

**Білоус Н. С., старший викладач**

*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського*  
*«Харківський авіаційний інститут»,*  
*м. Харків, Україна*

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ГАНДБОЛОМ НА СОЦІАЛЬНУ АДАПТАЦІЮ** **ЗДОБУВАЧІВ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Анотація.** Вивчено вплив занять гандболом на соціальну адаптацію здобувачів у закладі вищої освіти. Виявлено, що систематичні заняття цим видом рухової активності сприяють поліпшенню фізичного стану, самопочуття, впевненості у собі; стимулюванню активності, соціальної інтеграції, комунікації, співпраці, стресостійкості, самоконтролю; сприянню спільноті й інклюзивності та формуванню командного духу, лідерства і відповідальності у студентської молоді.

**Ключові слова:** гандбол, гра, здобувачі вищої освіти, соціальна адаптація, спорт.

**Вступ.** Спорт розглядають як унікальний соціальний інститут, який виконує численні специфічні функції і поширює свій вплив попри всі життєві метаморфози. Він тією або іншою мірою приймає участь практично в усіх соціальних процесах сучасного людства та є активним учасником процесу глобалізації [2].

За даними Л. О. Рядової, В. О. Рожкова, Н. В. Цигановської, В. П. Скляренко [4], спорт є невід'ємною частиною навчання та виховання різних верств населення України. На їх думку, систематичні заняття різними видами рухової активності сприяють розвитку цілеспрямованості, ініціативності, відповідальності, дисциплінованості.

О. М. Соловей, Д. О. Соловей [5] зазначають, що у сучасному світі спортивних ігор гандбол займає одне з провідних місць, що пов'язано з достатньою простотою правил і доступністю даної гри для людей різних вікових груп і рівня фізичної підготовленості, зокрема здобувачів вищої освіти.

Гандбол є командною грою з м'ячем 7 на 7 гравців. Мета гри: якомога більше разів закинути м'яч у ворота супротивника. Гра проводиться у закритому приміщенні на прямокутному майданчику розміром 40x20 м, складається з двох таймів по 30 хвилин, перерва між таймами – 15 хвилин [1].

С. С. Романенко, Є. С. Чуприна [3] відмічають, що у процесі психологічної підготовки виховуються й удосконалюються морально-вольові якості та спеціальні психічні функції, набувається вміння управляти своїм психічним станом у період тренувальної й змагальної діяльності.

Сучасне суспільство постійно стикається з проблемами соціальної адаптації, особливо серед студентської молоді, яка вступає до закладів вищої освіти.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

Стрес, невизначеність та відчуття втрати контролю можуть ускладнювати процес адаптації та негативно впливати на психічне та фізичне здоров'я здобувачів вищої освіти.

Сучасне вище освітнє середовище вимагає від студентської молоді не лише академічних знань, але й вміння ефективно взаємодіяти з оточуючими, розвивати комунікативні навички та здатність до співпраці.

Соціальна адаптація здобувачів у закладі вищої освіти є ключовим аспектом їхнього успішного навчання та подальшої професійної кар'єри.

Одним із потенційних засобів поліпшення соціальної адаптації є заняття фізичною активністю, зокрема гандболом.

Отже, дане дослідження має важливе значення для розуміння впливу занять гандболом на соціальну адаптацію здобувачів у закладах вищої освіти.

**Мета дослідження:** вивчити вплив занять гандболом на соціальну адаптацію здобувачів у закладі вищої освіти.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Систематичні заняття гандболом позитивно впливають на соціальну адаптацію здобувачів у закладах вищої освіти з різних факторів:

1. Фізичне здоров'я та самопочуття.

Активний спосіб життя, який передбачає заняття різними видами рухової активності, зокрема гандболом, сприяє поліпшенню фізичного та психічного здоров'я у здобувачів вищої освіти. Це може позитивно вплинути на їх соціальне життя та адаптацію.

2. Поліпшення самопочуття та впевненості у собі.

Систематичні заняття гандболом сприяють поліпшенню здоров'я, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності у здобувачів вищої освіти.

Поліпшення фізичного стану позитивно впливає на психологічний стан здобувачів вищої освіти, підвищуючи самоповагу та впевненість у собі.

3. Стимулювання активності та соціальної інтеграції.

Заняття гандболом може стати стимулом для здобувачів вищої освіти брати активну участь у спортивних заходах та подіях університету. Це сприяє їх соціальній інтеграції, знайомству з новими людьми та розвитку соціальних контактів.

4. Комунікація та співпраця.

Гра у гандбол вимагає постійного спілкування та взаємодії між гравцями на полі. Під час тренувань та матчів здобувачі вищої освіти навчаються ефективно спілкуватися, домовлятися про тактику гри, давати і приймати інструкції. Це сприяє розвитку навичок спілкування, взаєморозуміння та взаємодії, що дає можливість здобувачам встановлювати контакти та будувати взаємовідносини з іншими здобувачами вищої освіти.

5. Стресостійкість та самоконтроль.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

Гандбол є ефективним засобом контролю своїх емоцій, керування стресом та розвитку самодисципліну у здобувачів вищої освіти. Це важливо для успішного пристосування до навчання та соціального життя.

**6. Сприяння спільноті та інклюзивності.**

Гра у гандбол може створювати сприятливу атмосферу для спілкування, сприяти формуванню дружби та партнерства між здобувачами вищої освіти різних курсів, факультетів або культур. Це сприяє побудові сприятливого середовища для соціальної адаптації.

**7. Формування командного духу.**

Гра в командний вид спорту, такий як гандбол, сприяє формуванню взаємодії між гравцями, розвитку взаємопідтримки та співпраці. Спільна мета досягнення перемоги в грі об'єднує здобувачів вищої освіти і сприяє формуванню дружніх стосунків та взаєморозуміння.

**8. Лідерство та відповідальність.**

Займаючись гандболом здобувачі вищої освіти можуть навчитися приймати рішення, керувати командою, брати на себе відповідальність за свої дії. Це допомагає розвивати лідерські якості та вміння працювати в колективі.

**Висновки.** Систематичні заняття гандболом можуть бути ефективним засобом поліпшення соціальної адаптації здобувачів у закладах вищої освіти.

Дослідження впливу занять гандболом на соціальну адаптацію здобувачів у закладах вищої освіти виявило, що систематичні заняття цим видом рухової активності сприяють поліпшенню фізичного стану, самопочуття, впевненості у собі; стимулюванню активності, соціальної інтеграції, комунікації, співпраці, стресостійкості, самоконтролю; сприянню спільноті й інклюзивності та формуванню командного духу, лідерства і відповідальності у студентської молоді.

**Перспективи подальших досліджень:** вивчення впливу інших видів рухової активності на соціальну адаптацію здобувачів у закладах вищої освіти.

**Список використаної літератури**

1. Павленко В. О., Насонкина Е. Ю., Павленко Є. Є. Павленко В. О. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту : підруч. Харків : Харківська державна академія фізичної культури, 2020. 550 с.
2. Поліщук Р. М. Формалізм як можливий підхід до концептуалізації спорту. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2022. № 8. С. 46–50.
3. Романенко С. С., Чуприна Є. С. Теоретико-методичні основи вдосконалення рівня технічної майстерності гандболістів. *Theoretical foundations in practice and science : the XIV International science conference, december 21–24. Bilbao, Spain, 2021*. С. 385–388.
4. Рядова Л. О., Рожков В. О., Цигановська Н. В., Скляренко В. П. Загальна характеристика та історичний аспект виникнення і розвитку хортингу як національного виду рухової активності України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична*

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

*культура і спорт*) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 12 (158) 22. С. 126–130.

5. Соловей О. М., Соловей Д. О. Теоретичні основи гандболу: навч. посіб. Дніпро : Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, 2017. 161 с.