

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямі передбачають апробацію розробленої нами експериментальної методики та запровадження її в систему професійної освіти правоохоронців.

Список використаних джерел:

1. Гаркавий О. А., Вербин Н. Б., Коновалов Д. О., Кулаков Д. В., Горошко Н. І. Перспективи вдосконалення техніки службово-прикладного рукопашного бою майбутніх офіцерів національної гвардії України. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Збірник наукових праць. 2020. Т. 2. № 69. С. 65-70
2. Анісімов Д. О., Фурсова А. О., Пономаренко О. Л. Техніка рукопашного бою в аспекті підготовки фахівців для підрозділів національної поліції України. *Молодий вчений*. 2022. 107(3). С. 9-11.
3. Первачук О.І. Панькевич Я.А. Діденко О.В. Засоби рукопашного бою в системі фізичної підготовки військовослужбовців збройних сил України та провідних країн НАТО. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. 12 (158). С. 100-105
4. Боровик М.О. Надутий А.В. Лукін Б.П. Визначення компонентів психофізичної готовності поліцейських до застосування табельної вогнепальної зброї в умовах воєнного стану. *Право і безпека*. Т. 88. № 1. С. 44-55
5. Козенко С.М., Дякін Я.О., Лігай Д.Д. Стійки, пересування. Удари руками, ногами, захисні та контратакуючі дії. Київ, 2019. С. 14-28.

РИМАР М. П.,
професор кафедри фізичної культури та спорту,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»,
кандидат педагогічних наук, професор
БУБНОВА Л. С.,
здобувач вищої освіти,
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»
(м. Полтава)

ВОЛЕЙБОЛ ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Rymar M. P. Bubnova L. S. Volleyball as a means of preserving and strengthening health.

Keywords: motor ability, volleyball benefits, efficiency.

Заняття волейболом є ефективним засобом збереження та зміцнення здоров'я, оскільки вони сприяють розвитку м'язової системи, покращенню дихальної та серцево-судинної систем, підвищенню фізичної витривалості та зменшенню стресу.

Волейбол також допомагає формувати координацію та швидкість реакції, що є важливим для збереження моторної активності та підтримання рухливості у старшому віці. Таким чином, заняття волейболом можуть бути рекомендовані як ефективний спосіб збереження та зміцнення здоров'я.

Велика різноманітність рухових дій, що складають зміст гри у волейбол, сприяє вихованню сили, швидкості, витривалості, спритності, моральних і волевих якостей. Одночасно з цим у грі удосконалюються життєво важливі уміння і навички.

Сучасний спортивний волейбол пред'являє високі вимоги до функціонального стану організму і до фізичних якостей студентів. Великий об'єм різнобічної тренувальної і змагальної роботи у волейболі виховує витривалість, сміливість і рішучість, наполегливість і самопожертву, ініціативність і дисциплінованість.

Прагнення до досягнення цілі під час гри привчає студентів до колективних дій, взаємодопомоги, виховує відчуття дружби.

Рухові навички студентів відрізняються великою рухливістю і динамічністю. Вони повинні виконувати точні передачі, прийоми, подачі м'яча різними способами і у самих найрізноманітніших умовах.

У волейболі застосовують різноманітні рухи і дії: ходьба, біг, стрибки. Учні прагнуть доцільно застосовувати ігрові прийоми спільно зі своїми партнерами, домогтися переваги над противником. Важлива особливість волейболу - складні колективні тактичні дії. Учасники гри виконують роботу поперемінної інтенсивності, в основному швидко-силового характеру.

Основною формою організації і проведення занять по волейболу є навчально-тренувальне заняття, що проводиться з постійним складом студентів під керівництвом викладача. Для повноцінної підготовки, необхідно систематично брати участь у змаганнях, а також займатися ранковою гімнастикою, самостійно працювати над технікою і тактикою.

Заняття волейболом також можуть бути корисними для збереження здоров'я у старшому віці. Дослідження показують, що заняття цією грою допомагають підтримувати моторну активність та рухливість, що є важливим для збереження здоров'я та незалежності у старшому віці.

Волейбол також може бути корисним для людей з різними захворюваннями, такими як ожиріння, діабет, артрит та інші. Заняття волейболом можуть допомогти зменшити ризик розвитку цих захворювань та покращити загальний стан здоров'я.

Користь волейболу:

– Регулярна гра у волейбол надає користь на організм, підвищує витривалість організму.

– Зміцнює серцево-судинну систему та покращує кровообіг. Позитивно впливає дихальну систему.

– Різноманітність рухів та змінна інтенсивність навантаження при заняттях волейболом тренує практично всі групи м'язів.

– Волейбол зміцнює опорно-руховий апарат, покращує рухливість суглобів.

– Тренує м'язи очей, розширює поле зору.

- Волейбол позитивно впливає на нервову систему, покращує настрій, допомагає боротися зі стресами та депресіями.
- Волейбол тренує спритність, точність рухів, рухливість та гнучкість.
- Заняття волейболом розвивають у дітей та дорослих такі якості як працьовитість, сміливість, завзятість, наполегливість, дисциплінованість та вміння швидко реагувати на зміну ситуації.
- Допомагають людині подолати комплекси, розкритися, порозумітися одноліткам і людям різних поколінь.
- Волейбол та інші командні види спорту виховують почуття відповідальності перед колективом, вміння працювати у команді та довіряти оточуючим.
- Розвивають звичку регулярно займатися спортом та вести здоровий спосіб життя.

Проте, оскільки гра в волейбол може бути дуже інтенсивною, вона не підходить для всіх людей. Людям з серйозними проблемами зі здоров'ям, такими як серцево-судинні захворювання, рекомендується звернутися до лікаря перед початком занять.

Отже, гра в волейбол - це чудовий спосіб покращити своє здоров'я та настрій, а також провести час з друзями та родиною. Вона допомагає розвивати координацію рухів, зміцнювати м'язову систему та покращувати кардіоваскулярну систему. Гра в волейбол також може мати позитивний вплив на психічний стан людини, допомагаючи зняти стрес та покращити настрій. Тож, якщо ви ще не грали в волейбол, спробуйте цей вид спорту та переконайтеся у його корисності для вашого здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Ібрагімова Л. С. Стратегічні напрямки вдосконалення системи фізичного виховання студентів вузів. *Молодий вчений*. 2016. № 3. С. 611-615.
2. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник] / М. О. Носко, О. А. Архипов, В.П. Жула. К.: «МП Леся», 2015. 396 с.