аналіз динаміки розвитку деяких психологічних якостей в умовах застосування тренувальних програм ігрового характеру.

Література

1.Посібник дитячого футбольного тренера (Posibnyk dytyachoho futbol'noho trenera). Варшава www.pzpn.pl та www.laczynaspilka.pl Автори: Ульф Дрюс, Бернхард Меркель. Переклад: Даріуш Шуберт, Марек Ванік 21.12.2017)

2.«Берек - як тренувальний інструмент у розвитку юного футболіста»

Журнал «Фізична культура та здоров'я» 25.05.2020р.№43. Бартош Гржелак. Польща., м.Варшава

3. Бальсевич В.К. Методологічні засади досліджень із проблеми відбору та спортивної орієнтації / В.К. Бальсевич // Теорія та практика фізичної культури, 2006. – № 1. – с. 33-31

4. Матвєєв, Л. П. Теорія і методика фізичної культури. Введення в предмет: навч. для вищ. спец. фіз. навч. закладів / Л. П. Матвєєв - СПб .: Вид-во «Лань»; М .: ТОВ Вид-во «Омега-Л», 2004. - 160 с.

5. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб./ Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов. Г.В. Безверхня, -К.:Олімп. Л-ра, 2011.-224с.

References

1.Posibnyk dytiachoho futbolnoho trenera (Posibnyk dytyachoho futbol'noho trenera). Varshava www.pzpn.pl ta www.laczynaspilka.pl Avtory: Ulf Drius, Bernkhard Merkel. Pereklad: Dariush Shubert, Marek Vanik 21.12.2017)

2.«Berek - yak trenuvalnyi instrument u rozvytku yunoho futbolista»

Zhurnal «Fizychna kultura ta zdorovia» 25.05.2020r.№43. Bartosh Hrzhelak. Polshcha., m.Varshava

3. Balsevych V.K. Metodolohichni zasady doslidzhen iz problemy vidboru ta sportyvnoi oriientatsii / V.K. Balsevych // Teoriia ta praktyka fizychnoi kultury, 2006. – № 1. – s. 33-31

4. Matvieiev, L. P. Teoriia i metodyka fizychnoi kultury. Vvedennia v predmet: navch. dlia vyshch. spets. fiz. navch. zakladiv / L. P. Matvieiev - SPb .: Vyd-vo «Lan»; M .: TOV Vyd-vo «Omeha-L», 2004. - 160 s.

5. Krutsevych T.Iu. Kontrol u fizychnomu vykhovanni ditei, pidlitkiv i molodi: navch. posib./ T.Iu. Krutsevych, M.I. Vorobiov. H.V. Bezverkhnia, -K.:Olimp. L-ra, 2011.-224s.

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).03
УДК 796.5:159.944.4

Бишевець Н.Г.
доцент кафедри кіберспорту та інформаційних технологій; к.пед.н.;
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
Лазакович Ю.І.
доцент кафедри фізичного виховання; к.н.фіз.вих.;
Київський національний економічний університет ім. Вадима Гетьмана, м. Київ

ПРИГОДНИЦЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ПРОТИДІЇ СТРЕСУ У СТУДЕНТІВ

Українським здобувачам вищої освіти, які перебувають під дією стресогенних факторів підвищеного потенціалу, необхідно застосовувати інноваційні, максимально ефективні види оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Мета – узагальнити зарубіжний досвід організації пригодницьких заходів та оцінити вплив пригодницьких програм на рівень стресу здобувачів вищої освіти. Результати. Встановлено, що поняття «пригодницька діяльність» конкретизує поняття «активне дозвілля», наголошуючи на більшому ризику, який виникає під час її здійснення, та необхідності докладати більше фізичних та/або розумових зусиль. Участь у короткострокових пригодницьких програмах підвищує стійкість студентів до стресу, знижує рівень його сприйняття та має довгостроковий позитивний ефект, який може тривати упродовж 2-3 років. Висновки. Доведено доцільність використання пригодницьких програм у практиці фізичного виховання та організації активного дозвілля українських студентів.

Ключові слова*. Студенти, пригодницька діяльність, пригодницький туризм, програми, ефективність, стрес.*

Byshevets N., Lazakovych Yu. Adventure activities as a means of counteracting stress in students. *The most effective anti-stress measure for students of higher educational institutions is the use of organized health-improving physical activity. However, in the conditions of martial law, the opportunity for students to study in the usual mode is limited. Therefore, today the urgent problem is the study and analysis of new, most effective approaches to organizing active leisure. The goal is to generalize the foreign experience of organizing adventure events and evaluate the impact of adventure programs on the stress level of higher education students. Methods – analysis of foreign literature on adventure activities. The results. The best positive experience of organizing students' entertainment activities was studied. It is established that the concept of «adventure activity» concretizes the concept of «active leisure time», emphasizing the greater risk that occurs during its implementation and the need to make more physical and/or mental efforts. It was established that extreme activity has a more pronounced effect on students' perception of stress due to the opportunity to distract from everyday problems, as well as greater emotionality compared to other types of active leisure. Furthermore, it was determined that participation in short-term adventure programs increases students' resistance to stress, reduces the level of its perception and has a long-term positive effect that can last for 2 - 3 years. Conclusions. The expediency of using adventure programs in the practice of physical education and organization of students' active leisure time has been proven as a more effective means of increasing their resistance to stress and reducing its harmful effects. Prospects for further research. Further research will be aimed at developing a short-term adventure program that would ensure stress reduction in Ukrainian higher*

education students in the conditions of armed conflict in the country.

Key words. *Students, adventure activities, adventure tourism, programs, efficiency, stress.*

Постановка проблеми. У теперішній час здобувачі вищої освіти переживають дію стресогенних чинників посиленої потужності. Окрім академічного стресу, який завжди є притаманним для студентів закладів вищої освіти (ЗВО) не залежно від країни та спеціальності, яку вони опановують, та стресу через карантинні обмеження, який спіткав студентську молодь по всьому світу, українським студентам доводиться здійснювати навчальну діяльність в умовах збройного протистояння на території країни [16, 18]. Таке нашарування несприятливих чинників спровокувало різке збільшення частки студентів із розладами психічного здоров'я, поширення серед них депресії та тривоги [4, 17].

Згідно з даними численних досліджень, найбільш ефективними заходами протидії стресу в здобувачів вищої освіти є застосування організованої рекреаційної рухової активності (ОРРА) [3, 5, 15]. Так, для підвищення стресостійкості студентів закладів вищої освіти (ЗВО), профілактики й корекції порушень, які виникають під впливом стресогенних чинників, фахівці рекомендують застосовувати здоров'яформуючі технології, як-от гідро-і фітотерапія, методи психорегуляції, раціоналізація харчового раціону, режиму праці, відпочинку й сну, виконання фізичних вправ [13].

Проте, на жаль, можливості для застосування зазначених технологій у левової частки українських студентів є обмеженими. З іншого боку, враховуючи потужність стресогенних чинників, вірогідно, окремі із пропонованих технологій не матимуть значного ефекту. Відтак пошук інноваційних підходів до застосування засобів ОРРА для профілактики та корекції наслідків тривалого стресу у здобувачів вищої освіти є нагальним питанням, яке потребує термінового вирішення.

Аналіз літературних джерел. Доведено, що регулярні заняття ОРРА студентами ЗВО сприяють підвищенню в них настрою, покращенню сну й апетиту, дозволяють знизити емоційне напруження, що дозволяє їх розглядати як антистресові заходи [7, 13, 14].

Вивчаючи інноваційні підходи до профілактики і корекції наслідків тривалого стресу здобувачів вищої освіти засобами ОРРА, ми звернули увагу на пригодницьку діяльність, яка включає і спортивну діяльність з елементами екстремального спорту, і подорожі з ускладненими географічними чи погодними умовами, і екстремальні розваги [1, 6, 12, 15].

Аналіз наукових джерел показав, що сучасні вчені активно обговорюють перспективи залучення студентів до пригодницької діяльності [4], досліджують вплив короткострокових пригодницьких програм на стресостійкість студентів [2, 8], оцінюють динаміку їхнього стресу під впливом таких програм [10], вивчають дію пригодницького туризму на подолання стресу та рівень щастя студентів, які пройшли військову службу та приймали участь у збройних конфліктах [7] і наводять переконливі докази ефективності пригодницької діяльності.

Із урахуванням позитивного досвіду зарубіжних вчених, на тлі дії потужних стресогенних чинників на вітчизняних студентів, з нашої точки зору, актуальним питанням сьогодення є вивчення та аналіз нових, найбільш ефективних підходів до організації активного дозвілля, та огляд інноваційних програм, спрямованих на подолання стресу у студентів і пом'якшення його наслідків для подальшого узагальнення й запровадження в практиці фізичного виховання й організації дозвілля українських студентів.

Мета роботи – узагальнити зарубіжний досвід організації пригодницької діяльності та оцінити вплив пригодницьких програм на рівень стресу студентів університету.

Методи дослідження: ґрунтовне вивчення та поглиблений теоретичний аналіз даних зарубіжної науково-методичної і спеціальної літератури, систематизація й узагальнення передового педагогічного досвіду, аналіз публікацій дослідницької платформи Google Scholar з питань пригодницької діяльності та пригодницького туризму.

Результати досліджень та їх обговорення. Досліджуючи поняття «пригодницька діяльність» ми звернули увагу, що воно ще не знайшло широкого розповсюдження у вітчизняній літературі, натомість досить часто згадується у зарубіжних публікаціях. Зокрема, запит у Google Scolar за ключовими словами «adventure activity» за 2023 рік повертає 120, а запит «пригодницька діяльність» – 1 публікацію. Так само стосовно занять студентами пригодницьким туризмом: на противагу дослідженням вітчизняних вчених, у яких за останній рік у вказаній базі було індексовано 6 статей за даною тематикою, то англомовних публікацій виявилось 680. Аналізуючи доробки українських авторів ми звернули увагу, що замість «пригодницький туризм» вони зазвичай використовують поняття «активний туризм», «спортивно-оздоровчий туризм», «екзотичний туризм» тощо, а замість «пригодницька діяльність» вживають «активне дозвілля». Проте, як свідчать автори, хоча пригодницька діяльність і є різновидом активного дозвілля, вона виходить за межі традиційних підходів до організації відпочинку студентів, оскільки характеризується більшим ризиком і вимагає більших фізичних та психічних зусиль. Заняття пригодницькою діяльністю передбачає застосування пригодницьких програм, у тому числі програм, які базуються на пригодницькому туризмі, який D. Huddart [9] визначає як фізичну активність (ФА) у природному середовищі на тлі культурного занурення. Участь у таких програмах може включати подорожі недостатньо розвиненою місцевістю, протидію природним екологічним проблемам або природній стихії з меншим, ніж звичайно, фізичним захистом, застосування елементів екстремальних видів спорту як у природному середовищі, так і шляхом експлуатації атракціонів, відвідування парків розваг, батутних центів, роледромів тощо [9].

Вивчаючи питання, спрямовані на застосування пригодницьких програм у практиці фізичного виховання та організації дозвілля студентів університету, ми встановили, що їхньою метою є розсунення особистих меж, формування навичок боротьби зі страхом, посилення відчуття власного тіла, налагодження міжособистісних зв'язків і глибшого поєднання з природою за рахунок ризику та емоційного сплеску [10, 12].

Варто вказати, що пригодницька діяльність, зокрема пригодницький туризм набуває дедалі більшої популярності серед молоді. Причому, попри наші припущення, у теперішній час науковці виказують серйозні сумніви щодо статі та специфічної структури особистості, які визначають прихильність людини до екстремальних видів спорту. Так само, у

сучасному науковому дискурсі просувається думка, що мотивами, які спонукають до таких занять, є не скільки прагнення небезпеки, а переважно можливість пізнати себе, вийти за межі комфорту [4].

За даними науковців, участь студентів у короткочасних пригодницьких програмах відкриває можливості для екзистенційної рефлексії та самоактуалізації, тобто створює підґрунтя для обмірковування свого існування, пошуку сенсу життя, дозволяє краще зрозуміти себе й свої цінності, сприяє соціальний взаємодії, культурній інтеграції, підвищенню мотивації, самооцінки та самосвідомості [4]. З іншого боку, пригодницькі програми гарно зарекомендували себе як заходи, які забезпечують підвищення ФА студентів, підвищення їхньої стресостійкості, налаштовують на здоровий спосіб життя [12]. Водночас, автори підкреслюють значний потенціал пригодницької діяльності як терапевтичного втручання для вирішення повсякденних психологічних проблем та зловживання алкоголем і наркотиками [4].

У наукових періодичних виданнях зустрічаються публікації, у яких вчені експериментальним шляхом доводять ефективність застосування пригодницьких програм для зниження рівня стресу у студентів. Серед зазначених джерел нас дуже зацікавили дані щодо результатів тритижневої експедиції, оприлюднені Alan Ewert [2]. Експериментальна програма включала різноманітні види діяльності на свіжому повітрі, зокрема скелелазіння, зимовий кемпінг, альпінізм, подорож пустелею, переправу через річку та триденне перебування у дикій місцевості Колорадо і Південної Юти. Не зважаючи на те, що, за твердженнями автора, попередні подібні дослідження мали неоднозначний результат (від відсутності до значного ефекту та до більш вираженого ефекту серед студенток порівняно зі студентами), дане дослідження не лише підтвердило позитивний вплив короткострокових пригодницьких програм на підвищення стресостійкості у студентів, але й тривалий ефект, який проявлявся через 2 – 3 років роки після участі в експедиції у вигляді незабутніх спогадів, набутому відчутті успіху, усвідомленні соціальної відповідальності, навичками подолання як фізичних, так і психологічних труднощів [2].

Досліджуючи дію пригодницьких програм на свіжому повітрі на зниження стресу у студентів, Y. Chang [6] упродовж 6 тижнів впроваджував програми з пішохідного туризму, веслування на каное та байдарках. Під дією цих програм не залежно від статі у студентів не лише знизився рівень психологічного стресу, але й спостерігалось тимчасове полегшення рівня фізіологічного стресу.

На вибірці з 83 студентів, які протягом 6 місяців приймали участь у пригодницькій діяльності, зміст якої складали піші прогулянки, плавання, сходження та кемпінг, V. A. Karisman [10] довела її позитивну дію на психічне здоров'я учасників програми, зменшенні в них рівня стресу та пом'якшення симптомів депресії. Так само триденна мандрівка у пустелі позитивно вплинула на здатність долати стрес у студентів із досвідом військової служби [7].

Таким чином, можна стверджувати, що пригодницька діяльність сприяє зниженню рівня стресу у студентів. Відтак, передовий позитивний досвід необхідно взяти на озброєння й розпочати розробку, впровадження й перевірку ефективності пригодницьких програм у реаліях життя й навчання вітчизняних студентів.

Висновки. Нашарування несприятливих стресогенних чинників та обмежена можливість українських студентів займатися ОРРА у звичайному режимі свідчить про необхідність застосовувати нові, більш дієві підходи для збереження їхнього фізичного й психічного здоров'я.

З нашої точки зору, поняття «пригодницька діяльність» конкретизує поняття «активне дозвілля», підкреслюючи більший ризик, який виникає при її здійсненні та необхідність докласти більше фізичних та / або психічний зусиль.

Установлено, що пригодницька діяльність має більш виражений вплив на сприйняття студентами стресу завдяки можливості відволіктися від повсякденних викликів, а також більшій емоційності порівняно з іншими видами активного дозвілля. При цьому участь у короткострокових пригодницьких програмах сприяє підвищенню опірності студентів до стресу, що також забезпечує зменшення рівня його сприйняття.

За рахунок необхідності боротися з труднощами та набутим відчуттям успіху вплив пригодницьких програм має довгостроковий позитивний ефект, який може зберігатися протягом 2 – 3 років.

Результати, отримані в ході дослідження, доводять доцільність використання пригодницької діяльності в практиці фізичного виховання та організації активного дозвілля студентів як більш дієвого засобу підвищення їхньої стійкості до стресу, зниження рівня сприйнятого стресу та пом'якшення його згубного впливу. Відтак перспективою подальшого дослідження є розробка короткотривалої пригодницької програми, спрямованої на зниження стресу в українських здобувачів вищої освіти в умовах збройного протистояння на території країни.

Referens

1.Allan, J.F., McKenna, J. (2019). Outdoor Adventure Builds Resilient Learners for Higher Education: A Quantitative Analysis of the Active Components of Positive Change. *Sports (Basel)*, 21, 7 (5), 122. doi: 10.3390/sports7050122.

2.Ewert, A., Yoshino, A. (2011) The influence of short-term adventure based experiences on levels of resilience. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 11 (1), 35-50, doi: 10.1080/14729679.2010.532986.

3.Andrieieva, O., Maltsev, D., Kashuba, V., Dutchak, M., Ratnikov, D., Grygus, I., Byshevets, N., Horodinska, I. Relationship between quality of life and level of physical activity and family well-being. *Physical Education Theory and Methodology,* 22 (4), 569-575. doi: 10.17309/tmfv.2022.4.16.

4.Brymer, E., Feletti, F., Monasterio, E., Schweitzer, R. (2020). Understanding Extreme Sports: A Psychological Perspective. *Front Psychol*. 10, 3029. doi: 10.3389/fpsyg.2019.03029.

5.Byshevets N., Andrieieva O., Goncharova N., Hakman A., Zakharina I., Synihovets I., Zaitsev V. (2023). Prediction of stress-related conditions in students and their prevention through health-enhancing recreational physical activity. *Journal of Physical Education and Sport ® (JPES)*. 23 (117), 937-943. doi: 10.7752/jpes.2023.04117.

6.Chang, Y., Davidson, C., Conklin, S., Ewert, A. (2018). The impact of short-term adventure-based outdoor programs on college students' stress reduction. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 19 (1), 67-83, doi: 10.1080/14729679.2018.1507831.

7.Ilagan, G., Ilagan, J., Jocius, R., Hornor, T., Shealy, T., Simpson, A., Cavaliere, G., Pollen, B., Brooks, J. (2022). Backpacking Veterans: Exploring Sense of Belonging, Happiness, and Stress-Coping. J*ournal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership,* 4 (4), 36-54. doi:10.18666/JOREL-2022-11600.

8.Jong-Ho Kim, Larry. A. McKenzie. (2014). Impacts of Physical Exercise on Stress Coping and Well-Being in University Students in the Context of Leisure. *Scientific Research Publishing*, 6 (19), 2570–2580. doi: 10.4236/health.2014.619296.

9.Huddart, D., Stott, T. (2020). What Is Adventure Tourism?. In: Adventure Tourism. Palgrave Macmillan, Cham. doi: 10.1007/978-3-030-18623-4_1.

10. Karisman, V.A., Supriadi, D. (2020). The Effect of Short Term Adventure-Based Outdoor Program on Decreasing The Stress Level of College Students. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5 (1), 76-80. doi: 10.17509/jpjo.v5i1.22584.

11. Kumar S. Bhukar, J. (2013) Stress Level and Coping Strategies of College Students. *Journal of Physical Education and Sport Management*, 4, 5-11.

12. Lee, J., Zhang, T. (2018). The Impact of Adventure Education on Students' Learning Outcomes in Physical Education: A Systematic Review. *Published in JTRM in Kinesiology an Online Peer-reviewed Research and Practice Journal*, 23-32.

13. Nguyen-Michel, S.T., Unger, J.B., Hamilton, J., Spruijt-Metz, D. (2006). Associations between physical activity and perceived stress/hassles in college students. *Stress and Health*, 22, 179–188. doi: 10.1002/smi.1094.

14. Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25 (1), 104-112, doi: 10.1080/02673843.2019.1596823.

15. Rusu, O., Rusu, D. (2022). The Impact of Extreme Sports on the Individual and Society: A Short Introduction. *Bulletin of theTransilvania University of Braşov,* Series IX: Sciences of Human Kinetics , 14 (63), 2, doi: 10.31926/but.shk.2021.14.63.2.11.

16. Sheather J. (2022). As Russian troops cross into Ukraine, we need to remind ourselves of the impact of war on health. *BMJ*, 376, o499. doi: 10.1136/bmj.o499.

17. Stults-Kolehmainen M. A., Sinha R. (2014). The effects of stress on physical activity and exercise. *Sports Med*, 44 (1), 81–121; doi: 10.1007/s40279-013-0090-5.

18. Zhan H., Zheng C., Zhang X., Yang M., Zhang L., Jia X. (2021) Chinese College Students' Stress and Anxiety Levels Under COVID-19. *Front. Psychiatry*, 12:615390; DOI: 10.3389/fpsyt.2021.615390.

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).04
УДК 796.322(477)

Білоус Н. С.
старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків
Кононенко Н. М.
старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТА СТАНОВЛЕННЯ ГАНДБОЛУ В УКРАЇНІ

Білоус Н. С., Кононенко Н. М. Загальна характеристика та становлення гандболу в Україні. Гру в гандбол відносять до видів спорту з конфліктною діяльністю. Команди прагнуть досягти переваги над суперником, маскуючи свою тактику гри й одночасно намагаються розкрити плани супротивника. Саме тому необхідно розглядати спортивну боротьбу команд з позиції протиборства сторін. Гра визначається наявністю техніки, тактики та стратегії, без яких спортивне протиборство команд неможливе.

Мета дослідження: надати загальну характеристику та розглянути історичний аспект виникнення і розвитку гандболу на теренах України.

Результати дослідження. Представлена загальна характеристика гандболу. Проаналізовані особливості виникнення і становлення гри в Україні.

Висновки. Гандбол є спортивною грою, в яку грають дві команди по сім гравців. Мета гри полягає у закиданні м'яча у ворота суперника й протидії оволодіти м'ячем та закинути його у ворота своєї команди. Виграє команда, яка забила найбільшу кількість м'ячів по закінченню ігрового часу.

З урахуванням впливу різних факторів на розвиток гандболу в Україні можна виділити три історичні періоди: 1909–1972 рр., 1972–1991 рр. та з 1991 р. – нині.

Ключові слова: *гандбол, гра, команда, спорт, тактика, техніка, Україна.*

Bilous Nataliia, Kononenko Nelli. The general characteristics and development of handball in Ukraine. *The game of handball is considered to be a sport with conflict. Teams strive to gain an advantage over their opponents by disguising their game tactics and at the same time trying to reveal the opponent's plans. That is why it is necessary to consider the sports struggle of teams from the standpoint of the opposing parties. The game is determined by the presence of technique, tactics and strategy, without which sports competition between teams is impossible.*

The purpose of the study: to provide a general description and consider the historical aspect of the emergence and