

4. Нагорна І. С. Ожиріння як соціальна проблема сучасної молоді. *Сучасне українське студентство: проблеми та ціннісні орієнтації: тези допов. V Всеукр. наук.-практ. конф. студ. та мол. вч.* Хмельницький : ХІСТ, 2011. С. 182–185.

5. Норми фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії. Київ : МОЗ України, 1999. 9 с.

6. Олійник Н. А. Оцінка і корекція збалансованого харчування студентів з метою запобігання виникнення ознак перевтоми. *Сільське господарство та лісівництво*. 2017. Вип. 6, т. 2. С. 238–247.

УДК 796.325

ВОЛЕЙБОЛ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Дудник В. В.¹, студ.; Журавель Є. Ю.², ст. виклад.

Придніпровська державна академія будівництва та архітектури

¹ dudnik.262@gmail.com; ² zhuravel.yevhenii@pdaba.edu.ua

Постановка проблеми. Волейбол прийнято вважати однією з найбільш поширених спортивних ігор, популярних серед студентської молоді. У число найпопулярніших видів спорту волейбол увійшов завдяки тому, що він простий в навчанні, широко доступний та динамічний в навчальному процесі. З цієї причини він, як ігровий вид діяльності, що розвиває та вдосконалює фізичні якості студентів, входить до навчальної програми дисципліни «Фізичне виховання».

Мета дослідження: дослідити волейбол як засіб фізичної активності.

Результати дослідження. О. В. Радченко, В. С. Дмитрук, В. Я. Ковальчук (2020) аналізують актуальні проблеми студентського волейболу в Україні. Зі слів науковців: «... нещодавно були часи, коли українські волейболісти-студенти на Всесвітніх Універсиадах боролися виключно за медалі» [3].

На думку В. О. Градусова, В. К. Лісянського, А. Ю. Мельник (2011) дослідження ефективності та якості подач у волейболі проводиться в рамках розвиненого підходу, який заснований на математичній обробці з використанням теорії імовірності даних педагогічних спостережень [1].

О. Радченко, О. Швай, Ю. Цюпак (2023) у статті «Дослідження результативності та стабільності виконання верхньої подачі м'яча у грі волейболістами команд різної кваліфікації» розглядають питання, пов'язані з виконанням подач м'яча командами [2].

Волейбол – спортивна гра з м'ячем, у якій дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділеному сіткою (рис. 1).



Рис. 1. Волейбол це неконтактна командна гра

Це неконтактний, комбінаційний вид спорту, де кожен гравець має свою спеціалізацію на майданчику. Волейбол є чудовим способом фізичної активності, який має численні корисні ефекти для здоров'я та фізичної форми:

- вимагає постійного руху та стрибків, що сприяє покращенню роботи серця та легенів (волейбол допомагає підтримувати високий рівень кардіо-активності);
- сприяє розвитку координації рухів та реакції, оскільки гравцям потрібно швидко реагувати на рух м'яча та швидко переміщатися по полю;
- стимулює соціальну активність, а також сприяє веденню активного та здорового способу життя;
- вимагає рухатися, стрибати та ударяти по м'ячу, що сприяє розвитку м'язової сили;
- є відмінним засобом розваги та релаксації, допомагаючи зменшити стрес і підняти настрій;
- сприяє покращенню аеробної витривалості та збільшенню споживання кисню організмом.

У сучасному волейболі спостерігається тенденція до постійного поліпшення результатів: удосконалюється як техніка, так і тактика ведення боротьби (рис. 2).



Рис. 2. Технічні прийоми гри в волейбол (прийом подачі знизу та блок)

Це призводить до необхідності пошуку нових технологій для підвищення рівня готовності волейболістів до досягнення високих спортивних результатів. Складність вирішення завдань спортивного розвитку студентів, що навчаються у закладах вищої освіти (ЗВО), обумовлена необхідністю формування передумов і умов (правових, фінансових, організаційних, методичних, матеріально-технічних та інших) кращих для самого навчального закладу. Вирішення цих проблем може значно підвищити ефективність підготовки спортсменів високого рангу у ЗВО.

Серед численних видів спорту, що культивуються в ЗВО, волейбол завжди був дуже популярним серед студентів. Це ефективний засіб фізичного виховання, досягнення висот спортивного вдосконалення, спілкування і розширення контактів. Чарівність цього виду спорту характеризується цілим рядом ситуацій, в яких фахівці підкреслюють виникнення незліченних комбінацій, здатність до швидкості і сили, шпритність і різноманітність ігрових прийомів з яскравими проявами особливої витривалості. В якості серйозних позитивних факторів відзначаються винахідливість, самостійна творчість і інтенсивне навчання гравців, що передбачає реалізацію їх власних ідей спрямовану на благо всієї команди.

Висновок. Волейбол – це чудовий спосіб проведення часу та фізичної активності, який має численні корисні ефекти як для фізичного, так для психічного стану людини. Сучасний волейбол, це динамічний вид діяльності, в якому навіть у сьогодні продовжує удосконалюватись як техніка, так і тактика ведення боротьби.

Список використаних джерел

1. Градусов В. О., Лісянський В. К., Мельник А. К. Дослідження ефективності та якості виконання подач волейболістами високої кваліфікації у змагальній діяльності. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* № 6/2011. С. 26.
2. Радченко О., Швай О., Цюпак Ю. Дослідження результативності та стабільності виконання верхньої подачі м'яча у грі волейболістами команд різної кваліфікації. *Спортивні ігри*. 2023. № 4 (30). С. 47–57. URL: <https://doi.org/10.15391/si.2023-4.05>
3. Радченко О. В., Дмитрук В. С., Ковальчук В. Я. Актуальні проблеми студентського волейболу в Україні. *Електронний науковий журнал «Спортивні ігри»*. 2020. № 3 (17). С. 82–90.

УДК 613.2:616-056.2

ВПЛИВ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН

Казакова Д. В.¹, студ.; Шиян О. В.², к. фіз. вих., доц.
Придніпровська державна академія будівництва та архітектури
[1 dkazakova39@gmail.com](mailto:dkazakova39@gmail.com); [2 shiyana.olga@pdaba.edu.ua](mailto:shiyana.olga@pdaba.edu.ua)

Постановка проблеми. Здорове харчування (здорова дієта) — це харчування, яке забезпечує ріст, нормальний розвиток і життєдіяльність людини, що сприяє зміцненню її здоров'я, попереджає розвиток захворювань та сприяє здоровому довголіттю та омолодженню. Дотримання рекомендацій здорового харчування в поєднанні з регулярними фізичними вправами є основою здорового способу життя та зменшує ризик хронічних захворювань, таких як ожиріння, серцево-судинні захворювання, діабет, гіпертонічна хвороба, інфекційні хвороби, онкопатології тощо. Регулярне споживання фруктів та овочів, горіхів, цільнозернових продуктів, клітковини, жирної морської риби та омега-3 жирних кислот, рослинного білку, оливкової олії знижує ризики багатьох хронічних захворювань та смертності від них [3]. Саме тому дослідження здорового харчування та його впливу на фізичний стан, є актуальною проблемою сьогодення.

Мета дослідження: дослідити особливості здорового харчування і його вплив на фізичний стан.

Результати дослідження. Здорове харчування – це повноцінне в кількісному та збалансоване в якісному відношенні харчування, що забезпечує нормальний фізичний і психофізіологічний стан організму, його високу працездатність, активне довголіття та стійкість до несприятливих природних, техногенних, соціальних чинників навколишнього середовища. Здорове харчування та фізична активність взаємодіють, створюючи комплексний підхід до досягнення довголіття та забезпечення нашому організму найкращого функціонування (рис.).