

9. Serhienko, V. M. (2014), Kontrol ta otsinka rukhovykh zdibnostei u protsesi fizychnoho vykhovannia: monohrafiia, 394 s.
10. Tabata, I., Irisawa, K., Kouzaki, M., Nishimura, K., Ogita, F., Miyachi, M. (1997), "Metabolic profile of high intensity intermittent exercises", Med Sci Sports Exerc, available at: <https://doi.org/10.1097/00005768-199703000-00015>
11. Tabata, I., Nishimura, K., Kouzaki, M., Hirai, Y., Ogita F., Miyachi, M., Yamamoto, K. (1996), "Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and VO₂max", Med Sci Sports Exerc, available at: <http://dx.doi.org/10.1097/00005768-199610000-00018>
12. Torlo, O., Chervonoshapka, M., Hnyp, I., Kotov, S., Kmytsiak, M. (2023), "Sylova pidhotovka kursantiv zakladiv vyshchoi osvity zi spetsyfichnymy umovamy navchannia", Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Fizychna kultura. Vypusk 40. 2023. S. 87-90.
13. Torlo, O.I., Chervonoshapka, M.O., Hnyp, I.Ia., Kotov, S.M., Kmytsiak, M.V., Flud, O.V., Balushka, L.M., Kostovskiy, M.H., Moroz, T.I., Chychkan, O.A. (2022), Osnovy volodinnia pratsivnykamy pravookhoronnykh orhaniv zakhodamy fizychnoho vplyvu: navchalnyi posibnyk. LvDUVS.
14. Torlo, O.I., Chychkan, O.A., Chervonoshapka, M.O., Muzyka, B.Yu., Synenkyi, V.M. ta in. (2020), Taktyko-spetsialna ta spetsialna fizychna pidhotovka operatyvnykh pratsivnykiv viddiliv karnoho rozshuku pidrozdiliv Natsionalnoi politsii: praktychni posibnyk. LvDUVS.
15. Zabora, A.V. (2009), "Shliakhy udoskonalennia spetsialnoi fizychnoi pidhotovky kursantiv", Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia, № 2, S. 35–37, available at: <https://tmfv.com.ua/journal/article/download/497/489>
16. Zakharina, Ye., Zakharina, A., Martyn, P. (2022), "Zmistovi aspekty profesiino-prykladnoi fizychnoi pidhotovky maibutnikh pravookhorontsiv zasobamy ozdorovchoho fitnesu", Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport), № 2 (146), S. 39-43, available at: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2\(146\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).09)

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).02
УДК: 796.332.015.14'06

Байрачний О.В.,
кандидат наук з ф.в.с, доцент, завідувач кафедри футболу
Національного університету фізичного виховання і спорту України, Київ
Дейнеко І.В.
старший викладач
Національного авіаційного університету, Київ

РОЛЬ ТА ЗНАЧЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР В ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Організований футбол все частіше йде в розріз із можливостями та потребами дитини. Особливо критично дана тенденція виглядає на етапі початкової підготовки. Окрім негативних впливів на фізичний розвиток юних футболістів форсування підготовки та ігнорування їх вікових особливостей вкрай деструктивно позначається на психічному розвитку дітей. В статті проаналізовано можливості та переваги педагогічних засобів регуляції мотиваційних чинників та процесу формування цілого ряду психологічних якостей і здібностей юних футболістів у віці від 6 до 9 років. Запропоновані способи формування особистості юних футболістів. Формування спортивного характеру юних футболістів мають складати як командні дії так і індивідуальні особливості.

Зосередження на виховуванні дітей починається у середовищі яке формує їх. Найважливішим компонентом формування юної особистості є психологічний аспект. За рахунок різноманітних рухів з м'ячем і без нього діти можуть набувати ігрового досвіду. Адаптація вправ до потреб дитини є базовою умовою для профілактики травмуючих впливів та сприяння її гармонійного розвитку, створення передумов для стимуляції самостійного мислення, використовуючи принцип «намагайся знайти рішення». В роботі узагальнено дані спеціальних літературних джерел та вітчизняний практичний досвід, а також зроблено аналіз ключових факторів, що детермінують динаміку навчання і фізичний та психологічний розвиток юних футболістів. Показані механізми впливу використання педагогічних засобів ігрового характеру на процес формування мотиваційної, когнітивної та психо-емоційної сфери дитини молодшого шкільного віку, яка займається футболом.

Ключові слова: юні футболісти, розвиток, рухливі ігри, психологічні характеристики, вікові особливості.

Bairachnyi O.V., Deineko I.V. The role and significance of mobile games in the process of psychological and psychophysiological development of young football players at the stage of initial training. Organized football increasingly goes against the capabilities and needs of the child. This trend is especially critical at the stage of initial preparation. In addition to the negative effects on the physical development of young football players, forcing training and ignoring their age characteristics has an extremely destructive effect on the mental development of children. The article analyzes the possibilities and advantages of pedagogical means of regulating motivational factors and the process of forming a number of psychological qualities and abilities of young football players aged 6 to 9 years. Suggested methods of personality formation of young football players. The formation of the sports character of young football players should consist of both team actions and individual characteristics.

Focusing on raising children begins in the environment that shapes them. The most important component of the formation

of a young personality is the psychological aspect. Due to various movements with and without the ball, children can gain game experience. Adapting exercises to the child's needs is a basic condition for preventing traumatic effects and promoting its harmonious development, creating prerequisites for stimulating independent thinking, using the "try to find a solution" principle. The work summarizes data from special literary sources and domestic practical experience, as well as analyzes the key factors that determine the dynamics of training and physical and psychological development of young football players. The mechanisms of the influence of the use of pedagogical tools of a game nature on the process of formation of the motivational, cognitive and psycho-emotional sphere of a child of primary school age playing football are shown.

Key words: young football players, development, mobile games, psychological characteristics, age characteristics.

Постановка проблеми. Форсування підготовки спортсменів взагалі та футболістів зокрема вже тривалий час є актуальною проблемою теорії і методики підготовки спортсменів не тільки в Україні, а й в Світі. Але в той же час слід відзначити, що попри значну кількість наукових досліджень, що обґрунтовують хибність та ризики даного підходу в навчально-тренувальному процесі та в змагальній діяльності в довгостроковій перспективі, увага здебільшого обмежується аналізом функціональних аспектів підготовки та відповідно негативних наслідків для анатомо-фізіологічних та морфологічних показників спортсмена. Не применшуючи значущість порушення адаптаційних процесів в організмі юних спортсменів та передчасного виснаження їх функціональних можливостей внаслідок форсування фізичної підготовки, наслідки не дотримання принципів поступовості та доступності з урахуванням вікових особливостей в навчально-тренувальному процесі для психіки спортсменів є не менш деструктивними.

Аналіз практичного досвіду та фахової літератури щодо підготовки юних футболістів вказують на те, що досить розповсюдженим є випадки сприйняття тренерами дітей як «маленьких дорослих». Такий підхід, окрім іншого, проявляється в надмірній зосередженості на поточних результатах та/або на віддалених цілях спортивної діяльності, нетерпимості до помилок та створенні додаткового психологічного тиску, підборі не адекватних і часто шкідливих для організму та психіки юного гравця засобах та методах підготовки [1]. Разом з тим, чисельні матеріали, що присвячені психолого-педагогічним аспектам підготовки в спорті та закономірності психологічного розвитку дітей, свідчать про важливість створення адекватного психологічного мікроклімату, що сприяв би прояву їх самостійності, ініціативності та креативності і в той же час мінімізував би вірогідність надмірного психологічного напруження внаслідок стресу, що викликаний зовнішніми або внутрішніми чинниками. Інакше кажучи, навчально-тренувальні заняття з футболу мають бути організовані таким чином, щоб максимально враховувались інтереси та можливості дитини. Гравці молодшого шкільного віку очікують від занять футболом, перш за все, задоволення від занять футболом. Ці прості та, на перший погляд, самоочевидні речі й досі залишаються не в повній мірі проаналізованими та усвідомленими як теоретиками і методистами, так і, особливо, практиками. Такий стан зазначеної проблеми актуалізує спроби її більш глибокого та всебічного аналізу та пошуку шляхів вирішення.

Аналіз літературних джерел. Розвиток дитини – це складний процес, в якому рух має особливе значення. За допомогою руху діти пізнають себе та своє тіло, оточення та людей, яких зустрічають. Долаючи певне навантаження дитина формує характер. Тому заняття футболом постає, як довершене бажання продовжувати пізнавати світ і себе [5].

Проблема негативного впливу неадекватно завищеної значущості спортивних результатів різних змагань (в іграх, турнірах, першостях, кубках) на процес побудови раціональної системи підготовки спортивного резерву в українському футболі є комплексною та, на жаль, системною і тому заслуговує окремої уваги [3]. Наразі, в межах даного матеріалу, обмежимося лише констатацією деяких основних наслідків та причинно-наслідкових зв'язків пріоритетності спортивного результату в контексті саме психологічної підготовки, а точніше, враховуючи специфіку етапу, психологічного формування гравців на етапі початкової підготовки. Попри те, що пріоритетність результату (рахунок на табло, місце в турнірній таблиці) обумовлює зміст та спрямованість практично кожної складової підготовки і зокрема психологічної. Серед головних факторів, що негативно впливають на процес формування психіки гравця-початківця, можна виділити наступні:

- покарання за тактико-технічні помилки та відповідно психологічний тиск з боку тренерів, адміністрації, батьків;
- формування «основних» та «резервних» складів і як наслідок нерівномірний розподіл ігрового часу, що створює передумови для негативного впливу для цілого ряду психологічних якостей (самооцінки, мотивації, впевненості, комунікабельності тощо);
- навчально-тренувальний процес, що характеризується одноманітністю засобів з пріоритетністю повторного методу або передчасним використанням складних тактико-технічних вправ (комбінацій) з жорстокою алгоритмізацією дій гравців. В підсумку емоційне виснаження через надмірне напруження та стрес, втрата мотивації, брак креативності.

Розглянемо більш детально фактор психологічного тиску через допущення помилки гравцями. Страх зробити помилку стає домінуючою емоцією, що визначає загальний психо-емоційний фон дитини та призводить до помітного зменшення прояву в грі (а нерідко й на тренуваннях) активності, ініціативності та креативності. Діти тим часом дорослішають, і згодом втрачають бажання брати на себе відповідальність, намагаючись уникнути помилки, і, як наслідок, фактично втрачають можливість для максимального розкриття власного потенціалу.

Проблема є комплексною адже крім педагогічної майстерності та знань фізіології нам потрібно враховувати закономірності тренувального процесу. Працюючи за певним методом ви починаєте виховувати дітей в середовищі, яке формує їх. Такий метод може відрізнятись від методу колег, але ключовий фактор – це те, як діти реагують на тренувальний процес, їх ставлення до тренування і те яким чином ви бачите їх розвиток.

Мета – розробити та теоретично обґрунтувати методичні рекомендації щодо оптимізації психічного розвитку дітей та створення сприятливих умов для стимуляції когнітивних функцій, формуванню мотиваційної сфери дітей молодшого шкільного віку, які займаються футболом.

Виклад основного матеріалу дослідження. Розглядаючи наявні наукові розробки технологічного забезпечення процесу формування здоров'я дітей шкільного віку слід відокремити технології (оздоровчі технології, технології навчання

здоров'я, технології виховання культури здоров'я, здоров'язберігаючі технології, здоров'я формуючі технології, рекреаційно-оздоровчі технології), що збагачують процес фізичного виховання засобами та механізмами впливу на стан здоров'я дитини [4, 5].

Створюючи практичний ресурс для мотиваційних чинників, тренери юних футболістів у віці від 6 до 9 років, часто використовують тренувальний процес, що базується на принципах так званого «змагального футболу», що більш доречний при роботі з гравцями від 14 років і старше. За такого підходу домінують вправи закріплюючого характеру, що призводить практично до відступу від базових принципів навчання. На етапі початкової підготовки дитина в цьому віці має об'єктивні, обумовлені віковими особливостями, складнощі з якісним аналізом своїх дій, що позначається на якості виконання та темпах засвоєння технічних елементів. Процеси збудження в нервовій системі переважають над процесами гальмування, що суттєво ускладнює сприйняття та своєчасне застосування отриманої інформації. В підсумку, така невідповідність засобів і методів особливостям психіки гравця призводить до того, що тренування примітивізуються і футбол, як вид рухової активності та засіб всебічного розвитку дитини, втрачає свою значущість.

Завдання та цілі в навчанні дітей. Всебічна рухова активність є не лише необхідною умовою здорового фізичного та рухового розвитку, а й психічного. Накопичуючи руховий досвід та усвідомлюючи поступово його значення, діти накопичують досвід про себе, вчаться оцінювати себе, переживати випробування, таким чином вони формують основу впевненості в собі та віру у свої сили. Сутність взаємозв'язку між активністю (рухливістю) та рівнем самопізнання (впевненості в собі) можна представити у вигляді так званої «петлі» зворотного зв'язку позитивного типу, де підсилення одного компонента призводить до покращення другого, а той, в свою чергу знову стимулює підвищення рівня першого компонента і так далі за такою схемою (рис.).

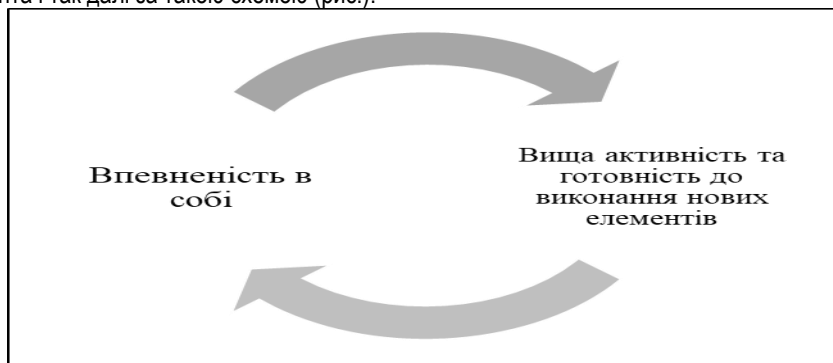


Рис. Підсилюючий зворотний зв'язок позитивного типу.

Необхідно також підкреслити: самосвідомість, адекватна самооцінка, оптимальний рівень мотивації та впевненість у власних можливостях, що формуються, в тому числі і в результаті раціонально побудованого навчально-тренувального процесу, є міцним фундаментом не тільки для професійних успіхів у футболі на юнацькому і дорослому рівні, а в інших сферах життя.

Найважливішим завданням навчання дітей є стимулювання в них радості від рухової активності (особливо під час гри у футбол), створення передумов для формування внутрішньої потреби дитини в руховій діяльності. Для цього слід дотримуватися наступних рекомендацій:

- Загальна спритність та контроль м'яча.

Надати можливість шляхом різноманітних рухів з м'ячем і без нього набувати ігрового досвіду. Слід зважати також на той факт, що діти вже могли придбати навички у минулому під час гри на вулиці чи деінде. Це може формувати координаційну складову, яка буде потрібна пізніше, і дасть можливість швидко та впевнено реагувати на різні ігрові ситуації.

- Зосередження уваги на всебічному розвитку.

Застосовувати багато різноманітних форм гри, які сприяють здоровому розвитку та підвищенню рівня рухових навичок розвитку дитини, а не статичні вправи. Вправи мають бути адаптовані до потреб дитини, рухові форми призначені, зокрема, для стабілізації хребта та тазу, зміцнення м'язів спини та живота, що спрямоване на запобігання проблемам з неправильною поставою.[3 с. 33-31]

Техніка та тактика футболу. Техніка і тактика повинні застосовуватися до дітей у базовому варіанті, по можливості, у привабливій (ігровій) та простій формі. Окрім методу «спостерігати і наслідувати», діти також повинні вчитися за принципом «намагайся знайти рішення». Як результат, їх творчість, самосвідомість та мотивація будуть сильно стимульовані. При організації навчально-тренувального процесу слід уникати занадто ранньої тактичної орієнтації на конкретні ігрові позиції: воротар, захисник, півзахисник, нападник.

Індивідуальний розвиток. Різниця у володінні навичками між дітьми однієї вікової категорії іноді дуже велика, що визначається біологічним віком та відповідно рівнем розвитку, а також різним руховим досвідом. Для підвищення рівня техніки важливо забезпечити якомога більше контактів з м'ячем для кожної дитини на тренуванні. При формуванні рухового завдання та визначення рівня його складності не слід орієнтуватись на найвищий рівень майстерності в групі. В даній ситуації тренер має прагнути до максимальної реалізації диференційованого підходу та принципу індивідуалізації. В центрі уваги є розвиток індивідуальних навичок та оцінка прогресу кожного гравця окремо. За такого підходу організований футбол може стати ближчим до інтересів та потреб дітей, що значною мірою нівелює його недоліки в порівнянні з вуличним футболем.

Далі запропоновані приклади вправ, застосування яких, в тій чи іншій мірі, дозволяє реалізувати вище зазначені

методичні принципи та рекомендації. В кінці кожної вправи ми надаємо пояснення свого бачення щодо формування задач.

Вправа №1. «Хвостики» (8 хв). Кожній дитині дається маніжка, яку втягує позаду себе, в шорти, як «хвіст». Після того, як гра починається, діти намагаються зловити якомога більше «хвостів» і в той же час зберігти як можна довше свій «хвіст». По закінченню гри діти рахують кількість, які зберегли свої «хвостики» і зібрані «хвостики» суперників.

Хто зібрав найбільше «хвостів» той і переміг.

Що формує? Ми створюємо ігрові обставини в яких юні футболісти, за рахунок виконання завдання, пізнають радість перемоги. Вправа дає змогу як ознайомити юних футболістів так і навчати їх координації, спритності, швидкості, концентрації уваги, техніки пересувань та організації командних дій та загальної витривалості.

Вправа №2. «Керування машиною» (8 хв). Формуємо групи (колони) з 3-х або 4-х дітей приблизно однакового зросту. Перша дитина отримує «кермо» (кольорова фішка), інші діти кладуть руки на плечі дитини, що стоїть перед ними. «Автомобілі» можуть їхати в усіх напрямках, але не повинні стикатися або ламатися (відвести руки від плечей). Від 3 до 4 серій із зміною положення, щоб кожного разу був новий «водій».

Варіанти:

- подолання смуги перешкод (конуси, бар'єри, тощо);
- індивідуальне водіння, кожна дитина отримує «кермо»;
- індивідуальне водіння з різними передачами: «1-а передача», «2-а передача», «3-я передача», «задня».

Що формує? За рахунок невеликих груп створюємо уяву про розуміння командних відносин, вміння поступатися своїм бажанням і налаштуватися на переможний результат. Вправа дає змогу як ознайомлювати юних футболістів так і навчати їх координації, спритності, кмітливості, концентрації уваги, техніки пересувань та організації командних дій.

Вправа №3 «Дорожня поліція» (8 хв.). Є 4 групи. Кожна група знаходиться в кутку. Майданчик розмірами 15х15м. Діти розташовуються по куткам майданчика. Кути позначені кольоровими конусами (фішками). Тренер («ДАШник») стоїть посеред поля. Тренер попереджає обидві групи, які повинні помінятися місцями. Коли «ДАШник» вказує на дві групи, що стоять навпроти друг друга, гравці повинні бігти і мінятися місцями з групами. Яка команда буде першою та і переможе (як варіант, діти можуть сісти).

Варіанти:

- біг, стрибки на одній нозі тощо.
- ведення м'яча.

Що формує? Запропонована вправа створює можливість освоїти розуміння просторової уяви, вміння розраховувати відстань та дає змогу ознайомити і навчати юних футболістів координації, спритності, вибухової сили, кмітливості, швидкості, концентрації уваги, техніки пересувань.

Вправа №4 «Бінго» (8 хв). Розмір квадрату 20х20м.. Конуси стоять на полі з різними інтервалами, від 3 до 5 м. Гравці з м'ячем (2 групи) намагаються "збити" якомога більше конусів. Після кожного влучення (тобто збивання конуса) вони голосно кричать "Бінго". За одну серію надається одна спроба(удар ногою). Діти без м'яча (1 група) повинні швидко переставити конуси. (від 2 до 3 серій).

Що формує? Налаштування взаємодії між гравцями, значення результату гри, бажання проявити своє вміння. Вправа дає змогу як ознайомити юних футболістів так і навчати їх координації, спритності, кмітливості, швидкості, концентрації уваги, техніки влучань.

Вправа №5 «Пробити у ціль» (8 хв.). Тренер і помічник виступають воротарями у воротах. Вони кладуть м'ячі поруч один з одним на підлогу, за командою одні діти б'ють м'ячем у ворота. Близько 10 спроб. Якщо тренера немає, дітей ділять на 2 групи. Поки одна група б'є у ворота, інша робить будь-яке завдання з м'ячем. Потім настає зміна.

Що формує? Різноманітність вправ які створюють поняття дисципліни в поєднанні з ігровою формою сприяють мотиваційній складові. Вправа дає змогу розвинути у юних футболістів координацію, спритність, кмітливості, швидкості, концентрацію уваги, техніку влучань.

Наведений вище перелік вправ є прикладом реалізації базових методичних принципів, що сприяють комплексному розвитку дітей молодшого шкільного віку, які займаються футболістом. Усвідомлюючи ці принципи та враховуючи вікові психологічні та психофізіологічні особливостей юних футболістів на етапі початкової підготовки тренер і сам не тільки може, а й зобов'язаний творчо підходити до планування навчально-тренувального процесу зі своїми підопічними та постійно шукати найоптимальніші варіанти вправ, модифікуючи їх в залежності від поточних обставин.

Висновки. Проведений аналіз даних спеціальної науково-методичної літератури та узагальнення вітчизняного та зарубіжного практичного досвіду підтвердили актуальність пошуку ефективних засобів та методів підготовки юних футболістів 6-9 років, які б відповідали особливостям їх розвитку як у фізичному, так і у психологічному сенсі. Розповсюджена практика постановки хибних цілей та формулювання невірних критеріїв успішності роботи тренера (місця на турнірах, залікові бали, результати окремих ігор) призводять до форсування процесу підготовки і примітивізації засобів, що використовуються. Такий підхід з одного боку негативно впливає на розвиток у гравців необхідних психологічних якостей та здібностей, а з іншого – детермінує виникнення цілого ряду небажаних психологічних проявів та комплексів.

В межах даного дослідження нами було зроблено спробу проаналізувати та обґрунтувати значущість використання ігрового методу з урахуванням вікових психологічних особливостей дітей 6-9 років для гармонійного їх розвитку. Акцент на ігрових вправах сприяє не тільки всебічному та адекватному віковим можливостям гравців розвитку основних фізичних якостей, а й створює передумови для розвитку когнітивної та мотиваційної сфери юного футболіста, формування ряду важливих особистісних якостей (впевненість, дисципліна, командо орієнтованість, цілеспрямованість тощо) та комунікативних здібностей.

Перспективи подальших досліджень. Серед напрямків подальших досліджень можна виокремити наступні: експериментальне дослідження впливу комплексу спеціальних ігрових вправ на окремі психологічні показники; порівняльний

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. Матвеев, Л. П. Теорія і методика фізичної культури. Введення в предмет: навч. для вищ. спец. фіз. навч. закладів / Л. П. Матвеев - 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 dytyachoho futbol'noho trenera (Posibnyk dytyachoho futbol'noho trenera). Varshava www.pzpn.pl та 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 «Fyzychna kultura ta zdorovia» 25.05.2020r.№43. Bartosh Hrzhelak. Polshcha., m.Varshava
3. Balsevych V.K. Metodolohichni zasady doslidzhen iz problemy vidboru ta sportyvnoi oriantatsii / 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. dla 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

Бишевец Н.Г.
доцент кафедри кіберспорту та інформаційних технологій; к.пед.н.;
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
Лазаків 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 активно 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