

Крушельницький М. В., здобувач першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти

Науковий керівник: Кононенко Н. М., старший викладач
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

ГРА В ГАНДБОЛ ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ **ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Анотація. Вивчено вплив занять гандболом на соціальну адаптацію здобувачів вищої освіти. Встановлено, що гра сприяє формуванню соціальних навичок, емоційної стабільності, самооцінки та саморозуміння, активного прийняття рішень, адаптації до нових ситуацій, соціокультурна компетенція.

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

Вступ. Сучасне суспільство стикається з рядом проблем, пов'язаних з соціальною адаптацією молоді, зокрема здобувачів вищої освіти.

Рухова активність відіграє важливу роль у житті здобувачів вищої освіти, впливаючи на їх фізичне та психічне здоров'я. Однак, окрім цього, вона позитивно впливає на соціальну адаптацію особистості.

Заняття різними видами рухової активності, зокрема гандболом, може сприяти формуванню комунікативних навичок, розвитку колективного спілкування та позитивному самовизначенню.

Гандбол – це командна гра з м'ячем, яка відноситься до видів спорту з так званою конфліктною діяльністю. Команди прагнуть досягти переваги над супротивником, маскуючи свої задуми і одночасно намагаючись розкрити плани супротивника. Тому розглядати спортивну боротьбу команд необхідно з позицій протистояння сторін. Процес гри визначається наявністю техніки, тактики і стратегії. Без цих складових спортивне єдиноборство команд неможливе [2, 3, 5].

Техніка – це комплекс прийомів гри, що є системою раціональних рухів для досягнення перемоги над супротивником.

Тактика – це система дій, спрямована на рішення поточних завдань боротьби в ході однієї зустрічі. В процесі боротьби одна команда, що володіє м'ячем, прагне закинути його у ворота супротивника найбільшу кількість разів, перегравши захист і воротаря. Протилежна команда ставить собі інші завдання: не дозволити закинути м'яч у свої ворота, перехопити м'яч до здійснення кидка супротивника і провести атаку у відповідь [5].

Як відмічають С. С. Романенко, Є. С. Чуприна [3], під час тактичної підготовки гравцю потрібно теоретично засвоїти зміст тактичних дій, практично обробити схеми взаємодій на майданчику, забезпечити варіантність

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

тактичних рішень залежно від ситуації, удосконалювати оптимальні варіанти дій згідно зі своїм амплуа в команді.

На думку Е. Ю. Дорошенко, В. О. Цапенко, В. О. Петрова, І. Є. Дядечко, О. Ю. Гусака [1], техніко-тактична діяльність у гандболі має складний варіативний характер. За їх даними, ігрові ситуації на майданчику постійно змінюються, що вимагає від гравців оперативно реагувати на дії суперників і партнерів по команді.

О. М. Соловей, Д. О. Соловей [5] визначають стратегію як мистецтво керувати боротьбою. Вони зазначають, що у спорті стратегія представляє собою систему знань про закономірності змагальної боротьби.

С. С. Романенко, Є. С. Чуприна [3] вважають, що при психологічній підготовці у гравця виховуються й удосконалюються морально-вольові якості та спеціальні психічні функції, набувається вміння управляти своїм психічним станом у період тренувальної й змагальної діяльності.

Гандбол є колективною грою. Усі гравці об'єднані спільною метою закинути у ворота супротивника якомога більше м'ячів і не пропустити у свої. Для досягнення успіху потрібні погоджені дії усіх членів команди, підпорядкування своїх дій виконанню загального завдання. Діяльність кожного гравця команди має конкретну спрямованість, відповідно до якої гандболістів розрізняють по амплуа: воротар і польові гравці в нападі (розігруючий, напівсередній, крайній, лінійний) і обороні (центральный, напівсередній, крайній, передній захисники).

Рухова діяльність гандболістів в грі не просто сума окремих прийомів захисту і нападу, а сукупність дій, об'єднаних спільною метою в єдину динамічну систему [5].

У зв'язку з вище зазначеним, дослідження впливу занять гандболом на соціальну адаптацію здобувачів вищої освіти є актуальним та важливим.

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

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Від індивідуальних особливостей психіки залежить успішність навчального процесу. При опануванні техніки гри в гандбол здобувач вищої освіти повинен навчитися регулювати свої дії на основі зорових, м'язових, слухових, тактильних і вестибулярних відчуттів та сприйнятів. У нього розвивається рухова пам'ять, мислення, увага, воля та здібність до саморегуляції психічних процесів [6].

Соціальна адаптація включає кілька ключових компонентів, які допомагають успішно взаємодіяти з навколишнім світом:

1. Соціальні навички. Гра в гандбол сприяє розвитку командної роботи, співпраці та спілкування з іншими учасниками команди. Це допомагає удосконалювати навички спілкування, взаємодії та розв'язання конфліктних ситуацій.

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

2. Емоційна стабільність. Гандбол може допомогти контролювати емоції, стрес та розслаблення. Регулярна фізична активність сприяє виробленню стресостійкості та поліпшенню настрою.

3. Самооцінка та саморозуміння. Через заняття та конкуренцію у гандболі здобувачі вищої освіти можуть краще розуміти свої сильні та слабкі сторони, що сприяє поліпшенню самооцінки та самосвідомості.

4. Активне прийняття рішень. Гра в гандбол вимагає швидкого прийняття рішень та стратегічного мислення. Це допомагає у розвитку навичок прийняття рішень в реальному житті.

5. Адаптація до нових ситуацій. Гандбол вимагає швидкої адаптації до обставин, що змінюються на полі. Це сприяє розвитку гнучкості та здатності швидко пристосовуватися до нових умов.

6. Соціокультурна компетенція. Гра може сприяти взаєморозумінню між представниками різних культур та націй, оскільки це спорт, який об'єднує здобувачів вищої освіти незалежно від їх походження або соціального статусу.

Всі вище зазначені компоненти є важливими для успішної соціальної адаптації та допомагають людині інтегруватися в суспільство й досягати особистих і професійних цілей.

Загалом, систематичні заняття гандболом сприяють розвитку різних аспектів особистості та поліпшенню якостей життя.

Висновки. Систематичні заняття гандболом позитивно впливають на соціальну адаптацію здобувачів до умов навчання у закладах вищої освіти.

Гра сприяє формуванню соціальних навичок, емоційної стабільності, самооцінки та саморозуміння, активного прийняття рішень, адаптації до нових ситуацій, соціокультурна компетенція.

Перспективи подальших досліджень: вивчити вплив інших видів рухової активності на соціальну адаптацію здобувачів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Дорошенко Е. Ю., Цапенко В. О., Петров В. О., Дядечко І. Є., Гусак О. Ю. Педагогічний аналіз структури і особливостей кидків м'яча по воротах як елементу техніко-тактичної діяльності кваліфікованих гандболісток. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С. С. Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2006. № 7. С. 23–28.

2. Павленко В. О., Насонкіна 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.

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.

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

4. Соловей О. М., Соловей Д. О. Теоретичні основи гандболу : навч. посіб. Дніпро : Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, 2017. 161 с.
5. Соловей О. М., Соловей Д. О. Основи навчання тактики гри в гандбол : навч.-метод. посіб. Дніпро : Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, 2018. 112. с.
6. Ячнюк Ю. Б., Гук О. М. Модель управління процесом навчання рухових дій в гандболі студентів факультету фізичного виховання та здоров'я людини. *Молодий вчений*. 2017. № 3.1 (43.1). С. 324–327.