

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

ВОЛЕЙБОЛ ЯК ЗАСІБ ПОЛІПШЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Вивчено вплив занять волейболом на рівень якості життя у здобувачів вищої освіти. Виявлено, що систематичні заняття цим видом фізичної активності є ефективним засобом підвищення рівня якості життя у здобувачів вищої освіти, позитивно впливаючи на їх фізичний, психічний та функціональний стан.

Ключові слова: волейбол; заняття; здобувачі вищої освіти; здоров'я; якість життя.

Вступ. Сучасна система вищої освіти стикається з численними викликами, які впливають на якість життя здобувачів вищої освіти. Зростаючі вимоги до навчання, стресові ситуації, пов'язані з академічною діяльністю, а також соціальні та економічні фактори створюють тиск на студентську молодь, що може призводити до погіршення фізичного, функціонального та психологічного стану у здобувачів вищої освіти.

У зв'язку з зазначеним вище, пошук ефективних засобів підвищення рівня якості життя у здобувачів вищої освіти є актуальним завданням сучасної освіти.

Мета дослідження: вивчити вплив занять волейболом на рівень якості життя у здобувачів вищої освіти.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Високий рівень якості життя населення вважається ознакою благополуччя держави. На якість життя впливає чимало чинників, важливе місце серед яких займає рухова активність [2].

Навчання у закладах вищої освіти здобувачів вищої освіти має тісний зв'язок із здоров'ям, яке, своєю чергою, обумовлене способом життя.

Часто причиною виникнення захворювань, а отже і невисокої якості життя у здобувачів вищої освіти, є не тільки відсутність суспільної підтримки чи несприятлива екологічна ситуація, але й низький рівень рухової активності. Систематична фізична активність сприяє попередженню не тільки серцево-судинних захворювань, діабету, онкозахворювань, гіпертонії, остеопорозу, ожиріння, але й поліпшує інтелектуальні можливості, «пом'якшує» симптоми депресії, знижує тривожність, підвищує самооцінку стану здоров'я [1].

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

Як зазначає J. R. Menard зі співавторами [3], систематичне виконання фізичних вправ сприяє поліпшенню психічного здоров'я, зокрема подолання депресій, зниження тривожності тощо.

Дані дослідження T. W. Puetz [5] свідчать про тісний зв'язок між руховою активністю і життєлюбністю здобувачів вищої освіти, що є однією з важливих компонентів якості життя.

R. Pišot, V. L. Kropej [4] вказують, що здобувачів вищої освіти, які мають високі показники сили м'язів черевного пресу спостерігаються високі показники якості життя.

Систематичні заняття волейболом сприяють підвищенню рівня якості життя у здобувачів вищої освіти через різні аспекти, а саме:

1. Регулярні заняття волейболом сприяють поліпшенню здоров'я, функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем; підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності.

2. Заняття волейболом допомагають зменшити симптоми тривожності та депресії, оскільки фізична активність позитивно впливає на психоемоційний стан.

3. Систематичні заняття волейболом сприяють поліпшенню концентрації уваги та розумової працездатності.

4. Волейбол є командним видом спорту, що сприяє розвитку навичок співпраці, комунікації та взаємодії між здобувачами вищої освіти. Це допомагає встановлювати нові знайомства та зміцнювати соціальні зв'язки.

5. Заняття волейболом дозволяють здобувачам вищої освіти виражати себе через спорт, досягати поставлених цілей і отримувати задоволення від успіхів.

6. Спілкування з однодумцями та участь у змаганнях створює позитивний емоційний фон.

7. Заняття волейболом є ефективним способом відпочинку від навчання, що допомагає уникнути вигорання.

8. Регулярні заняття вимагають планування часу, що допомагає здобувачам вищої освіти краще організовувати свій графік.

Висновки. Систематичні заняття волейболом є ефективним засобом підвищення рівня якості життя у здобувачів вищої освіти, позитивно впливаючи на їх фізичний, психічний та функціональний стан.

Рекомендується заохочувати здобувачів вищої освіти до систематичних занять волейболом для максимізації позитивних ефектів.

Перспективи подальших досліджень: вивчення ефективності поєднання занять волейболом із оздоровчими практиками, психологічними тренінгами тощо для підвищення рівня якості життя у здобувачів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Павлова Ю., Тулайдан В., Виноградський Б. Рухова активність як компонент якості життя студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. No 1. С. 102–106.

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

2. Ріпак М. О. Особливості рухової активності і харчового раціону дорослих жінок та їх вплив на якість їхнього 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. 12 (106) 2018. С. 89–93.
3. Menard J. R., Smith H. E., Riebe D., Braun C. M., Blissmer B., Patterson R. B. Long-term results of peripheral arterial disease rehabilitation. *Journal of vascular surgery*. 2004. Vol. 39. P. 1186–1192.
4. Pišot R., Kropej V. L. Correlation between perceived quality of life and healthy environment in youth facta universitatis. *Physical education and sport*. 2006. Vol. 4. No 2. P. 115–123.
5. Puetz T. W. Physical activity and feelings of energy and fatigue: epidemolgical evidence. *Sports medicine*. 2006. Vol. 36. P. 767–780.