

18. Functional systems of the body and the relationship of various systems and organs (2013), [Electronic resource]: <http://reabilitaciya.org/anatom-fiziol/normalnaya/468-funkczionalnye-sistemy-organizma-i-vzaimosvyaz-razlichnyx-sistem-i-organ.html>.
19. Hays RD, Sherbourne CD, Mazel RM. User's Manual for Medical Outcomes Study (MOS) Core measures of health-related Quality of Life. RAND Corporation, MR-162-RC (available at www.rand.org).
20. Korzh YuM. Experimental author's technique of improving and correctional gymnastics "Bogatyр" for children of the senior preschool age with disorders of the musculoskeletal system. Sumy: SumPPU them. AS Makarenko, 2012. 160 p.
21. Sereda LV. Diagnostics, prophylaxis and correction of flatfoot in children of preschool age by means of physical rehabilitation. Physical education, sports, and human health. 2015; 8: 301–309.

Цитування на цю статтю:

Данищук АТ. Електрофізіологічне дослідження міофасціальних ланцюгів при плоскостопості у юних спортсменів таеквон-до. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Листопад 27; 34: 68-77

Відомості про автора:

Данищук Андрій Тарасович – аспірант, кафедри фізичної реабілітації, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника (Івано-Франківськ, Україна)

e-mail: AndriyDan11ITF@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-7683-349>

Information about the author:

Danyshchuk Andriy Tarasovych – Graduate student, departments of physical rehabilitation Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)

УДК 612.821.6

doi: 10.15330/fcult.34.77-85

Тетяна Руда, Тетяна Мицкан

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ І ЇХ ПСИХОФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

Мета. Встановити взаємозв'язок між стресостійкістю підлітків і їх психофізичними якостями. *Методи.* У дослідженні взяли участь 358 підлітків у віці 14–16 років. В процесі дослідження визначали стресостійкість за методикою Н. Рябчикової, тривожність за Дж. Тейлором, реактивну та особистісну тривожність за Ч. Спілбергом, Ю. Ханінім. Тестування фізичної підготовленості здійснювали шляхом використання батареї тестів, а саме: біг на 60, 100, 1000, 1500, 2000, 3000 м, човниковий біг 4×9 м, підтягування на перекладині, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, нахил тулуба вперед з положення сидячи. У тестуванні фізичних якостей взяли участь 129 осіб жіночої та 117 чоловічої статі. Для статистичної обробки даних використовували комп'ютерну програму Statystyka, а кореляційний аналіз здійснювали за методикою Пірсона. *Результати.* Встановлено, що у підлітків переважає середній та високий рівень стресостійкості. При цьому виявлено, що дуже високий і низький рівні тривожності мають 0,28% підлітків, у 43,3% вона перевищує середній показник, а 25,42% встановлено її високі характеристики. Оцінка нервово-психічної стійкості за методикою дала змогу встановити, що у більшості підлітків (56,42%) вона є задовільною. Щодо сили волі, то у підлітків домінує середній показник цієї психічної якості. Відтак, встановлено тісний позитивний кореляційний зв'язок між стресостійкістю та тривожністю й нервово-психічною стійкістю, а також виявлено, що загальний рівень фізичної підготовленості підлітків корелює з їх стресостійкістю. При цьому найбільшу стійкість до стресу проявляють підлітки з високим рівнем розвитку витривалості і координаційних здібностей. *Висновок.* Основними детермінантами стресостійкості підлітків є низький рівень їх тривожності, нервово-психічної стійкості, а також розвитку витривалості й координаційних здібностей.

Ключові слова: стресостійкість, психічні і фізичні якості, підлітки.

The aim of the study is to establish the relationship between adolescent stress resistance and their psychophysical qualities. Methods. The study involved 358 adolescents aged 14–16 years. In the course of the study, stress resistance was determined according to the method of N. Ryabchikova, anxiety according to J. Taylor, reactive and personal anxiety according to Ch. Spielberg, Y. Hanin. Testing physical fitness was performed by using a battery of tests, namely: running at 60, 100, 1000, 1500, 2000, 3000 m, shuttle running 4 ×

9 m, pulling on the crossbar, bending and extending hands in the emphasis lying, leaning the torso forward with sitting position. 129 women and 117 men took part in physical testing. Statystyka computer software was used for statistical data processing and Pearson method was used for correlation analysis. Results. Adolescents were found to be dominated by medium and high levels of stress resistance. At the same time, it was found that 0.28% of adolescents have a very high level of anxiety, 43.3% exceed the average level, and 25.42% have a high level. Assessment of neuro-mental stability by the method made it possible to establish that in most adolescents (56.42%) it is satisfactory. With respect to willpower, adolescents dominate the average of this mental quality. Thus, a close positive correlation was found between stress resistance and anxiety and neuro-psyche resistance, and it was found that adolescents' overall fitness was correlated with their stress resistance. At the same time the greatest resistance to stress is shown by teenagers with high level of endurance development and coordination abilities. Conclusion. The main determinants of adolescent stress resistance are low levels of anxiety, neuro-psyche resistance, and the development of endurance and coordination abilities.

Keywords: stress resistance, mental and physical qualities, adolescents.

Постановка проблеми та аналіз останніх результатів дослідження. Проблема прогнозування поведінки підлітків в екстремальних умовах діяльності, а також оцінка вірогідності збереження їх здоров'я і працездатності після впливу негативних факторів привертає увагу багатьох дослідників. [1, 3, 19, 28].

Вплив стресу на підлітків має кілька аспектів, а саме: прогнозування поведінки в певних умовах, визначення наслідків їх впливу та підготовка до адекватних стратегій поведінки особистості в стресових ситуаціях [7]. Розв'язання цих завдань є актуальним для психологічного забезпечення діяльності у підлітковому віці, адже висока стресостійкість забезпечує успішність виконання різних завдань в екстремальних умовах [12]. Властивість протистояти стресу формується в процесі життєдіяльності і найтіснішим чином пов'язана з відображенням власних психічних і фізичних можливостей, досвідом розв'язання стресогенних ситуацій [10, 27, 31, 32, 35, 36].

Мета дослідження – встановити взаємозв'язок між стресостійкістю підлітків і їх психофізичними якостями.

Методи дослідження. У дослідженні прийняли участь 358 підлітків у віці 14–16 років закладів середньої освіти Івано-Франківської області. В процесі дослідження визначали стресостійкість за методикою Н. Рябчикової [9], тривожність за Дж. Тейлором [9], реактивну та особистісну тривожність за Ч. Спілбергом, Ю. Ханінім [9]. Тестування фізичної підготовленості здійснювали шляхом використання батареї тестів, а саме: біг на 60, 100, 1000, 1500, 2000, 3000 м, човниковий біг 4×9 м, підтягування на перекладині, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, нахил тулуба вперед з положення сидячи. У тестуванні фізичних якостей взяли участь 129 осіб жіночої та 117 чоловічої статі. Для статистичної обробки даних використовували комп'ютерну програму Statistica, а кореляційний аналіз здійснювали з використанням рангового коефіцієнта кореляції Спірмена.

Результати дослідження і дискусія. Стресостійкість – це складна інтегральна властивість особистості, взаємозв'язану з системою елементів, представлених комплексом інтелектуальних, когнітивних, емоційних і особистісних якостей, які забезпечують індивідуальну можливість переносити значні розумові, фізичні, вольові та емоційні навантаження, зберігаючи ефективність функціонування у стресогенній ситуації [1, 5, 6, 8, 15, 17, 21].

У результаті дослідження встановлено, що у підлітків переважає середній та високий рівні стресостійкості (рис. 1).

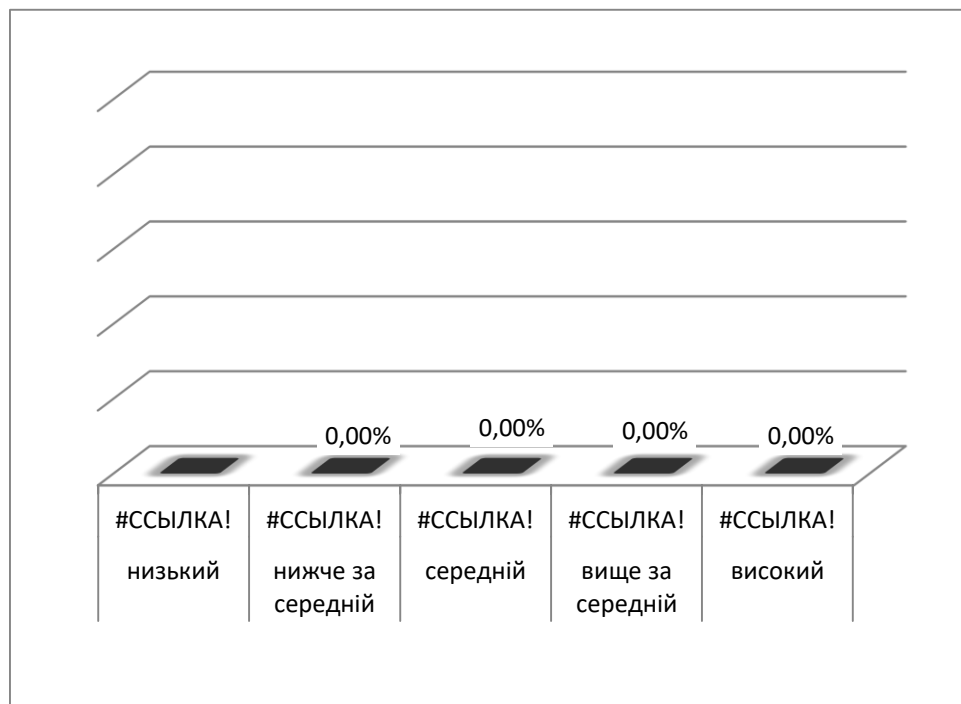


Рис. 1. Розподіл підлітків за рівнем стресостійкості.

Для групи осіб з середнім рівнем стресостійкості характерна понижена емоційна стійкість – не стійкого емоційного настрою. Це свідчить про те, що ці юнаки готові до виникнення стресових ситуацій, але тільки не глобальних і не миттєвих. Підлітки в міру частого повторення приблизно схожих за змістом напружених ситуацій звикають до них і починають реагувати на стреси спокійніше. Особистість з високим рівнем стресостійкості характеризується такою якістю як емоційна стійкість, ці характеристики поєднуються з високим ступенем розвитку інтелектуальних якостей, безпосередньо з гнучкістю мислення; здібністю до високої продуктивності зорового сприйняття; високою оперативною пам'яттю і запам'ятовування; умінням зосередитися. Гнучкість мислення пов'язана із зміною інтерпретацій властивостей ситуації та якісним інтелектуальним перетворенням стресогенної ситуації [34].

Відомо, що рівень стресостійкості значною мірою залежить від рівня тривожності людини [31]. Психологи розглядають тривожність як реакцію на соціальні впливи за певних індивідуальних психофізіологічних властивостей, а також як таку, що може виникати під час різних психосоматичних захворювань [2, 3, 29]. На поведінковому рівні прояви підвищеної тривожності ще більш різноманітні й не передбачувані. Вони можуть коливатися від повної апатії й безініціативності до демонстративної жорстокості [2]. Психоаналітики розглядають тривожність як явище, що виникає вже в ході самого процесу народження і отримує подальший розвиток під впливом зовнішніх факторів [30].

Проведене дослідження дозволило встановити, що дуже високий і низький рівні тривожності мають 0,28% підлітків, у 43,3% вона перевищує середній рівень, а 25,42% характеризуються її високим рівнем (рис. 2).

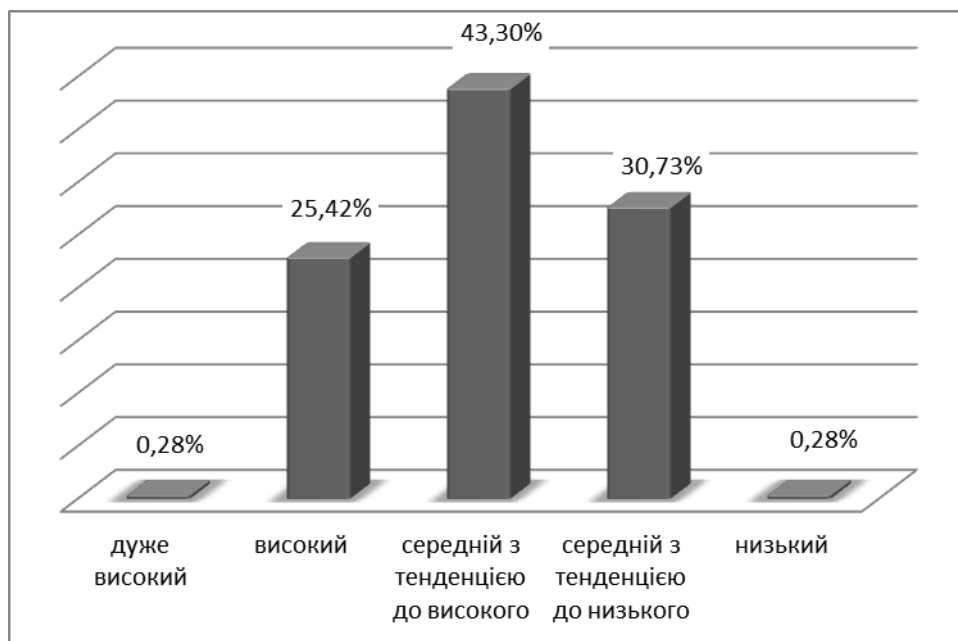


Рис. 2. Розподіл підлітків за рівнем тривожності.

Проблема психологічної адаптації як процесу індивідуального саморозвитку людини виразно заявлена в психологічній літературі [22, 23].

Аналіз наукових джерел засвідчує, що процеси соціально-психологічної адаптації тісно пов'язані з нервово-психічною стійкістю [1].

Оцінка нервово-психічної стійкості за методикою В.О. Бодрова [3] дала змогу встановити, що у більшості підлітків (56,42%) вона є задовільною (рис. 3). Це можна вважати оптимальним психологічним станом, який спонукає до дії, досягнення поставлених цілей та вказує на стійкість до соціальної дезадаптації. Таким підліткам притаманна певна толерантність до психічних і фізичних навантажень, але можливі порушення саморегуляції поведінки в складних ситуаціях.

Відомо, що у підлітковому віці активно формуються такі якості характеру як сила волі, витримка, наполегливість, самоконтроль, обдуманість, критичність тощо. Але при цьому важливим є самооцінка власних можливостей, яка дозволяє цілеспрямовано удосконалювати особисті якості. Так, самооцінка є складним особистісним утворенням і належить до фундаментальних властивостей особистості. У ній відбивається те, що людина дізнається про себе від інших, і її власна активність, спрямована на усвідомлення своїх дій та особистісних якостей [11]. Самооцінка не є щось дане, властиве особистості від народження. Формування самооцінки відбувається в процесі діяльності та міжособистісної взаємодії. Соціум значною мірою впливає на формування самооцінки особистості, оскільки формування оптимальної самооцінки сильно залежить від справедливості оцінки особи іншими людьми. Адекватне оцінювання себе в ситуації взаємодії з іншими людьми є одним з основних показників соціально-психологічної адаптації. Якщо самооцінка деформована, то це вже достатня умова для соціальної дезадаптації [13].

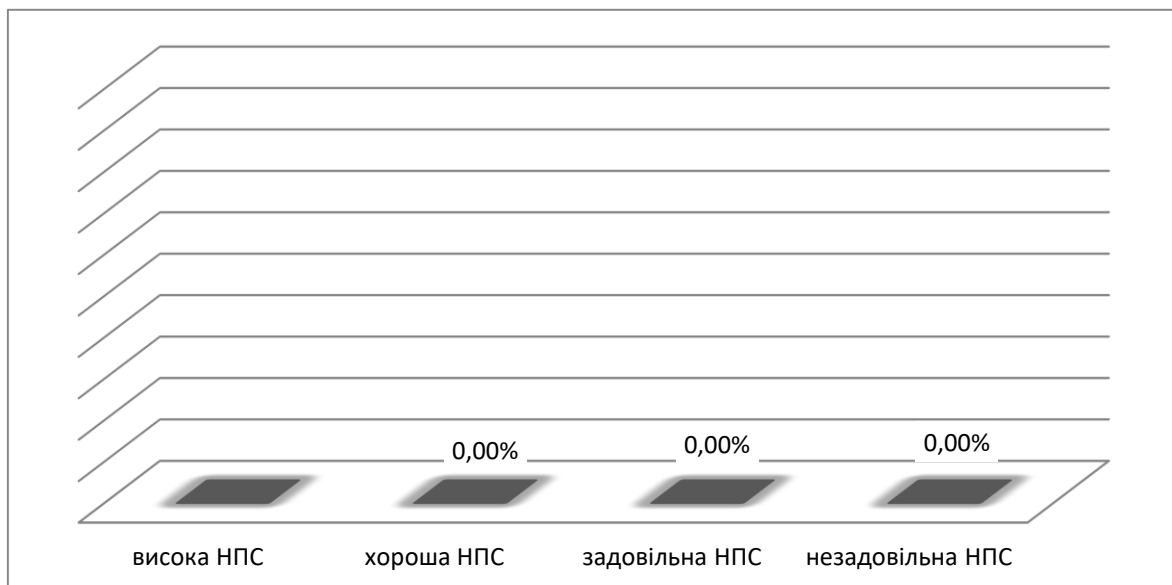


Рис. 3. Розподіл підлітків за рівнем нервово-психічної стійкості.

За результатами наших досліджень у підлітків домінує середній показник сили волі (рис. 4). Це свідчить про правильне співвідношення своїх можливостей і досягнень, прагнення реально дивитися на свої невдачі та успіхи. Іншими словами середня адекватна самооцінка є підсумком постійного пошуку реального бачення себе [22].

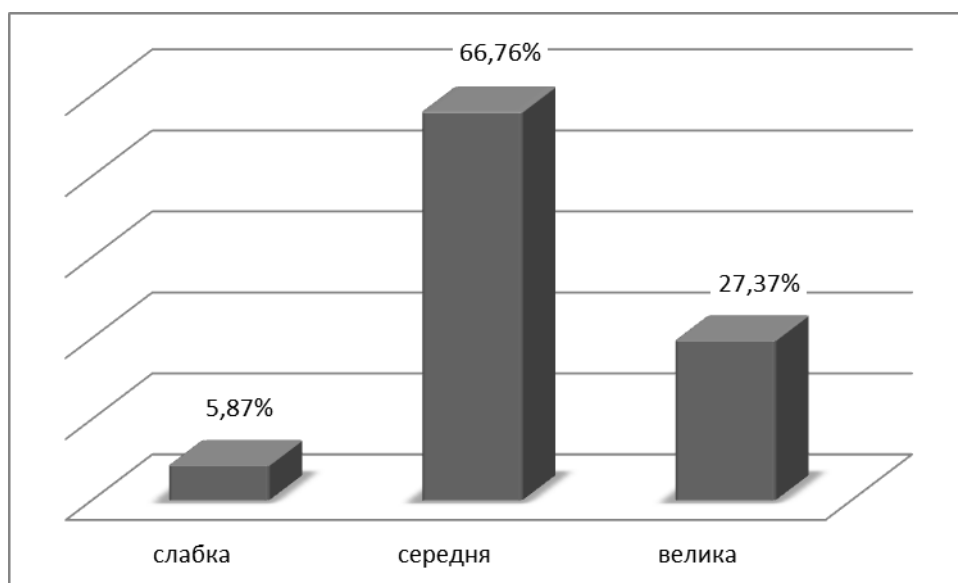


Рис. 4. Розподіл підлітків за станом самооцінки сили волі.

Проте продуктивність зусиль підлітків часто залежить від настрою. Слабка самооцінка сили волі виявлена у 5,87% обстежених, яка є джерелом внутрішніх конфліктів та пов'язана з афектом неадекватності. Нестійка самооцінка також виступає причиною порушення діяльності суб'єкта [6, 7]. На думку Л.О. Рибалко [25] неадекватна, слабка самооцінка, надмірна тривожність підлітка часто порушує його нормальне життя, виступає причиною порушення комунікативних властивостей.

Щодо реактивної та особистісної тривожності, то більша половина підлітків (57,54% і 58,94% відповідно) має високий рівень її прояву, що може бути причиною як повної апатії і безініціативності, так і жорстокості [18]. Водночас надмірна тривожність часто порушує нормальне життя підлітка, нерідко виступає причиною деформації соціальних зв'язків. Середній рівень реактивної й особистісної тривожності виявлений відповідно у 37,71% і 38,27% підлітків, а низький у 4,75% і 2,78%.

У табл. 1 наведені результати кореляційного аналізу щодо взаємозв'язків психологічних якостей і стресостійкості підлітків. Зокрема встановлено тісний позитивний кореляційний зв'язок між стресостійкістю та тривожністю й нервово-психічною стійкістю. Можна стверджувати, що рівень стресостійкості у підлітків залежить від рівня їхньої адаптації до навколишнього середовища, впевненості у собі та власних силах на чому наголошують й інші дослідники [4, 6, 12].

Таблиця 1

Кореляційний взаємозв'язок між психологічними властивостями підлітків

Психічні якості	Стресостійкість	Тривожність	Нервово-психічна стійкість	Самооцінка сили волі	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність
Стресостійкість	1	,456**	,433**	,019	,204**	,207**
Тривожність	,456**	1	-,672**	-,167**	,469**	,449**
Нервово-психічна стійкість	,433**	,672**	1	,250**	,452**	,442**
Самооцінка сили волі	,019	-,167**	-,250**	1	-,187**	-,074*
Реактивна тривожність	,204**	,469**	,452**	-,187**	1	,655**
Особистісна тривожність	,207**	,449**	,442**	-,074*	,655**	1

Примітки: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$. Нулі перед десятковими розділовими комами не наводяться.

Фізична підготовленість – це результат фізичної підготовки, що досягається при тренуванні рухових навиків і підвищенні рівня працездатності організму, які потрібні для засвоєння й виконання людиною визначеного виду діяльності. Загальна фізична підготовленість характеризує рівень розвитку основних фізичних якостей і навиків, необхідних у процесі життєдіяльності людини [16]. Вона є результатом фізичної активності людини, інтегральним показником фізіологічних резервів її організму [24]. Відомо, що віковий період 11–15 років найбільш сприятливий для розвитку практично всіх фізичних якостей [16]. У цьому віці спостерігаються високі темпи зростання фізичної підготовленості, які певною мірою відображають формування структурно-функціональних властивостей організму. У табл. 2 наведені показники фізичної підготовленості підлітків.

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості підлітків, $\bar{x} \pm m_{\bar{x}}$

Назва тестів	Стать	Вік, роки				
		13	14	15	16	17
Біг 60 м, с	♀	9.82 ± 0.16	9.70 ± 0.19	9.83 ± 0.57	–	–
	♂	10.18 ± 0.25	10.01 ± 0.17	10.48 ± 0.25	–	–
Біг 100 м, с	♀	–	–	–	14.52 ± 0.18	14.48 ± 1.45
	♂	–	–	–	16.31 ± 0.33	16.10 ± 0.29
Човниковий біг 4×9 м, с	♀	10.37 ± 0.11	10.38 ± 0.15	9.38 ± 0.29**	10.33 ± 0.27	8.81 ± 0.14***
	♂	10.94 ± 0.28	11.21 ± 0.16	11.62 ± 0.59	11.45 ± 0.21	10.67 ± 0.33
Біг 1500 м (♀), 1000 м (♂), хв.с	♀	6.51 ± 0.10	–	–	–	–
	♂	4.90 ± 0.26	–	–	–	–
Біг 2000 м (♀), 1500 м (♂), хв.с	♀	–	8.46 ± 0.22	7.07 ± 0.53•	8.10 ± 0.20	–
	♂	–	8.18 ± 0.15	8.14 ± 0.16	8.22 ± 0.26	9.02 ± 1.48
Біг 3000 м (♀), хв.с	♀	–	–	–	–	12.78 ± 0.23
Підтягування на перекладині, разів	♀	10.41 ± 0.64	9.87 ± 0.62	11.41 ± 0.54	8.33 ± 0.88	12.71 ± 0.84*
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, разів	♂	15.03 ± 2.03	15.50 ± 0.65	16.22 ± 1.38	17.50 ± 0.65	15.67 ± 1.45
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	♀	8.15 ± 0.57	10.06 ± 0.58*	11.73 ± 0.53**	11.33 ± 4.10**	10.14 ± 0.34*
	♂	13.81 ± 1.32	13.15 ± 0.69	17.17 ± 1.35*	14.00 ± 1.35	17.67 ± 2.19

Примітки: * – вірогідність розбіжностей у значеннях показників рухових якостей порівняно з результатами у 13 років (* – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$); вірогідність розбіжностей у значеннях показників рухових якостей порівняно з результатами у 14 років (• – $p < 0,05$). Нулі перед десятковими розділовими комами не наводяться.

Результати досліджень показали, що за такими якостями фізичної підготовленості як спритність та гнучкість спостерігалися достовірні відмінності у 15- і 17-річних школярів чоловічої статі порівняно з 13-річними. Так, середнє значення в тесті “Човниковий біг 4×9 м” було вищим у 15 років на 9,59% та у 17 років на 15,04%. У тесті на гнучкість приріст результату становив у 14 років 23,43%, у 15 років – 43,93%, у 16 років – 39,02% та у 17 років – 24,42%. Необхідно вказати на достовірний приріст витривалості у 15-річних підлітків, який становив 16,43% та силових якостей у 17-річних на 22,09%. У школярів жіночої статі достовірний приріст виявлений тільки за такою фізичною якістю як гнучкість у 15 років – 24,93%. Отже можна констатувати, що загальний рівень фізичної підготовленості більшою мірою залежить від таких фізичних якостей як витривалість, силові та координаційні здібності. У табл. 3 подані результати кореляційного аналізу щодо взаємозв'язку між фізичними якостями і психологічними складовими стресостійкості підлітків.

У результаті кореляційного аналізу нами виявлено, що загальний рівень фізичної підготовленості підлітків корелює з їх стресостійкістю. При цьому найбільшу стійкість до стресу проявляють підлітки з високим рівнем витривалості і силових якостей (див. табл. 3).

Таблиця 3

Кореляційний взаємозв'язок між показниками стресостійкості та фізичними якостями

Психологічні якості	Стресостійкість	Тривожність	Нервово-психічна стійкість	Самооцінка сили волі	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність	Фізична підготовка
Біг 1500 м / 2000 м / 3000 м (♂); 1000 м / 1500 м (♀)	,354*	-,007	-,107	-,894**	,026	,043	,657**
Підтягування на перекладині (♂); згинання розгинання рук в упорі лежачи (♀)	,411*	-,110	,430*	,036	-,100	-,127	,643**
Біг 60 м / 100 м	-,056	,315*	-,068	-,032	-,032	,046	,658**
Човниковий біг 4×9 м	-,079	,308*	-,061	-,148	-,014	-,057	,693**
Нахил тулуба вперед з положення сидячи	-,055	-,079	,158	,030	-,072	-,133*	,605**

Примітки: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$. Нулі перед десятковими розділовими комами не наводяться.

Таким чином використання кореляційного аналізу дозволило виявити більш вузький набір змінних, котрі більшою чи меншою мірою впливають на ступінь прояву стресостійкості підлітків. Зокрема, чим вищий рівень тривожності, нервово-психічної стійкості та розвитку таких фізичних якостей як витривалість і сила, тим вищий рівень стресостійкості підлітків.

Висновки.

1. Встановлено тісний позитивний кореляційний зв'язок між стресостійкістю та тривожністю й нервово-психічною стійкістю. Можна стверджувати, що рівень стресостійкості у підлітків залежить від рівня їхньої адаптації до навколишнього середовища, впевненості у собі та власних силах.

2. Виявлено, що загальний рівень фізичної підготовленості підлітків корелює з їх стресостійкістю. При цьому найбільшу стійкість до стресу проявляють підлітки з високим рівнем витривалості і силових здібностей.

1. Абабков ВА. Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб.: Речь, 2004. 166 с.
2. Александровский ЮА. Социально-стрессовые расстройства. Обзорение психиатрии и мед. психологии им. ВМ. Бехтерева. С.Петербург. 1992; 2: 3–12.
3. Бодров ВА. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006. 528 с.
4. Брайт Д., Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. 352 с.
5. Бурачук ЛФ., Морозов СМ. Словарь-справочник по психодиагностике. СПб.: Питер, 1999. 517 с.
6. Вассерман Л И., Абабков В А., Трифонова Е А. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика. СПб.: Речь, 2010.192 с.
7. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків. Підліток: як йому допомогти. К.; 2004: 60–65.
8. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом. М., 2002. 168 с.
9. Водопьянова НЕ. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
10. Гринберг Д. Управление стрессом. М., С.-Петербург, Н.-Новгород, Воронеж: ПИТЕР, 2002. 480 с.

11. Дикая ЛГ. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельный подход). М.: Ин-т психологии РАН, 2003. 318 с.
12. Исаев Д Н. Эмоциональный стресс. Психосоматические и соматопсихические расстройства у детей. СПб.: Речь, 2005. 400 с.
13. Китаев-Смык ЛА. Психология стресса. М.: Наука 1983. 367 с.
14. Кон ИС. Психология ранней юности: Кн. для учителя. М.: Просвещение, 1989. 255 с.
15. Крайнюк ВМ. Психологія стресостійкості особистості: монографія. К.: Ніка-Центр.2007. 432 с.
16. Круцевич Т Ю. Управління фізичним станом підлітків в системі фізичного виховання [автореферат]. 24.00.02. Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. Київ: 2000. 44 с.
17. Куликов Л В. Стресс и стрессоустойчивость личности. Теоретические и прикладные вопросы психологии: Сб. статей. СПб., 1995; 1(1): 123-132.
18. Либин АВ., Либина АВ. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными ситуациями. Стиль человека: психологический анализ. СПб.: Питер,1998:190-204.
19. Маклаков АГ. Общая психология. СПб.: Питер, 2005.583с.
20. Марищук ВЛ., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб.: Издательский дом "Сентябрь", 2001. 247 с.
21. Мозговой ВИ. Основные направления изучения стрессоустойчивости – стрессоуязвимости личности. Вісник Харківського університету.1999; 439; 1(2): 261–265.
22. Моросанова В И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека. Психологич. журн. 2002; 23 (6): 16–25.
23. Носенко Л., Аршава ІФ. Системний підхід до вивчення стійкості людини у світлі новітніх досліджень емоцій і психічних станів. Зб. наук. праць ін.-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2006; 8 (5): 229–243.
24. Никифоров ГС. Психология здоровья. СПб.: Питер, 2003. 607 с.
25. Рыбалко ЕФ. Возрастная и дифференциальная психология: учебное пособие. Л.: Изд-во Ленинград. ун-та, 1990. 256 с.
26. Суворова ТІ. Система контролю фізичного стану дівчат 11–17 років у процесі фізичного виховання [автореферат]. Львів: ЛДІФК, 2003. 20 с.
27. Судаков КВ. Индивидуальная устойчивость к эмоциональному стрессу. М., Горизонт, 1998. 267 с.
28. Тарабрина Н В. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб.: Питер, 2001. 156 с.
29. Тышкова М Л. Исследование устойчивости личности детей. Вопросы подростков в трудных ситуациях психологии, 1987;1: 27–33.
30. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. М.: Республика, 1994. 447 с.
31. Щербатих ЮВ. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2006. 256 с.
32. Freedy J R., Hobfoll S E. Traumatic stress: An overview of the field Traumatic stress. From theory to practice. New York: Plenum, 1995:3–28.
33. Lazarus R S. Toward Better Research on Stress and Coping. American Psychologist. 2000; 55: 665–673.
34. Lazarus, RS. DeLongis A. Psychological stress and the ping in aging American Psychologist. 1983; 38: 245–254.
35. Perrez M. Stress and Coping with stress in the Family. Forschungsbericht. Psychologisches Institut. Universitat Freiburg (Schweiz), 1994.
36. Selye H. Goldberger L., Breznitz S. History of the stress concept. Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects. New York, 1993: 7–17.
37. Tuomi K., Seitsamo J., Huuhtanen P. Stress management, aging, and diseases. Experimental Aging Research. 1999; 25(4): 353–358.

References

1. Ababkov VA. Perre M. Adaptatsiya k stressu. Osnovy teorii, diagnostiki, terapii. SPb.: Rech, 2004. 166 s.
2. Aleksandrovskiy YA. Sotsialno-stressovyye rasstroystva. Obzrenie psikiatrii i med. psihologii im. V.M. Behtereva S.Peterburg. 1992; (2): 3-12.
3. Bodrov VA. Psihologicheskii stress: razvitie i preodolenie. M.: PER SE, 2006. 528 s.
4. Brayt D., Dzgons F. Stress. Teorii, issledovaniya, mifyi. SPb.: Praym-EVROZNAK, 2003. 352 s.
5. Burlachuk LF., Morozov S.M. Slovar-spravochnik po psihodiagnostike. SPb.: Piter, 1999. 517 s.
6. Vasserman L I., Ababkov V A., Trifonova E A. Sovladanie so stressom: teoriya i psihodiagnostika. SPb.: Rech,2010. 192 s.
7. Verenich N. Osoblivosti trivozhnosti suchasnihih pidlitkiv. Pidlitok: yak yomu dopomogti. K. 2004: 60–65.
8. Vilyams K. Trening po upravleniyu stressom. M., 2002. 168 s.
9. Vodopyanova NE. Psihodiagnostika stressa. SPb.: Piter, 2009. 336 s.
10. Grinberg D. Upravlenie stressom. M., S.-Peterburg, N.-Novgorod, Voronezh: PITER, 2002. 480 s.

11. Dikaya LG. Psihicheskaya samoregulyatsiya funktsionalnogo sostoyaniya cheloveka (sistemno-deyatelniiy podhod). M.: In-t psihologii RAN, 2003. 318 s.
12. Isaev D N. Emotsionalnyi stress. Psihosomaticheskie i somatopsihicheskije rasstroystva u detey. SPb.: Rech, 2005. 400 s.
13. Kitaev-Smyik LA. Psihologiya stressa. M.: Nauka 1983. 367 s.
14. Kon IS. Psihologiya ranney yunosti: Kn. dlya uchitelya. M.: Prosveschenie, 1989: 255 s.
15. Krainyuk VM. Psihologiya stresostlykostl osobistostl: monografya. K.: NIka-Tsentr.2007. 432 s.
16. Krutsevich T Yu. Upravlnnya flzichnim stanom pldlItklv v sisteml flzichnogo vihovannya [avtoreferat]. Kyiv: Nats. un-t flz. vih. I sportu UkraYini; 2000. 44 s.
17. Kulikov L V. Stress i stressoustoychivost lichnosti. Teoreticheskie i prikladnyie voprosyi psihologii: Sb. statey. SPb., 199; 1(1): 123–132.
18. Libin AV., Libina AV. Stili reagirovaniya na stress: psihologicheskaya zaschita ili sovladanie so slozhnyimi situatsiyami. Stil cheloveka: psihologicheskiiy analiz. Spb.: Piter, 1998: 190–204.
19. Maklakov AG. Obschaya psihologiya. Spb.: Piter, 2005. 583 s.
20. Marischuk VL., Evdokimov VI. Povedenie i samoregulyatsiya cheloveka v usloviyah stressa. SPb.: Izdatelskiy dom “Sentyabr”, 2001. 247 s.
21. Mozgovoy VI. Osnovnyie napravleniya izucheniya stressoustoychivosti – stressouyazvimosti lichnosti. VIsnik HarkIvskogo unIversitetu.1999; 439 (2): 261–265.
22. Morosanova VI. Lichnostnyie aspektyi samoregulyatsii proizvodnoy aktivnosti cheloveka. Psihologich. zhurn. 2002; 23 (6): 16–25.
23. Nosenko EL., Arshava IF. Sistemniy pldhId do vivchenniya stlykostl lyudini u svItlI novItnlh doslIdzhen emotsly I psihlchnih stanlv. Zb. iauk. prats In.-tu psihologiyI Im. G.S. Kostyuka APN UkraYini. 2006; 8 (5): 229–243.
24. Nikiforov GS.. Psihologiya zdorovya. SPB.: Piter, 2003. 607 s.
25. Ryibalko EF. Vozrastnaya i differentsialnaya psihologiya: uchebnoe posobie. L.: Izd-vo Leningrad. un-ta, 1990. 256 s.
26. Suvorova TI. Sistema kontrolyu flzichnogo stanu dlvchat 11–17 roklv u protsesl flzichnogo vihovannya [avtoreferat]. Lvlv: LDIFK. 2003. 20 s.
27. Sudakov KV. Individualnaya ustoychivost k emotsionalnomu stressu. M., Gorizont, 1998. 267 s.
28. Tarabrina NV. Praktikum po psihologii posttravmaticheskogo stressa. SPb.: Piter, 2001. 156 s.
29. Tyishkova M L. Issledovanie ustoychivosti lichnosti detey. Voprosyi podrostkov v trudnyih situatsiyah psihologii, 1987;1: 27-33.
30. Fromm E. Anatomiya chelovecheskoy destruktivnosti. M.: Respublika, 1994. 447 s.
31. Scherbatih YV. Psihologiya stressa i metodyi korrektsii. SPb.: Piter, 2006. 256 s.
32. Freedy JR., Hobfoll SE. Traumatic stress: An overview of the field Traumatic stress. From theory to practice. New York: Plenum, 1995: 3–28.
33. Lazarus RS. Toward Better Research on Stress and Coping. American Psychologist. 2000; 55: 665–673.
34. Lazarus, RS. DeLongis A. Psychological stress and the ping in aging American Psychologist. 1983; 38: 245–254.
35. Perrez M. Stress and Coping with stress in the Family. Forschungsbericht. Psychologisches Institut. Universitat Freiburg (Schweiz), 1994.
36. Selye H. Goldberger L., Breznitz S. History of the stress concept. Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects. NewYork, 1993: 7–17.
37. Tuomi K., Seitsamo J., Huuhtanen P. Stress management, aging, and diseas. Experimental Aging Research. 1999; 25(4): 353–358.

Цитування на цю статтю:

Руда ТМ, Мицкан ТС. Розвиток стресостійкості підлітків і їх психофізичних якостей. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Листопад 27; 34: 77-87

Відомості про автора:

Руда Тетяна Михайлівна – аспірант, кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту факультету фізичного виховання і спорту ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” (Івано-Франківськ, Україна)

e-mail: Tania_Ruda@i.ua

<https://orcid.org/0000-0003-4247-7926>

Information about the author:

Ruda Tetyana – postgraduate, Chair of Theory and Methods of Physical Training and Sports, Faculty of Physical Education and Sports, Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano- Frankivsk, Ukraine)

Мицкан Тетяна Степанівна – кандидат психологічних наук, доцент, ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” (Івано-Франківськ, Україна)
e-mail: tania_mytskan@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0002-4164-2961>

Mytskan Tetiana – Candidate of Science (Psychology), Associate Professor (Ph. D.), Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)

УДК 796:616.314

doi: 10.15330/fcult.34.87-93

Іван Миронюк, Олександра Гузак

ОСОБЛИВОСТІ НЕФІКСОВАНИХ ПОРУШЕНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

Мета. Встановити особливості нефіксованих порушень опорно-рухового апарату юних спортсменів. *Методи.* Під час дослідження використані наступні методи: контент-аналіз теоретичних і методичних робіт, програмно-нормативної і звітної документації по захворюваності юних спортсменів, аналіз диспансерних звітів лікарів-кураторів видів спорту м. Ужгорода за період – 2015 – 2016 рр. *Результати.* Наукове обґрунтування і розробка організаційних основ процесу фізичної реабілітації в практиці підготовки юних спортсменів з діагностованими нефіксованими відхиленнями системи опорно-рухового апарату неможлива без аналізу об’єктивних умов, які сприяють виникненню і розвитку зазначених станів. У зв’язку з цим особливу цінність мають дані диспансерного спостереження за юними спортсменами, розглянуті в аспектах специфічних факторів тренувального процесу. Результати вивчення фундаментальних знань, об’єднаних проблематикою дослідження, дозволили зробити висновок про неспроможність методологічних та організаційних умов використання фізичних засобів та методів у практиці першого–третього етапів підготовки спортсменів з нефіксованими порушеннями опорно-рухового апарату. У найбільшій кількості нефіксовані і фіксовані порушення опорно-рухового апарату зустрічається у спортсменів вікової групи 12–14 років. *Висновок.* Визначено, що питома вага випадків діагностики функціональних відхилень опорно-рухового апарату в сагітальній площі в півтора рази перевищує показник, зареєстрований у фронтальній площі. Що, на наш погляд пов’язано, в першу чергу з гендерними особливостями вікових періодів зростання (великі темпи зростання у дівчаток), а так само впливу обраної спортивної спеціалізації.

Ключові слова: фізична реабілітація, процес багаторічної підготовки, юні спортсмени, порушення опорно-рухового апарату.

Aim. To establish the features of non-fixed disorders of the musculoskeletal system of young athletes. *Methods.* The following methods were used during the research: content analysis of the theoretical and methodological works, program-normative and reporting documentation on the incidence of young athletes, the analysis of dispensary reports of doctors-curators of sports in the city of Uzhgorod for the period from 2015 to 2016. The scientific substantiation and development of organizational foundations of the process of physical rehabilitation in the practice of training young athletes with diagnosed non-fixed abnormalities of the musculoskeletal system is impossible without the analysis of the objective conditions that contribute to the emergence and development of these states. In this regard, the dispensary observation data concerning young athletes, considered in aspects of specific factors of the training process, are of particular value. The results of the study of the fundamental knowledge made it possible to conclude that the methodological and organizational conditions of the use of physical means and methods in the practice of the first and the third stages of training athletes with non-fixed disorders of the musculoskeletal system are impossible. The largest number of non-fixed and fixed disorders of the musculoskeletal system occurs among athletes aged 12–14. *Conclusion.* It is determined that the amount of cases of diagnosing functional abnormalities of the musculoskeletal system in the sagittal area is one and a half times higher than the indicator registered in the frontal area. In our opinion, it is connected, first of all, with gender peculiarities of the age periods of growing (high growing rates of girls), as well as the influence of the chosen sports specialization.

Keywords: physical rehabilitation, process of long-term training, young athletes, disorders of the musculoskeletal system.

Постановка проблеми й аналіз останніх результатів досліджень. Пріоритет профілактично-реабілітаційної складової процесу багаторічної підготовки спортсменів,