб. статей. – Алматы : КазАСТ, 2011. – С. 236–243.

АНОТАЦІЇ

Воробйова А. В. Індивідуалізація рекреаційно-оздоровчих занять підлітків з акцентуаціями характеру. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2012.

У роботі розроблено, теоретично та практично обґрунтовано індивідуалізовані програми рекреаційно-оздоровчих занять підлітків з акцентуаціями характеру, основними моментами яких були: розподіл підлітків залежно від виражених акцентуацій характеру та переважного типу їх емоційної реакції на фрустраційні ситуації; постановка спеціальних завдань та підбір відповідних засобів; застосування різних методичних прийомів та послідовності виконання вправ. Поліпшення фізичного та психічного здоров'я підлітків, які займалися за розробленими нами програмами, свідчить про її ефективність.

Результати досліджень впроваджено у навчальний процес Національного університету фізичного виховання і спорту України та у практику Роменських загальноосвітніх шкіл I-III ступенів № 5, 7, 11 Роменської міської ради Сумської області. Впровадження підтверджено відповідними актами.

Ключові слова: рекреаційно-оздоровче заняття, підлітки, акцентуація характеру, здоров'я, індивідуалізація.

Воробьева А. В. Индивидуализация рекреационно-оздоровительных занятий подростков с акцентуациями характера. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. – Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, 2012.

Диссертация посвящена теоретическому и практическому обоснованию индивидуализированных программ рекреационно-оздоровительных занятий подростков с акцентуациями характера.

Анализ данных научно-методической литературы по вопросам организации двигательной активности для подростков позволил выявить ряд научных работ посвященных разработке и обоснованию рекреационных, физкультурно-оздоровительных, фитнес-программ с целью повышения уровня двигательной активности, физического состояния, работоспособности. В то же время ряд исследований доказывают положительный эффект воздействия физических упражнений на психику человека, что специалистами в сфере физической культуры рассматривается лишь опосредовано. Поскольку подростковый возраст является периодом интенсивного физического, полового и психического развития, а также характеризуется проявлением акцентуированных черт характера, существует необходимость разработки современных рекреационных программ с учетом особенностей физического и психического развития детей. Все сказанное обусловило выбор темы исследования.

Цель диссертационной работы – разработать, теоретически обосновать и практически апробировать индивидуализированные программы рекреационно-оздоровительных занятий подростков с учетом акцентуаций характера. Для достижения поставленной цели были проведены констатирующий и формирующий эксперименты. В ходе констатирующего эксперимента установлено: акцентуации характера проявляются у $73,37 \pm 4,28$ % подростков; подростки с акцентуациями характера болеют чаще, чем их сверстники без акцентуаций характера; наибольшая

патологическая пораженность выявлена у подростков с циклотимным (1476 ‰), эмотивным (1470 ‰) и возбудимым (1433 ‰) типами акцентуаций характера; подростки с эмотивным, экзальтированным и циклотимным типами акцентуаций характера имеют повышенный уровень тревожности; подростки с гипертимным, демонстративным и возбудимым типами акцентуаций характера имеют повышенный уровень агрессивности; нормальный уровень социальной адаптации зарегистрирован у подростков с демонстративным и гипертимным типами акцентуаций характера и пониженный у подростков с эмотивным и циклотимным типами акцентуаций характера.

На основании полученных данных определены и обоснованы пути индивидуализации рекреационно-оздоровительных занятий подростков с акцентуациями характера, а именно: разделение на группы в зависимости от выраженных типов акцентуаций характера и преимущественного типа их эмоциональной реакции на фрустрирующие ситуации, дифференцировку специальных задач и использование соответствующих средств с помощью разных методических приемов и разной последовательности их применения в рамках одного занятия и программы в целом. Разработанные индивидуализированные программы рекреационно-оздоровительных занятий включали три этапа: начальный, базовый и заключительный. Каждое занятие имело четкую структуру и состояло из подготовительной, основной и заключительной частей, которые в зависимости от решаемых задач были разделены на семь блоков. В программе рекреационно-оздоровительных занятий использовались следующие средства: обще подготовительные, обще развивающие, восстановительные и рекреационные.

Эффективность разработанных индивидуализированных программ рекреационно-оздоровительных занятий подростков с акцентуациями характера была подтверждена достоверно значимыми изменениями следующих показателей: у подростков с гипертимным, демонстративным и возбудимым типами акцентуаций характера – уменьшение количества пропущенных учебных занятий по болезни на 23,61 % ($p < 0,05$), снижение индексов агрессивности и враждебности на 37,26 % ($p < 0,01$); у подростков с эмотивным, экзальтированным и циклотимным типами акцентуаций характера – улучшение социальной адаптированности (снижение показателей индекса эмоциональной экспансивности и социометрического статуса), повышение уровня успешности обучения на 8,52 % ($p < 0,05$), снижение уровня общей тревожности на 27,58 % ($p < 0,01$), снижение индексов агрессивности и враждебности на 31,12 % ($p < 0,01$).

Результаты исследований внедрены в учебный процесс Национального университета физического воспитания и спорта Украины и в практику Роменских общеобразовательных школ I-III ступеней № 5, 7, 11 Роменского городского совета Сумской области.

Ключевые слова: рекреационно-оздоровительное занятие, подростки, акцентуация характера, здоровье, индивидуализация.

Vorobiova A. V. Individualization of recreational and health activity for adolescents with character's accentuations. – Manuscript.

Dissertation for the scientific degree of candidate of science in physical education and sport of speciality 24.00.02 – Physical culture, physical education of different groups of population. – The National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv, 2012.

The individualized programs of recreational and health activities of adolescents with character's accentuations was elaborated, theoretically and practically substantiated in this work. Their key moments were: the distribution of adolescents according to pronounced character's accentuation and prevailing type of their emotional reaction to frustrative situations; the forming of special tasks and selection of appropriate means; the using of different teaching methods and sequences of doing exercises. The improvement of physical and mental health of adolescents, which were engaged in programs, that we had developed, shows its effectiveness.

The results of researches incorporated into the learning process of the National University of Physical Education and Sport of Ukraine and into the practice of secondary schools № 5, 7, 11 of Romny by Sumy Region. The introduction is confirmed by appropriate acts.

Key words: technology, recreational and health activity, adolescents, character's accentuation, health, individualization.

Підписано до друку 21.12.2012 р. Формат 60×90¹/₁₆. Папір офсетний.
Ум. друк. арк. 0,9. Обл.-вид. арк. 0,9. Наклад 100 прим. Зам. № 661

Друк: «Карат Лтд», 03194, м. Київ, вул. Литвиненко-Вольгемут, 2-а.
тел.: (044)229-11-40/90, (050)355-72-92, e-mail: karat@karat.in.ua
Свідоцтво ДК № 163 від 01.09.2000 р.