DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).40
УДК: 796.43-051

Яковів В.І.
старший викладач кафедри фізичної реабілітації і спорту,
Західноукраїнський національний університет, м. Тернопіль
Мельник С.А.
кандидат біологічних наук, доцент
Луцький національний технічний університет, м. Луцьк
Коновальчук А.М.
викладач кафедри ФКСЗ
Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-МЕТАЛЬНИКІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗАСОБІВ КРОСФІТ

У статті розглянуто засоби і методи використання орієнтовної програми на розвиток силових якостей легкоатлетів-метальників за допомогою засобів кросфіт. Вказується, що застосування тренувальної програми з підвищення силових якостей за допомогою засобів кросфіт дає позитивний ефект, який достовірно вищий, ніж за реалізації стандартної програми тренування легкоатлетів-метальників, що чітко підтверджено покращенням силових якостей і спортивних досягнень легкоатлетів-метальників експериментальної групи, що й дає змогу рекомендувати експериментальну програму для використання в навчально-тренувальному процесі груп підвищення спортивної майстерності в закладах вищої освіти, ДЮСШ, ДЮСШОР і в спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю.

Ключові слова: *легкоатлет, метальник, кросфіт, програма, силові якості.*

Yakoviv V.I., Melnyk S.A., Konovalchuk A.M. Development of strength qualities of throwers in track and field athletes using crossfit tools. *The article examines the means and methods of using an indicative program for the development of the strength qualities of throwers in track and field athletes using crossfit tools. It is indicated that the use of a training program to increase strength qualities using Crossfit equipment gives a positive effect that is significantly higher than when implementing a standard training program for throwers, which is clearly confirmed by the improvement of strength qualities and sports achievements of the throwers of the experimental group, which gives be able to recommend an experimental program for use in the educational and training process of groups for improving sports skills in institutions of higher education, DYSSH, DYSSHOR and in specialized educational institutions of a sports profile.*

It is indicated that the significant growth of sports achievements, high competition, expansion of the competition calendar, changes in the conditions of competitive activity, require improvement of the structure and organization of the training process in athletics throwing.

An important step in the development of movement qualities, in particular strength, in training classes can be the introduction of a type of movement activity that is gaining popularity in Ukraine - CrossFit. From the generally accepted method of developing the strength qualities required in athletics throwing, crossfit training complexes differ in high intensity, a significant number of varieties of jumping, exercises with weights, performing exercises at a fast pace.

According to scientists, crossfit is a type of fitness, the program of which includes functional complex exercises of power orientation, performed in an aerobic mode in a zone of high intensity. Other scientists believe that crossfit is an extreme system of general physical training, based on basic movements from different sports, which are constantly alternating.

In other words, CrossFit can be described as a program of strength exercises consisting of "functional exercises of high intensity that are constantly changing", the ultimate goal of which is to improve the general physical shape, reaction and readiness for any life situation that requires active physical activities.

Key words: *athlete, thrower, crossfit, program, strength qualities.*

Постановка проблеми. Значне зростання спортивних досягнень, висока конкуренція, розширення календаря змагань, зміна умов змагальної діяльності, потребують удосконалення структури та організації тренувального процесу в легкоатлетичних метаннях. Наявний арсенал основних і допоміжних тренувальних засобів в повній мірі не може вирішити це завдання. У зв'язку з чим, одним з можливих напрямків підвищення результативності та конкурентоспроможності є пошук інноваційних методик, які раніше не використовувались у тренувальному процесі легкоатлетів-метальників [1, 5, 9].

Важливим кроком розвитку рухових якостей, зокрема сили, на тренувальних заняттях, може стати запровадження набираючого популярності в Україні виду рухової діяльності – CrossFit. Від загальноприйнятої методики розвитку силових якостей необхідних в легкоатлетичних метаннях, тренувальні комплекси кросфіт відрізняються високою інтенсивністю, значною кількістю різновидів вистрибування, вправ з обтяженням, виконанням вправ у швидкому темпі [4, 7].

На думку науковців, кросфіт – це вид фітнесу, в програму якого входять функціональні комплексні вправи силової спрямованості, що виконуються в аеробному режимі в зоні високої інтенсивності [6, 8]. Інші науковці вважають, що кросфіт – це екстремальна система загальної фізичної підготовки, заснована на базових рухах з різних видів спорту, які постійно чергуються [11, 12].

Інакше кажучи, CrossFit можна описати як програму силових вправ, що складається з «функціональних вправ високої інтенсивності, які постійно змінюються», кінцевою метою яких є покращення загальної фізичної форми, реакції і готовності до будь-якої життєвої ситуації, що вимагає активних фізичних дій [2, 3, 10].

Проаналізувавши безліч науково-методичної літератури нами не було виявлено жодної науково-методичної розробки по темі використання засобів кросфіт у тренувальному процесі метальників. Існує лише невелика кількість науково-дослідницьких праць по даному напрямку, більшість з яких мають лише описовий характер [13].

Таким чином, використання методики кросфіт, адаптованої під вимоги підготовки в легкоатлетичних метаннях є тим інноваційним підходом, який сприятиме розвитку сили, швидкості і потужності у метальників і виведе тренувальний процес в метаннях на більш високий, якісний рівень.

Аналіз літературних джерел. Проблему підготовки легкоатлетів-метальників висвітлено у науковому доробку низки зарубіжних і вітчизняних науковців. Фундаментальною основою підготовки спортсменів є праці В. Платонова, Л. Матвєєва та ін. Побудову тренувального процесу в легкій атлетиці розробляли Арбузов В., Асаулюк І.О., Белякова А.С., Горская И.Ю., Аксельрод А.Е., Бобровник В.І., Совенко С.П., Колот А.В. та ін.

Мета статті – підвищення рівня розвитку силових якостей легкоатлетів-метальників за допомогою засобів кросфіт.

Матеріали і методи. Дослідження проводилося в період з жовтня 2022 р. – по грудень 2022 р. в навчально-тренувальних групах з легкоатлетичних метань ДЮСШ м. Тернополя. Всього в дослідженні взяло участь 16 легкоатлетів-метальників 15 – 16 років, які мали III та II спортивний розряд та були розділені на 2 групи по 8 чоловік. Від усіх учасників було отримано інформовану згоду на участь в цьому експерименті.

Виклад основного матеріалу дослідження. При розробці орієнтовної програми тренувань, нами підбиралися такі вправи з арсеналу кросфіт, які могли б використовуватися в підготовчій, основній та заключній частині в якості: спеціальної розминки; підвідних вправ; розвитку фізичних якостей. Вправи підбиралися з урахуванням сформованості рухових навичок юнаків даного віку, а також з можливістю варіювання навантаження при їх виконанні в залежності від фізичних можливостей кожного спортсмена окремо. Включення кросфіт-тренувань відбувалося під час навчально-тренувальних занять 3 рази на тиждень.

Загальна кількість часу, що відводилась в кожному занятті на кросфіт- програму, становила 25 – 35 хвилин. Тренувальні завдання включалися в різні частини заняття в залежності від розв'язуваних завдань тренування за рахунок заміни вправ силової і загальнофізичної спрямованості, не пов'язаних з рішенням технічної підготовки.

Самі вправи, в зв'язку зі специфікою легкоатлетичних метань, носили швидкісно-силовий та силовий характер, та були спрямовані на розвиток силової витривалості, максимальної сили, необхідної при метаннях вибухової сили, а також на розвиток аеробних і анаеробних можливостей організму.

Для виконання комплексів підібраних вправ, у відповідності до системи кросфіт, було використано метод колового тренування, інтервальний та повторний методи. Дані методи характеризуються інтенсивною роботою, спрямованою на розвиток швидкісно-силових можливостей, силової витривалості, вибухової сили.

Всі засоби, що використовувались в тренувальному процесі, в залежності від структури їх виконання, були нами розділені на чотири види:

1. Вправи з підтягуваннями і різні види тяги.
2. Вправи з віджиманнями і різні жими.
3. Вправи на розвиток м'язів ніг: стрибки, присідання, випади, берпі та ін.
4. Кардіо-вправи: біг, стрибки через скакалку.

Для перевірки ефективності програми розвитку силових якостей засобами кросфіт нами були досліджені показники вибухової та максимальної сили, а також силової витривалості – проведено тестування за допомогою таких контрольних вправ: стрибок у довжину з місця, потрійний стрибок з місця, кидок ядра назад через голову, стрибки на тумбу 60 см за 30 сек (вибухова сила), кистьова динамометрія, жим штанги лежачи, присідання зі штангою на плечах (максимальна сила), вис на зігнутих руках, утримання ніг у положенні лежачи, підйом в сід за 30 сек, присідання за 20 сек (статична та динамічна силова витривалість).

Аналізуючи результати тестування на початку експерименту ми виявили, що контрольна група майже по всіх показниках перевищує результат учасників експериментальної групи, але в той же час потрібно відзначити, що якщо взяти середні показники, то експериментальна група показала результати не гірші, ніж контрольна, особливо у стрибках на тумбу 50 см за 30 секунд, динамометрії лівої кисті та висі на зігнутих руках де було зафіксовано незначну перевагу.

Аналіз результатів тестування в кінці експерименту дав можливість констатувати, що силові якості покращились в обох групах, але в експериментальній групі ці показники набагато вищі завдяки запропонованій у підготовчому періоді програмі підвищення силових якостей засобами кросфіт. Результати тестування силових здібностей легкоатлетів-метальників 15 – 16 років, представлено в табл. 1.

Показник у стрибку в довжину з місця в експериментальній групі перед початком експерименту в групі юних метальників був на рівні 211,64 ±11,82 см, тоді як після складав вже 232,67±12,88, тобто покращення показників у стрибку в довжину в середньому склало 21,03 см, а в процентному еквіваленті цей показник склав 11 %. В контрольній групі цей показник склав 11,50 см або 5 % за весь час експерименту.

Таблиця 1

Силова підготовленість метальників КГ та ЕГ до та після експерименту

Тести			Групи	Вихідні дані	Кінцеві дані
Вибухова сила		Стрибок у довжину з місця, см	КГ	212,50±12,47	224,00±13,58
			ЕГ	211,64 ±11,82	232,67 ±12,88
		Потрійний стрибок з місця, см	КГ	613,31 ±11,75	629,32± 11,62
			ЕГ	612,24±5,28	658,62±6,34
		Кидок ядра 5 кг через голову назад, м	КГ	13,52±0,29	14,11±0,12
			ЕГ	13,51±0,41	14,64±0,62
		Стрибок на тумбу 60 см за 30 сек, к-сть раз	КГ	39,51±1,36	44,37±1,75
			ЕГ	39,64 ±1,82	57,64 ±2,31
Максимальна сила		Динамометрія правої кисті, кг	КГ	32,77±1,53	38,76 ±1,49
			ЕГ	32,42±1,96	39,70 ±1,76
		Динамометрія лівої кисті, кг	КГ	31,02±1,62	38,12±1,73
			ЕГ	30,17±2,01	39,87±1,82
		Жим штанги лежачи, кг	КГ	65,01 ±2,32	68,35 ±1,68
			ЕГ	64,07±2,02	71,67 ±1,53
		Присідання зі штангою, кг	КГ	68,73±1,96	74,64± 2,11
			ЕГ	68,12±2,16	78,24± 2,48
Силова витривалість	статична	Вис на зігнутих руках, сек	КГ	31,01±1,33	34,39± 1,36
			ЕГ	31,28±3,46	37,70± 3,83
		Утримання ніг у положенні лежачи, сек	КГ	31,03±2,14	34,24 ±1,27
			ЕГ	31,16±1,94	38,93 ±1,19
	динамічна	Підйом в сід за 30 сек, к-сть раз	КГ	22,02±1,16	23,81±1,23
			ЕГ	21,65±1,06	29,98± 1,12
		Присідання за 20 сек, к-сть раз	КГ	19,77±2,21	22,31 ±1,96
			ЕГ	19,22±2,28	27,67 ±1,13

У показниках потрійного стрибка з місця спостерігається покращення результатів в контрольній групі з 613,31±11,75 см на 629,32±11,62 см, тобто результат покращився в контрольній групі на 16,01 см та склав 3% приросту від початку експерименту. В експериментальній групі значно кращі зміни показників з 612,24±5,28 см на 658,62±6,34 см в кінці експерименту, тобто результат покращився на 46,38 см або 8 %.

У показниках у кидку ядра спиною вперед результат показаний в контрольній групі в кінці експерименту склав 14,11±0,12 м, що дало приріст 0,59 м або 5 %, тоді як експериментальна група показала 14,64±0,62 м, що перевищувало початковий результат на 10 % (1,13 м).

У стрибках на тумбу 50 см за 30 секунд спостерігається покращення результату в контрольній групі з 39,51±1,36 разів до 44,37±1,75 разів, тобто результат за весь час покращився на 5,86 разів, або на 15 %. В експериментальній групі значно кращі показники в метанні – з 39,64±1,82 разів на початку експерименту до 57,64±2,31 разів в кінці експерименту, тобто результат покращився на 18 разів, що склало 45 %.

Підвищення максимальної сили за даними кистьової динамометрії у контрольній групі склало 18 % – правою рукою та 23 % – лівою рукою, в той час як у експериментальної групи цей показник був набагато вищим 23 % – правою рукою та 32 % і лівою рукою, що дозволяє казати про більш високі показники сили у експериментальній групі, яка займалася по запропонованій нами програмі.

У показниках первинного та кінцевого тестування в жиму штанги лежачи ми спостерігаємо незначне покращення результату контрольної групи з 65,01±2,32 до 68,35±1,68 кг, що складає 3,34 кг приросту за весь період експерименту і у відсотковому еквіваленті складає 5 %. В експериментальній групі показники у цій вправі значно зросли з 64,07±2,02 кг до 71,67±1,53 кг. Середній показник приросту склав 7,6 кг, що у відсотковому еквіваленті складає 21 % за весь період експерименту.

Така ж тенденція спостерігається і у присіданні зі штангою на плечах, незначне покращення результату в контрольній групі з 68,73±1,96 кг до 74,64± 2,11 кг, що дало нам 9 % приросту, тоді як в експериментальній групі результати значно зросли з 68,12±2,16 кг до 78,24± 2,48 кг – 15 %.

У показниках статичної силової витривалості, зокрема у вису на зігнутих руках, результат показаний в контрольній групі в кінці експерименту склав 34,39±1,36 сек, що дало приріст 3,38 сек або 11 %, тоді як експериментальна група показала 37,70±3,83 сек, що перевищувало початковий результат на 17 % (6,42 сек). В утриманні ніг у положенні лежачи результат в експериментальній групі зріс на 10 % з 31,16±1,94 сек до 38,93±1,19 сек, тоді як в контрольній групі на 25 % з 31,03±2,14 сек до 38,93±1,19 сек.

У показниках динамічної силової витривалості, а саме у підйомі в сід за 30 сек спостерігається покращення результату в контрольній групі з 22,02±1,16 разів до 23,81±1,23 разів, отже, результат за весь час покращився на 1,79 разів, або на 8 %. В експериментальній групі значно кращі показники, на початку експерименту 21,65±1,06 м, в кінці експерименту 29,98±1,12, тобто результат покращився на 39 %.

У присіданні з вагою власного тіла за 20 сек результат в експериментальній групі зріс на 44 % з 19,22±2,28 до 27,67±1,13 разів, тоді як в контрольній групі на 13 % з 19,77±2,21 до 22,31±1,96 разів.

Як видно з отриманих нами результатів дослідження, за всіма показниками у контрольній та експериментальній

групах відбулися позитивні зміни в показниках сили. Але не всі вони є однозначними.

В контрольній групі статистично вірогідні відмінності спостерігаються за показниками вибухової сили – стрибку в довжину з місця (t–2,23, p<0,05) та у кидку ядра через голову назад (t–2,04, p<0,05). За показниками потрійний стрибок з місця (t–1,89, p>0,05) та застрибування на тумбу 50 см (t–1,86, p>0,05) хоч і відбулось покращення показників, але ці зміни с несуттєвими. У експериментальній групі статистично вірогідні відмінності прослідковуються за усіма показниками: стрибок в довжину з місця (t–3,24, p<0,05), кидок ядра через голову назад (t–2,35, p<0,05), потрійний стрибок з місця (t–8,24, p<0,05) та застрибування на тумбу 50 см (t–3,11, p<0,05). Це свідчить на користь запропонованої нами в тренувальному процесі програми підвищення рівня силових якостей засобами кросфіт (табл. 2).

Таблиця 2

Приріст показників розвитку сили метальників та їх достовірність

Тести			Групи	Приріст		Достовірність	
				одиниця	%	t	P
Вибухова сила		Стрибок у довжину з місця, см	КГ	11,50	5	2,23	p<0,05
			ЕГ	21,03	11	3,24	p<0,05
		Потрійний стрибок з місця, см	КГ	16,01	3	1,89	p>0,05
			ЕГ	46,38	8	8,24	p<0,05
		Кидок ядра 5 кг через голову назад, м	КГ	0,59	5	2,04	p<0,05
			ЕГ	1,13	10	2,35	p<0,05
		Стрибок на тумбу 60 см за 30 сек, к-сть раз	КГ	4,86	12	1,86	p>0,05
			ЕГ	18,00	45	3,11	p<0,05
Максимальна сила		Динамометрія правої кисті, кг	КГ	5,99	18	2,43	p<0,05
			ЕГ	7,28	23	2,76	p<0,05
		Динамометрія лівої кисті, кг	КГ	7,10	23	3,14	p<0,05
			ЕГ	9,7	32	3,21	p<0,05
		Жим штанги лежачи, кг	КГ	3,34	5	2,77	p<0,05
			ЕГ	7,6	12	3,00	p<0,05
		Присідання зі штангою, кг	КГ	5,91	9	2,23	p<0,05
			ЕГ	10,12	15	2,47	p<0,05
Силова витривалість	статична	Вис на зігнутих руках, сек	КГ	3,38	11	1,46	p>0,05
			ЕГ	6,42	17	2,01	p<0,05
		Утримання ніг у положенні лежачи, сек	КГ	2,21	10	1,48	p>0,05
			ЕГ	7,77	25	2,36	p<0,05
	динамічна	Підйом в сід за 30 сек, к-сть раз	КГ	1,79	10	0,98	p>0,05
			ЕГ	8,38	39	2,32	p<0,05
		Присідання за 20 сек, к-сть раз	КГ	2,54	13	1,85	p>0,05
			ЕГ	8,45	44	2,49	p<0,05

За показниками максимальної сили у обох групах спостерігаються статистично вірогідні відмінності – кистьова динамометрія правої руки (КГ – t-2,43, p<0,05; ЕГ – t-2,76, p<0,05), лівої руки (КГ – t-3,14, p<0,05; ЕГ – t-3,21, p<0,05) жим штанги лежачи (КГ – t-2,77, p<0,05; ЕГ – t-3,00, p<0,05) та присідання зі штангою на плечах (КГ – t-2,23, p<0,05; ЕГ – t-2,47, p<0,05).

Якщо розглянути динаміку показників силової витривалості, то за всіма показниками динамічної та статичної силової витривалості у контрольній групі відбулись позитивні зміни, але вони не є достовірними – вис на зігнутих руках (t-1,46, p>0,05), утримання ніг під кутом у положенні лежачи (t-1,48, p>0,05), у підйомі в сід за 30 сек (t-0,98, p>0,05), у присіданні за 20 сек (t-1,85, p>0,05). На відміну від контрольної групи, в експериментальній, завдяки комплексам силової спрямованості кросфіт, які були направлені на розвиток одразу декількох фізичних якостей та почергово працювали всі групи м'язів, ми отримали статистично вірогідні відмінності по всіх показниках, що нами досліджувались. У статичній силовій витривалості – вису на зігнутих руках (t-2,01, p<0,05), в утриманні ніг під кутом у положенні лежачи (t-2,36, p<0,05). У динамічній силовій витривалості – у підйомі в сід за 30 сек (t-2,32, p<0,05), в присіданні за 20 сек (t-2,49, p<0,05).

Необхідно відзначити, що тенденцію до зростання силових можливостей відзначену в експериментальній групі (p<0,05), можна пояснити тим, що значну увагу у впровадженій програмі ми приділяли саме силовим здібностям, використовуючи широкий спектр засобів та методів кросфіт.

За узагальненими показниками приросту силових якостей груп у %, враховуючи всі результати тестування в кінці експерименту, ми можемо констатувати більш вищий відсоток приросту показників силової підготовленості легкоатлетів-метальників у експериментальнім групі порівняно з контрольною групою, який в середньому склав у вибуховій силі 12,25 %, у максимальній силі – 6,75 % та у силовій витривалості (статичній та динамічній) – 20,75 % (табл. 3).

До того ж якщо на початку нашого експерименту експериментальна група поступалася в спортивному розрядові маючи 6 результатів рівня третього розряду і два II розряд порівняно з 5-ма результатами третього розряду контрольної групи та 3-ма результатами II розряду, то в кінці нашого експерименту ми спостерігаємо динаміку підвищення спортивної майстерності в ЕГ (7 – II розряд, 1 – I розряд) в порівнянні з КГ (6 – II розряд, 2 – III розряд) (табл. 4).

Таблиця 3

Узагальнені показники приросту силових якостей груп у %

Групи	Спрямованість силових вправ			Загальний показник
	Вибухова сила	Максимальна сила	Силова витривалість	
КГ	6,25	13,75	10,5	30,5
ЕГ	18,5	20,5	31,25	70,25
Різниця приросту	12,25	6,75	20,75	39,75

Таблиця 4

Спортивна майстерність КГ та ЕГ за весь час експерименту

Спортивний розряд	Експериментальна група		Контрольна група	
	Початкові дані	Кінцеві дані	Початкові дані	Кінцеві дані
I	–	1	–	–
II	2	7	3	6
III	6	–	5	2

Це говорить про те, що різниця результатів викликана не випадковими фактами, а в результаті виконаної нами експериментально-дослідної роботи. Отже, висунуте нами припущення про необхідність впровадження спеціальних комплексів вправ з великого арсеналу кросфіт для підвищення силових та швидкісно-силових якостей ефективна.

Висновки та перспективи подальших досліджень. За результатами проведеного дослідження можна зробити висновок, що застосування тренувальної програми з підвищення силових якостей за допомогою засобів кросфіт дає позитивний ефект, який достовірно вищий, ніж за реалізації стандартної програми тренування легкоатлетів-метальників, що чітко підтверджено покращенням силових якостей і спортивних досягнень легкоатлетів-метальників експериментальної групи, що й дає змогу рекомендувати розроблену програму для використання в навчально-тренувальному процесі груп підвищення спортивної майстерності в закладах вищої освіти, ДЮСШ, ДЮСШОР і в спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю.

Література

1. Андрійчук Ю. Стан фізичної працездатності хлопців-підлітків 14–16 років. Актуальні проблеми сучасної освіти та науки в контексті євроінтеграційного поступу : мат. IV Міжнар. наук.-практ. конф. Луцьк : Вежа-Друк, 2019. С. 184–186.

2. Арбузов В. Зміст та структура підготовки юних легкоатлетів на початковому етапі підготовки. Зб. студ. наук. пр. Рівне : РВЦ МЕГУ імені акад. С. Дем'янчука, 2017. № 1 (7). С. 64–70.

3. Асаулюк І. О. Особливості спортивного відбору дітей на етапі початкової підготовки в секцію легкої атлетики. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування : зб. наук. праць. Вінниця, 2016. С. 114–116.

4. Березкіна О, Кошельник Т. Особистісний компонент змісту фізичної культури особистості підлітків. Педагогічна освіта: теорія і практика : зб. наук. праць. Кам'янець-Подільський, 2017. Вип. 22. Ч. 1. С. 269–275.

5. Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. Легка атлетика: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю К. : Логос, 2019. 192 с.

6. Волков В. Л., Жарук О. В. Методичні особливості відбору юних легкоатлетів на базових етапах спортивної підготовки. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2018. Вип. 5. С. 60–63.

7. Волков Л.В. Теория і методика дитячого та юнацького спорту. Вид. 2-е, перероб. і доп. К. : Освіта України, 2016. 464 с.

8. Головченко О. І. Особистісно орієнтована фізична культура підлітків. Молодий вчений. 2018. № 11 (63). С. 538–541.

9. Дикун М. І. Підвищення рівня рухової активності учнів середнього шкільного віку засобами легкої атлетики. Теорія і практика актуальних наукових досліджень. Дніпро, 2020. С. 157–159.

10. Дух Т., Лемешко В., Степаненкова А. Особливості спортивного відбору юних легкоатлетів. Спортивний вісник Придніпров'я, 2017. № 2. С. 73–76.

11. Загородній В., Ярославська Л. Використання змагально-ігрового методу на заняттях з легкої атлетики. Сучасні тенденції розвитку легкої атлетики: зб. тез IV Всеукраїнської наук.-практ. конф. Харків : ХДАФК, 2021. С. 48–51.

12. Коробейнік В. А., Пасмор М. Г., Оленченко В. В. Особливості розвитку фізичних якостей юних легкоатлетів в домашніх умовах. Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія : зб. статей XIII Міжнар. наук. конф. Харків–Торунь, 2020. С. 93–99.

13. Кузь Ю. Первинний відбір легкоатлетів на початковому етапі багаторічної підготовки. Молода спортивна наука України. Львів, 2016. Т. 1. С. 97–101.

References

1. Andriychuk Yu. State of physical capacity of adolescent boys aged 14–16 years. Actual problems of modern education and science in the context of European integration progress: Mat. IV International science and practice conf. Lutsk: Vezha-Druk, 2019. P. 184–186.

2. Arbuzov V. Content and structure of training of young track and field athletes at the initial stage of training. Coll. study of science Ave. Rivne: RVC MESU named after Acad. S. Demyanchuk, 2017. No. 1 (7). P. 64–70.

3. Asauliuk I. O. Peculiarities of the sports selection of children at the stage of initial training in the athletics section.

Actual problems of physical education and methods of sports training: coll. of science works Vinnytsia, 2016. P. 114–116.

4. Berezkina O, Koshelnyk T. The personal component of the content of the physical culture of the adolescent personality. Pedagogical education: theory and practice: coll. of science works Kamianets-Podilskyi, 2017. Vol. 22. Part 1. P. 269–275.

5. Bobrovnyk V. I., Sovenko S. P., Kolot A. V. Athletics: curriculum for children's and youth sports schools, specialized children's and youth sports schools of the Olympic reserve, schools of higher sports skills and specialized educational institutions of a sports profile K.: Logos, 2019. 192 p.

6. Volkov V. L., Zharuk O. V. Methodological features of the selection of young track and field athletes at the basic stages of sports training. Scientific journal of the NPU named after M.P. Drahomanova. 2018. Issue 5. P. 60–63.

7. Volkov L.V. Theory and methodology of children's and youth sports. 2nd edition, revised. and additional K.: Education of Ukraine, 2016. 464 p.

8. Golovchenko O.I. Personal oriented physical culture of teenagers. A young scientist. 2018. No. 11 (63). P. 538–541.

9. Dykun M. I. Increasing the level of motor activity of middle school students by means of athletics. Theory and practice of current scientific research. Dnipro, 2020. P. 157–159.

10. Duh T., Lemeshko V., Stepanenkova A. Peculiarities of sports selection of young track and field athletes. Sports Bulletin of the Dnipro Region, 2017. No. 2. P. 73–76.

11. Zagorodniy V., Yaroslavska L. Using the competitive game method in athletics classes. Modern trends in the development of athletics: coll. thesis IV All-Ukrainian science and practice conf. Kharkiv: KhDAFK, 2021. P. 48–51.

12. Korobeinik V. A., Pasmor M. G., Olenchenko V. V. Peculiarities of the development of physical qualities of young athletes at home. Health preservation technologies, rehabilitation and physical therapy: collection. articles XIII International of science conf. Kharkiv–Torun, 2020. P. 93–99.

13. Kuz Yu. Primary selection of track and field athletes at the initial stage of long-term training. Young sports science of Ukraine. Lviv, 2016. Vol. 1. P. 97–101

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).41
УДК 37.011.3.–051:159.42.5]:616–036.21 “20”

Фучко О.Л.
ДВНЗ Ужгородський національний університет,
к. мед.н., доцент

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ТА ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ ТА ВІЙНИ

У пропонованій студії комплексно проаналізовано особливості ковідного, постковідного періоду та періоду повномасштабного вторгнення військ Російської Федерації на територію України. Матеріалом дослідження послугувало вивчення особливостей організації навчання у ДВНЗ Ужгородський національний університет. Передусім охарактеризовано вплив різних травматичних стресових факторів, пов’язаних із COVID-19, та наслідки менш важких супутніх видів стресу (тривога, депресія, посттравматичний стесовий розлад) на викладачів та здобувачів вищої освіти. У контексті цього наголошено на особливостях конструювання ефективного освітнього простору. Виокремлено проблему адаптації до дистанційного навчання на психологічному і соціальному рівнях, зокрема проаналізовані і виділені три найбільш поширених варіанти адаптивної поведінки людини: гомеостатичний, гедонізм і прагматичний. Проаналізовано фактори соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти переважно з пристосуванням до групи, вироблення власного стилю поведінки. Визначено причини, які призводять до емоційної напруги, особистісної тривожності, серед яких: постійні переживання з приводу незнайомої структури навчання (незрозумілі соціальні вимоги, нестача ясності, визначеності, чіткості, ненормованість навчального дня, відсутність (неритмічність) щоденної системи контролю знань, складність сприймання лекційного стилю викладання і подальше оперування матеріалом, руйнація усталених за час звичайного навчання установок і звичок) призводять до підвищення емоційної напруги та рівню особистісної тривожності та умов, за яких соціальна тривожність переростає в соціальну фобію. Всі окреслені зміни позначилися на соціальному благополуччі, психічному здоров’ї суб’єктів освітнього простору. Психічний стан, у якому перебувають учасники освітнього простору, є домінуючим емоційним навантаженням, яке змушені нести працівники всіх рівнів освіти. Це й спонукало звернути наш науковий інтерес на цей напрям дослідження та в подальшому розбити низку рекомендацій для адаптивної поведінки в період пандемії та війни.

Ключові слова: *пандемія, стресові фактори, постковідний період, сконструйований освітній простір, психічний стан, адаптивність.*

Oksana Fuchko Research of psycho-emotional states of pedagogical workers and applicants for higher education during the pandemic and war. *The proposed study comprehensively analyzes the features of the cod, post-cod period and the period of full-scale invasion of the troops of the Russian Federation on the territory of Ukraine. The material of the research was the study of the peculiarities of the organization of education at Uzhhorod National University. The impact of various traumatic*