

Вартанян К. В.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Крамаренко В. І., старший викладач
Національний аерокосмічний університет
«Харківський авіаційний інститут»,
м. Харків, Україна

РОЛЬ ВОЛЕЙБОЛУ В ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. У дослідженні виявлено значення занять волейболом в формуванні здорового способу життя у здобувачів вищої освіти. Установлено, що волейбол є ефективним засобом формування здорового способу життя у здобувачів вищої освіти, оскільки поєднує фізичний, психологічний та соціальний аспекти.

Ключові слова: волейбол; здобувачі вищої освіти; здоровий спосіб життя; фізична активність; фізичне виховання.

Вступ. Навчальний процес у закладах вищої освіти, який часто супроводжується високими психоемоційними та інтелектуальними навантаженнями, сприяє виникненню стресових ситуацій, гіподинамії та формуванню шкідливих звичок, що негативно впливає на здоров'я здобувачів вищої освіти. В цьому контексті, пошук ефективних засобів формування здорового способу життя серед студентської молоді набуває особливої актуальності.

Одним із перспективних напрямків вирішення зазначеної проблеми є залучення здобувачів вищої освіти до регулярних занять фізичною активністю, зокрема волейболом.

Мета дослідження: виявити значення занять волейболом в формуванні здорового способу життя у здобувачів вищої освіти.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Спосіб життя людини впливає на особистість і спричиняє зміни в її фізичному та психічному станах [3].

Як зазначає М. І. Шашлов [5], на сучасному етапі розвитку суспільства постає проблема збереження і зміцнення здоров'я у здобувачів вищої освіти та дотримання ними здорового способу життя.

На думку В. П. Чаплигіна і В. І. Терещенко [4], формування здорового способу життя для збереження здоров'я у здобувачів вищої освіти обумовлено тим, що в період навчання у закладах вищої освіти відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, усвідомлення потреб і мотивів, визначення ціннісних орієнтирів.

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

Н. В. Ковальчук, Е. П. Довгопол [2] наголошують, що важливе значення у формуванні здорового способу життя здобувачів вищої освіти має фізичне виховання, за допомогою якого вирішуються такі завдання: збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я; формування позитивної мотивації щодо здорового способу життя, культури здоров'я, свого стилю здорового життя, теоретичних і практичних навичок здорового способу життя, творчої особистості, здатної до саморозвитку, самоосвіти і само актуалізації; знайомство молоді з основами здорового стилю життя.

Т. Г. Кириченко [1] вказує, що фізичне виховання є важливою складовою формування здорового способу життя, яке сприяє зміцненню здоров'я у здобувачів вищої освіти.

Заняття волейболом відіграють важливу роль у формуванні здорового способу життя у здобувачів вищої освіти, а саме:

1. Систематичні заняття сприяють поліпшенню здоров'я, функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем; підвищенню рівня розвитку фізичних якостей.

2. Волейбол, як командна гра, сприяє розвитку комунікаційних навичок, співпраці та командного духу. Це важливо для формування соціальних зв'язків серед здобувачів вищої освіти.

3. Заняття волейболом допомагають знизити рівень стресу і тривожності. Фізична активність сприяє виробленню ендорфінів, які сприяють поліпшенню настрою у здобувачів вищої освіти.

4. Регулярні заняття вимагають планування та дотримання режиму, що сприяє розвитку самодисципліни у здобувачів вищої освіти.

5. Заняття волейболом можуть стимулювати здобувачів вищої освіти до дотримання здорового способу життя, включаючи правильне харчування та відмову від шкідливих звичок.

Висновки. Волейбол є ефективним засобом формування здорового способу життя у здобувачів вищої освіти, оскільки поєднує фізичний, психологічний та соціальний аспекти. Інтеграція цього виду фізичної активності у навчальний процес в закладах вищої освіти сприятиме не лише зміцненню здоров'я у студентської молоді, а й вихованню всебічно розвинених, соціально активних і дисциплінованих особистостей.

Перспективи подальших досліджень: вивчити вплив занять волейболом на формування здорового способу життя у здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

Список використаної літератури

1. Кириченко Т. Г. Реалізація завдань формування здорового способу життя студентів вишу в процесі фізичного виховання. *Young scientist*. 2018. No 4.2 (56.2). С. 45–49.

2. Ковальчук Н. В., Довгопол Е. П. Проблема формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*.

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

Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 2 (96) 2018. С. 39–41.

3. Степанюк С., Глухов І., Коваль В., Гаргола М. Значення мотивацій сучасної людини у формуванні основ здорового способу життя. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 5 (99) 2018. С. 154–159.*

4. Чаплигін В. П., Терещенко В. І. Методолого-теоретичні засади формування здорового способу життя студентів засобами фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 5 (99) 2018. С. 171–173.*

5. Шашлов М. І. Сучасні підходи до оптимізації рухової активності студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 12 (106) 2018. С. 119–121.*