

3. Zatsiorsky V.M. *Fiziceskiye kajestva sportsmena: osnovi teorii ta metodiky vospitaniya* [The physical quality of the athlete: theory and methods of education], Moskva, Soviet Sport, 2009, 200 p.
4. Seluyanov V.N. *Fizijna pidgotovka futbolistiv* [Physical pidgotovka players], Moskva, TVT Division, 2006, 192 p.
5. Sinyakou A.F. *Preduprezdenie travm u studentov na ujubno trenirovojnih zanatiyah I sorevnovaniyah* [Injury prevention among students at training sessions and competitions: the development of a method], Moscow, 2001. 31 p.
6. Stanishev U.D. *Sportivnie travmy. Osnovnie principy profilactiky I leceniya* [Sports injuries. The basic principles of prevention and treatment], Kiev, Olympic Literature, 2002, P. 221–233.
7. Chandler T.D. *Sportivnie travmy. Osnovnie principy profilactiky I leceniya* [Sports injuries. The basic principles of prevention and treatment], Kiev, Olympic Literature, 2002, P. 213–220.
8. Williams J.M. Psychosocial antecedents of sport injury and interventions for risk reduction. In G. Tenenbaum & R.C. Eklund (eds.). J.M. Williams, M.B. Andersen, *Handbook of Sport Psychology*, Wiley, New York, 2007, 3rd Edn, P. 379–403.

Рецензент: канд. мед. наук, доц. Попель С. Л.

УДК 794.011.3.613.8  
ББК 75.1

Лідія Ковальчук, Інна Ткачівська,  
Богдан Лісовський, Войцех Чорний

### ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ НОВИХ ВИДІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СЕРЕД МОЛОДІ

*На прикладі вуличних видів спорту теоретично обґрунтовано та виявлено мотиви до занять новими видами спортивної діяльності серед молоді. Систематизовано та теоретично обґрунтовано різновиди вуличних видів спорту, які набули поширення в Україні і є найбільш доступними, а також презентовано результати дослідження стосовно мотивації молоді до занять вуличними видами спорту, їх переваги. Встановлено, що до відомих і доступних вуличних видів спорту респонденти віднесли: стріт вокаут, ВМХ, скейтбординг. Мотивом до занять ними молодь вважає самореалізацію особистості та екстремальність, оскільки після викиду гормонів страху, організм дає порцію гормонів, які викликають ейфорію*

**Ключові слова:** молодь, вуличні види спорту, паркур, воркаут, ВМХ, скейтбординг, катання на роликах, мотивація.

*На примере уличных видов спорта теоретически обоснованы и выявлены мотивы к занятиям новыми видами спортивной деятельности среди молодежи. Систематизированы и теоретически обоснованы разновидности уличных видов спорта, которые получили распространение в Украине и являются наиболее доступными, а также представлены результаты исследования по мотивации молодежи к занятиям уличными видами спорта, их преимущества. Установлено, что в известных и доступных уличных видов спорта респонденты отнесли: стрит вокаут, ВМХ, скейтбординг. Мотивом к занятиям ими молодежь считает самореализацию личности и экстремальность, поскольку после выброса гормонов страха, организм дает порцию гормонов, которые вызывают эйфорию*

**Ключевые слова:** молодежь, уличные виды спорта, паркур, воркаут, ВМХ, скейтбординг, катание на роликах, мотивация.

*On the example of street sports it was theoretically proved and identified motives for joining the new kinds of sports activity among youth. Kinds of street sports were systematized and theoretically proved, that are wide spread in Ukraine and they are the most accessible, as well the results of the research towards motivation of youth to street sports and its advantages were presented. It was identified that the most popular and moderate kinds of sports were: street workout, BMX, skateboarding. The motive for joining into them young people consider self realization of personality and extremality, because after the release of fear hormones, our organism gives us the portion of hormones that produce euphoria.*

**Key words:** youth, street sports, parkour, workout, BMX, skateboarding, skating, motivation.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Систематичні заняття фізичними і спортивними вправами, сприйняття спортивно-етичних норм не тільки позитивно впливають на психосоматичний стан організму людини, а й сприяють збільшенню опірності організму шкідливим фізичним і соціальним впливам навколишнього середовища. На сьогодні, у нашій країні оздоровчий потенціал фізичної культури, особливо у сфері формування позитивних морально-вольових якостей підлітків та молоді, за роки реформ явно недооцінювався з боку як владних структур, так і громадськості в цілому [4].

Відсутність належної державної підтримки розвитку галузі фізичної культури і спорту за останні двадцять років призвело до того, що порятунок потопаючих став справою рук самих потопаючих [1].

На сьогоднішній день, молодь – це соціальний шар людей з найбільшим потенціалом. Здібності молодих людей проявляються в різних сферах людської діяльності – наука, мистецтво, громадська та політична діяльність, спорт тощо.

Однак, існує чимало проблем, часом нерозв'язних, які стоять на шляху між амбітною молоддю людиною і її життєвими пріоритетами. Найчастіше, тренери готові працювати із талановитими дітьми молодшого шкільного віку, а молодь, у віці від 15 до 22 років є позбавлена будь яких перспектив у спорті.

Для тих, хто не встиг зреалізувати себе в традиційному спорті, існують значні можливості в нетрадиційних, або вуличних видах спорту [4].

Серед позитивних якостей вуличного спорту слід відзначити доступність, відсутність великих фінансових вкладень, а також можливості для вдосконалення не тільки фізичних сил організму, а й морально-етичних і духовно-вольових якостей. Значно поліпшується естетика і гармонія фізичного, емоційно-образного, духовного та інтелектуального розвитку людини [1].

Причин, за якими деякі люди, починають пробувати свої сили в екстримі багато. Це і цікавість, і спроба пізнати себе, свої можливості, і позбутися своїх комплексів, і бажання не відстати від інших. Часом – це просто данина моді, бажанням не відстати від інших. Одним вистачає однієї спроби, щоб зрозуміти, що це не для них. Інші ж, спробувавши екстрим, вже не можуть зупинитися і не уявляють життя без нього.

Потреба відчувати регулярно екстремальні відчуття, це те саме що будь-яка із залежностей людини, таких як: вживання наркотиків, алкогольної або ігрова залежність [6, 7].

Серед наукових обґрунтувань визнані дві основні теорії – це теорія адреналінової залежності і теорія саморозвитку.

Суть адреналінової залежності полягає в наступному. При невеликих стресах відбувається мобілізація захисних сил організму. Як не парадоксально звучить, але стрес у невеликих дозах може бути приємний. Після викиду гормонів страху, організм в нагороду дає порцію гормонів, які викликають ейфорію. Залежно від індивідуальних особливостей конкретної людини може розвинутися адреналінова залежність. Цим і пояснюється потреба відчувати екстрим знову і знову. Викликає побоювання те, що деякі люди, позбавлені можливості відчувати після стресову ейфорію, шукають ризик в реальному житті, іноді самі провокують різні критичні ситуації [1].

На сьогодні, питання дослідження становлення нових видів спортивної діяльності серед молоді і зокрема вуличних видів спорту та популяризація їх в підростаючого покоління залишається відкритим. Окремі аспекти знаходимо у дослідженнях науковців [1, 2, 3].

**Мета дослідження** – встановити причини виникнення та виявити мотиви молоді до занять нетрадиційними видами спортивної діяльності (на прикладі вуличних видів спорту).

**Методи та організація дослідження:** У ході дослідження здійснювали: аналіз та узагальнення науково-методичних джерел за темою дослідження.

Відповідно до мети і завдань дослідження вивчали становлення нових видів спортивної діяльності, визначали мотиви до занять новими видами спортивної діяльності серед молоді на прикладі вуличних видів спорту (методики за Шмішеком, САН, В. Ряховським, Баса-Дарки). До дослідження було залучено 45 учнів старших класів, віком 15–16 років. Отримані результати дослідження обробляли методами параметричної статистики.

**Результати дослідження.** В контексті піднятої проблеми, систематизації і теоретичного пояснення вимагають існуючі різновиди вуличного спорту.

Зупинимося на найвідоміших видах вуличного спорту, які набули поширення в Україні і є найбільш доступними.

Паркур – фізична дисципліна, пов’язана з тренуваннями для подолання будь-яких перешкод шляхом пристосування своїх рухів до навколишнього середовища. Паркур є симбіозом гімнастики, легкої атлетики, бойових мистецтв та альпінізму. Молоді хлопці – трейсери вчаться віртуозно долати будь-які перешкоди на території міста (сходи, поручні, огорожі) тільки завдяки власній силі і натренованості. В Україні паркур з’явився в жовтні 2002 р., відтоді почав набувати великої популярності [6].

Воркаут – новий вуличний екстремальний фітнес-напрямок, вуличний бодібілдинг, який ґрунтується на тренуваннях з власною вагою і пропагує здоровий спосіб життя [5]. Для воркаута характерне використання навколишнього середовища в якості снарядів для вправ, і це означає, що даним видом спорту можна займатися де завгодно і коли завгодно. Хоча воркаутери вдосконалюють своє тіло у вуличних умовах, а не в спортзалах, краще, якщо обладнуються спеціальні майданчики для занять з встановленими брусами, перекладиною, шведською стінкою, похилою дошкою і лавкою. Пропагуючи свій вид спорту, воркаутери особливо підкреслюють, що він не має якихось встановлених правил, дає простір для створення нових рухів і, за аналогією з брейкдансом, ґрунтується на уяві й творчості.

BMX (Bicycle Motocross), а якщо перекласти на українську, велосипедний мотокрос) – це вид спорту, популярність якого поступово зростає [5]. Про фрістайл на велосипедах поки ще говорять мало, проте на вулицях багатьох міст вже не є рідкістю велосипедисти, які намагаються самостійно освоїти певні трюки. Насправді для досягнення будь-яких результатів у цьому модному виді спорту потрібно мати спеціальний велосипед. Він досить важкий, хоча має невеликі розміри, більш міцні раму, кермо і вилку. Передній і задній амортизатори відсутні, оскільки вони не дуже потрібні, а тільки заважають у виконанні трюків. Катання на BMX-байках приваблює тим, що в цьому виді спорту можна вдосконалюватися все життя. Свобода для творчості та імпровізації необмежена.

Одним з видовищних та екстремальних видів спорту є скейтбординг. Скейтбординг – це катання на роликовій дошці, скейтборді, з виконанням різних складних фігур і подоланням перешкод [7]. У сучасному скейтбордингу існує кілька видів або стилів катання. Кожному з них відповідають своя техніка і трюки. Найстарішим стилем скейтбордингу, що дав поштовх розвитку інших стилів, є стріт (Street), або вуличне катання. Це досить агресивне катання, що складається з стрибків зі сходів, високих фліпів, подолання численних перешкод.

Катання на роликах звикли вважати, виключно, дитячою забавкою. Але в країнах Європи останнім часом популярність роликових ковзанів помітно зросла серед людей різного віку. Лікарі прийшли до загальної думки, що катання на роликах здатне замі-

нити заняття бігом. Це заняття підходить абсолютно всім – дітям і дорослим, жінкам і чоловікам. Катання на роликах можна віднести до активного виду спорту. Любителі роликів використовують їх не лише класичним чином, але і придумують нові напрямки катання, зокрема: агресив, стрит, фрістайл, парк, верт [5, 7].

Окрім пропаганди здорового способу життя сучасна молодь захоплюється ними, ще й для того, щоб відчути страх, емоції, якийсь у своїй мірі кайф від отриманого адреналіну. Таким чином, це стало поштовхом для занять екстремальними вуличними видами спорту, які зовсім не схожі на захоплення підлітків минулого.

Означений інтерес та захоплення принадами вуличних видів спорту зумовив психологічний портрет сучасної молоді через виявлення її особливостей характеру, темпераменту особистості, вміння товаришувати і спілкуватись, рівень агресивності та тривожності.

За допомогою методики Шмішека [3] ми визначили до яких видів акцентуації особистості відносяться учні.

Отримані результати встановили, що 50% учням притаманний *гіпертимний тип*. Люди цього типу відрізняються жвавістю, балакучістю, вираженістю жестів, міміки, надмірною самостійністю, схильністю до бешкетування інколи недостатнім почуттям дистанції в стосунках з іншими. Люблять компанії ровесників, намагаються ними командувати. Велике прагнення до самостійності може виступати в них джерелом конфліктів. Для них характерні вибухи гніву, дратівливості, особливо, коли вони зустрічають сильну протидію, зазнають невдачі.

Методика САН [3] знайшла широке поширення при оцінці психічного стану хворих і здорових осіб, психоемоційної реакції на навантаження, для виявлення індивідуальних особливостей і біологічних ритмів психофізіологічних функцій.

За загальною кількістю досліджуваних можна побачити, що сприятливий емоційний фон присутній у 24 учнів, що становить 55%, середній рівень у 20%, низький рівень у 10% респондентів. Отримані результати свідчать про сприятливий стан учнів. Але співвідношення балів говорить про наростання втоми, оскільки активність знижена стосовно самопочуття та настрою.

Протестувавши сучасну молодь за В. Ряховським ми отримали наступні результати: 20 (44,4%) опитаних виявились досить товариські. Охоче знайомляться з новими людьми. Люблять бути в центрі уваги, нікому не відмовляють у проханнях. Варто зазначити, що таким людям не вистачає посидючості, терпіння й відваги при зіткненні із серйозними проблемами.

Висока психічна напруженість може бути фактором, що заважає в спілкуванні, тому вона небажана як постійно діючий момент в різних ситуаціях.

Дані показують, що рівень реактивної та особистісної тривожності учнів виходить за рамки оптимальних параметрів. Такий стан згідно з класифікацією Спілбергера, можна позначити як високу тривожність. У рамках нашого дослідження це можна пояснити тим, що учні переживають перехідний період, тому існує деяка скутість у відносинах, висока психічна напруженість.

Опитувальник Баса-Дарки [3] був застосований для оцінки рівня агресивних проявів у респондентів. Отримані дані засвічили, що підліткам властиво більш негативний вираження своїх емоцій і почуттів. Вони відчувають почуття негативізму і дратівливості і можливо це відбувається за рахунок того, що ще не сформувались регуляторні функції.

Нами була розроблена авторська анкета для отримання даних, яким саме видам спорту надають перевагу сучасна молодь та якими видами вуличного спорту хотіли б займатись, мотивація до занять спортом.

У результаті опитування, виявлено, що більшість учнів (55,5%) старших класів проводять свій вільний час, займаючись спортом, а 44,5% ведуть малорухливий спосіб життя за переглядом телепрограм та комп'ютерними розвагами.

Найбільш прийнятними заняття спортом для сучасної молоді є вуличні види спорту – 49%, 37,8% респондентів надають перевагу олімпійським видам спорту та 13,3% – самостійним (рис. 1). Це пояснюється безкоштовністю тренувань, доступністю та ламанням стійкого стереотипу, що домогтися результатів можна, тільки займаючись в дорогих фітнес-клубах, на модних тренажерах, з допомогою спеціального фітнес-харчування.

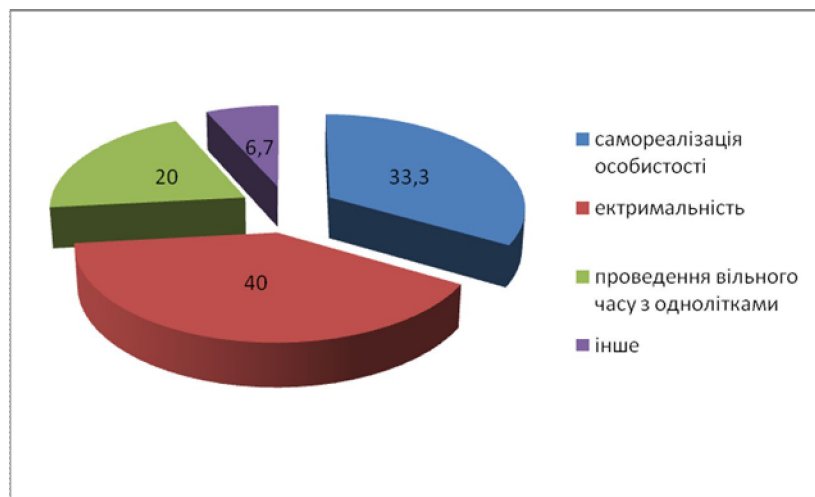


Рис. 1. Мотиви вибору вуличних видів спорту учнями старших класів, %

Мотивація – це усвідомлена причина активності. В основі причини лежить потреба, яка визначається як нужда людини в тому, чого їй, як правило, не вистачає. Ця потреба і є першопричиною активності людини [1]. Отже першочерговою причиною активності опитаних учнів є самореалізація особистості, екстремальність та проведення вільного часу з однолітками.

Найбільш відомими для наших респондентів були вуличні види спорту, зокрема: Street workout (вуличне тренування), BMX, паркур, роллерблейдинг.

У результаті опитування ми виявили, що учні хотіли б займатись наземними екстремальними вуличними видами спорту, такими як: Street workout (вуличне тренування), BMX, паркур, роллерблейдинг та футбольний фрістайл (рис. 2). Тобто такими видами спорту, які є доступні, у них відсутні великі фінансові вкладення, а також є можливість вдосконалювати не тільки фізичні сили організму, морально-вольові якості, але й отримувати надмірну кількість адреналіну – до чого прагне сучасна молодь.

І саме тому наші респонденти на питання – “Чим вас приваблюють заняття вуличними видами спорту?” більшість відповіли, що екстремальністю.

Вважаємо, що саме і з цієї причини 67% опитуваних дотримуються думки, що екстремальні вуличні види спорту не є небезпечними для їхнього здоров'я. Адже, залежно від індивідуальних особливостей конкретної людини може розвинути адреналінова залежність, котра і спонукає потребу відчувати екстрим знову і знову, а саме після стресову ейфорію.

Однак, варто сподіватися, що екстремальні вуличні види спорту не тільки зупинять все, що прискорює процеси фізичної деградації і морального здичавіння підростаючих поколінь, а й призведуть молодь до здорового способу життя, здоровому глузду і пануванню здорового духу у здоровому тілі.

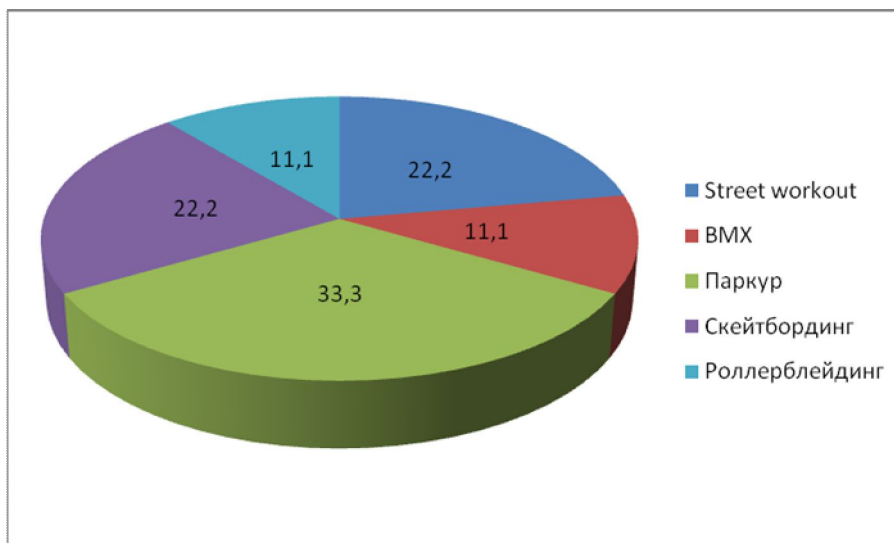


Рис. 2. Відомі вуличні види спорту, %

### Висновки

1. Встановлено, що поява так званих вуличних видів спорту серед молоді обумовлена необхідністю реалізації творчого потенціалу, утвердження в соціально-конкурентному середовищі через прояв своєї вольової і фізичної досконалості, привернення уваги до своєї особистості. Водночас виявлено, що екстремальний спорт, за умови дотримання всіх умов техніки безпеки, робить особистість конкурентоспроможною у всіх відносинах, здоровою не тільки у фізичному, психічному сенсах, але і соціально-культурному аспектах.

2. Найбільш схильними до занять вуличними видами спорту є гіпертивні типи (50%) та екзальтивний (30%) типи особистості. Найменше (15%) виявлено представників емотивного типу.

3. Найбільш поширеними і доступними видами спорту молодь вважає стріт воркаут, BMX, скейтбординг. Основними мотивами щодо занять ними є потреба в самореалізації та уникнення надмірної особистісної тривожності обумовленої сучасними умовами суспільного життя.

1. Павлик О. М. Прагнення до гострих відчуттів як один із мотивів протиправної поведінки неповнолітніх / Павлик О. М. // Право і безпека. – 2004. – Т. 3. – № 3. – С. 205–208.
2. Темнов А.. Екстремальні види спорту – залежність или хоббі для активних людей? [Електронний ресурс] / Аркадій Темнов. – Режим доступу : <http://skgorizont.ru>.
3. Фотуйма О. Психологічне діагностування у фізичному вихованні та спорті / Фотуйма О., Гоголь М. – Івано-Франківськ, 2011. – 190 с.
4. Халикова В. Екстремальний спорт в городе: образ и стиль [Електронний ресурс] / В. Халикова. – Режим доступу : <http://www.win.ru/subculture/1956p.html>.
5. Режим доступу : <http://museumsport.ru/> (історія екстремальних видів спорту).
6. Режим доступу : <http://parkour777.ucoz.ru/>.
7. Режим доступу : [http://uk.wikipedia.org/wiki/Street\\_workout](http://uk.wikipedia.org/wiki/Street_workout).

### References:

1. Pavlik A. *Pravo i bezpeka* [Law and Security], 2004, T. 3, vol. 3, P. 205–208.
2. Temnov A. *Ekstremalnie vidu sportu – zavisimost ili hobbi dlia aktivnih lyudey* [Extreme types of sports - dependence or hobby for active people] [Elektrone resourses] <http://skgorizont.ru>
3. Fotuyuma A., Gogol M. *Psihologijne diagnostuvanna u fizijnomy vihovanni i sporti* [Psychological diagnosis in physical education and sport], Ivano-Frankivsk, 2011, 190 p.
4. Halykova V. [Ekstreame sport in the city: the image and style], [Elektrone resource], W. Halykova, <http://www.win.ru/subculture/1956p.html>.
5. <http://museumsport.ru/> (history of extreme sports).
6. <http://parkour777.ucoz.ru>.
7. [http://uk.wikipedia.org/wiki/Street\\_workout](http://uk.wikipedia.org/wiki/Street_workout).

Рецензент: канд. наук з фіз. вих., доц. Випасняк І. П.