УДК 796.4:159.922.7
Омок Г.А.[1], Шуба Л.В.[2], Сметанін С.В.[3], Грановський Є.Д.[4]
[1] канд. пед. наук, доц. каф. управління фізичною культурою та спортом, НУ «Запорізька політехніка»
[2] канд. пед. наук, доц., доц. каф. управління фізичною культурою та спортом, НУ «Запорізька політехніка»
[3] старш. викл., НУ «Запорізька політехніка»
[4] студ., НУ «Запорізька політехніка»

КОРЕКЦІЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ АДАПТИВНОЇ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Анотація. *Досліджено порушення психоемоційного стану підлітків та можливості їх корекції засобами адаптивної легкої атлетики. Проаналізовано чинники емоційної нестабільності й тривожності.*

Обґрунтовано ефективність фізичних вправ для психофізичної реабілітації, соціальної адаптації та підвищення якості життя. Розроблено корекційно-оздоровчу програму для впровадження в освітній і реабілітаційний процес.

Ключові слова: *відновлення, функціональний стан, спортсмен, працездатність, тренувальний процес, реабілітація, спортивна підготовка*

Abstract. *The study examined disturbances in the psycho-emotional state of adolescents and the possibilities for their correction through adaptive athletics. Factors contributing to emotional instability and anxiety were analyzed. The effectiveness of physical exercises for psychophysical rehabilitation, social adaptation, and improvement of quality of life was substantiated. A corrective and wellness program was developed for implementation in educational and rehabilitation processes.*

Key words: *recovery, functional state, athlete, working capacity, training process, rehabilitation, sports training*

Підлітковий вік є одним із найбільш складних і відповідальних періодів психічного та фізичного розвитку людини. Він характеризується інтенсивними біологічними, психологічними та соціальними змінами, що нерідко супроводжуються емоційною нестабільністю, підвищеною тривожністю, дратівливістю, схильністю до депресивних станів і стресових реакцій.

Сучасні умови життя – інформаційне перенавантаження, соціальна нестабільність, дистанційне навчання, обмеження рухової активності, порушення режиму дня, – значно підсилюють негативні психоемоційні прояви у підлітків. Особливо вразливими є діти з особливими освітніми потребами, функціональними обмеженнями, порушеннями адаптації та соціалізації.

У зв’язку з цим актуальною є проблема пошуку ефективних, доступних та безпечних засобів корекції психоемоційного стану. Одним із таких засобів виступає адаптивна легка атлетика, яка поєднує фізичний, психічний та соціальний вплив, сприяючи гармонійному розвитку особистості.

Мета: теоретично обґрунтувати та визначити ефективність використання засобів адаптивної легкої атлетики для корекції психоемоційного стану підлітків.

Завдання:

1. Проаналізувати особливості психоемоційного стану підлітків.
2. Визначити вплив фізичних вправ на психічне здоров’я.
3. Обґрунтувати роль адаптивної легкої атлетики в корекційно-

реабілітаційному процесі.

4. Розробити структуру корекційної програми з використанням легкоатлетичних вправ.

Підлітковий вік характеризується, а саме нестабільністю емоційних реакцій; підвищеною чутливістю до соціальних впливів; формуванням самооцінки та образу «Я»; прагненням до самоствердження; високим рівнем тривожності та емоційної напруги.

У цей період часто спостерігаються: дратівливість; імпульсивність; різкі перепади настрою; зниження мотивації до навчальної діяльності; порушення сну та апетиту.

Накопичення психоемоційного напруження може призводити до стресових розладів, емоційного вигорання, зниження соціальної адаптації та порушень поведінки.

Фізична активність є важливим чинником гармонійного розвитку організму. Вона сприяє:

1) нормалізації діяльності нервової системи;

2) зниженню рівня тривожності;

3) стабілізації емоційного фону;

4) підвищенню самооцінки;

5) формуванню позитивної мотивації.

Регулярні фізичні вправи активізують вироблення ендорфінів, серотоніну та дофаміну, які відповідають за позитивні емоції та відчуття задоволення. Це забезпечує антистресовий та психорегулювальний ефект.

Особливо значущими є циклічні вправи, що мають помірну інтенсивність і ритмічність, оскільки вони сприяють гармонізації психофізіологічних процесів [1].

Адаптивна легка атлетика – це напрям адаптивної фізичної культури, що передбачає використання легкоатлетичних вправ із урахуванням індивідуальних можливостей, фізичного та психічного стану підлітків.

До основних засобів адаптивної легкої атлетики належать:

- оздоровча ходьба;
- біг різної інтенсивності;
- стрибкові вправи;
- метання легких предметів;
- вправи на координацію та рівновагу.

Застосування цих вправ у корекційній роботі дозволяє:

- знизити психоемоційне напруження;
- покращити настрій;
- стабілізувати емоційні реакції;

- підвищити впевненість у власних можливостях;
- сприяти соціальній інтеграції.

Позитивний вплив легкоатлетичних вправ обумовлений:

1. Фізіологічним механізмом – покращення кровообігу, насичення мозку киснем, активізація нервових процесів.
2. Психологічним механізмом – зниження рівня тривожності, формування позитивних емоцій, розвиток стресостійкості.
3. Соціальним механізмом – взаємодія в групі, розвиток комунікативних навичок, почуття приналежності до колективу.
4. Мотиваційним механізмом – формування інтересу до рухової активності та здорового способу життя.

Програма занять з адаптивної легкої атлетики для підлітків може включати три етапи:

1. Підготовчий етап: дихальні вправи; вправи на розслаблення; легка розминка; елементи психоемоційної регуляції.
2. Основний етап: оздоровча ходьба; повільний і середній біг; стрибки на місці та в русі; метання м'яких снарядів; рухливі ігри.
3. Заключний етап: вправи на релаксацію; розтягування; елементи аутотренінгу.

Тривалість заняття 45 - 60 хвилин, частота 2-3 рази на тиждень.

Адаптивна легка атлетика є ефективним засобом корекції психоемоційного стану підлітків. Систематичне застосування легкоатлетичних вправ сприяє зниженню рівня тривожності, покращенню емоційного фону, розвитку стресостійкості та формуванню позитивної самооцінки.

Запровадження програм адаптивної легкої атлетики в освітній та реабілітаційний процес є доцільним і перспективним напрямом психофізичної підтримки підлітків [1-3].

Список використаних джерел

1. Луценко І. Н., Долбишева, Н. Г. Рухова активність студентської молоді в умовах сьогодення. *Фізичне виховання та спорт*. 2022. № 1. С. 28–35. DOI: https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-1-04.

2. Москаленко Н., Єлісеева Д. Вплив самостійних занять фізичним вихованням на фізичний стан старшокласників. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 1. С. 197–202.

3. Чубенко В. А. Військово-патріотичне виховання сучасної молоді засобами фізичного виховання. *Фізична активність і якість життя людини:* матеріали IV Наук.-практич. конф. з міжнародною участю, присвяченої 95-річчю кафедри фізичного виховання та здоров'я. 2023. № 1(8). С. 212–214. URL: https://repo.knmu.edu.ua/handle/123456789/32816

(дата звернення: 01.03.2026).