

В Україні низка закладів вищої освіти вже мають свої спортивні команди з черлідінгу, та складаються не тільки з талановитих спортсменів, але й висококваліфікованих фахівців, тренерів.

Черлідінг, як студентський спорт, може й надалі розвиватися, що може істотно вплинути на розвиток молоді не тільки в фізичному, а й в психологічному та соціальному аспектах. Цей вид спорту має оздоровчий, виховний та розважальний ефекти, які в сумісництві спонукають студентську молодь на здоровий, позитивний, активний образ життя, посилює психологічний стан тих, хто займається.

Список використаних джерел:

1. Бачинська Н.В. Черлідінг: загальна характеристика та методика викладання: навч. посібник. Д.: Вид-во «Нова Ідеологія», 2013. 255 с.
2. Глубока Н. А., Петренко Н.В. Черлідінг як складова системи фізичного виховання студентів. *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту*. Тези доповідей IV міжнародної науково-методичної конференції (Україна, Суми, 13-14 квітня 2017 року). Суми, 2017. С. 76-78.
3. Крикун Ю.Ю. Особенности развития черлидинга как вида спорта в Украине. *Фізичне виховання різних верств населення*. 2007. № 7. С. 39-41.
4. Плешакова Е., Шапар К., Ковальчук Н. Черлидинг как основа здорового образа жизни студенческой молодежи. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2018. 1 (95). С. 54.

КОВАЛЬЧУК Р. О.,

*заступник начальника кафедри
фізичної підготовки та особистої безпеки,
Національна академія Державної прикордонної служби України,
кандидат психологічних наук, доцент*

ГНИДЮК О. П.,

*доцент кафедри фізичної підготовки та особистої безпеки,
Національна академія Державної прикордонної служби України,
кандидат педагогічних наук, доцент
(м. Хмельницький)*

ЗАСОБИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я З ВИКОРИСТАННЯМ ОЗДОРОВЧИХ СИЛ ПРИРОДИ ШЛЯХОМ ЗАЛУЧЕННЯ МОЛОДІ ДО ЗАНЯТЬ З ПЛЯЖНОГО ВОЛЕЙБОЛУ

Kovalchuk R. A. Gnydiuk O. P. Means for forming a healthy lifestyle and psychological health using the health forces of nature by involving youth to activities with beach volleyball.

Keywords: beach volleyball, features, benefits, caution.

В умовах сьогодення надзвичайно гостро стало питання збереження психологічної рівноваги та популяризація здорового способу життя. Особливу увагу цьому питанню приділяє держава, яка приймає законодавство для врегулювання та досягнення цілей, щодо здорової нації [1-2]. Так зараз не легкі часи, думати про спорт коли в країні проходить повноцінна війна, яка захопила з півночі до півдня активних бойових дій та ще й ракетний тероризм, який може нанести удар у будь яку точку країни. Все ж таки молодь, яка підростає повинна фізично розвиватись, не сидіти на місці, розвивати свій кругозір, спілкуватись з однолітками та однодумцями. На передодні літнього сезону, в-першу чергу зміни холодної погоди на теплу, на нашу думку чудовим способом для вирішення цих завдань є заняття з пляжного волейболу на відкритих майданчиках.

Волейбол не потребує складних спеціальних навичок чи особливих фізичних даних. Зазвичай вистачає всього однієї партії, щоб зрозуміти суть гри та почати отримувати задоволення від її динаміки. Волейбол не даремно входить в десятку найпопулярніших ігор у світі: складно знайти людину, яка жодного разу не пробувала свої сили у цій грі.

Заняття, які проводяться на відкритому повітрі, дозволяють використовувати оздоровчі сили природи, а саме свіже повітря, сонячні промені, теплий пісок.

Давайте розкриємо, які на нашу думку переваги пляжного волейболу є:

1. Залучення повної активності вашого тіла. Ви не тільки зможете привести м'язи в тонус, але це надзвичайно добре для зміцнення сідниць і настійно рекомендується для схуднення. Тому ми говоримо про один з найбільш повноцінних видів спорту.

3. Це командний спорт. Завжди краще займатися в компанії, а пляжний волейбол – це один із тих видів спорту, для якого потрібно як мінімум 4 людини. Зважаючи на особливості гри, заохочується спілкування та координація між самими членами команди.

4. Весело, захоплююче та психологічне розвантаження. Ті, хто практикує це, погоджуються з тим питанням: це дуже весело, тому що це робиться у компанії, і його швидкий темп дозволяє втрутитися всім гравцям. Крім того, вам не потрібна надмірно досконала техніка, щоб практикувати її на холостому рівні та отримувати позитивні емоції і психологічно переключатись.

5. Соціалізація між спортсменами та спостерігачами за грою. Спілкування та заняття спортом завжди були надзвичайною формулою для заохочення фізичних вправ. У цьому випадку пляжний волейбол дозволяє цю соціалізацію у веселій формі, яка сприяє розвагам та фізичним вправам, навіть знайомствам з новими людьми.

6. Літня класика. Не тільки тому, що це фактор, щоб уникнути стресу. Немає пляжів, де ви не можете побачити, як насолоджуєтесь цим чудовим

видом спорту, користуючись всім вітаміном D, який забезпечує розумне перебування на сонці. Класика влітку.

7. Не потребує дорогого обладнання. В більшості випадків Вам потрібно пісочний пляж, сітка, м'яч, 4 чоловіка та гарна сонячна погода. Не багато для чудової, активної гри [3].

Попри переваг є не декілька застережень, а саме:

1. Заняття на сонці протягом тривалого – це шкідливо для здоров'я, можливо отримання сонячного чи теплового удару.

2. Обов'язково потрібно поповнювати запаси води в організмі і робити це потрібно виключно негазованою водою.

3. Під час занять не варто забувати про різні сонцезахисні засоби, які попередять сонячні опіки та теплові удари (головний убір, термоноски, термобілизна, засоби догляду за шкірою).

4. Бажано під час занять використовувати окуляри сонцезахисні (тактичні) з метою запобігання потрапляння частин піску до ока.

Фахівцями доведено, що заняття з волейболу пляжного вдосконалюють фізичні якості, знижують психологічну напругу, сприяють закалюванню організму, покращують фізичну та розумову працездатність [4]. Таким чином, пляжний волейбол допомагає: підтримувати фізичну форму; отримати позитивні емоції та психологічне розвантаження під час гри; формувати привычку, щодо здорового способу життя під час активного відпочинку.

Список використаних джерел:

1. Указ Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016 Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».

2. «План заходів на 2017 рік щодо реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» затверджений розпорядженням Кабінету міністрів України від 08 вересня 2016 року №653-р.

3. Шевченко К. А., Кевпанич В. В., Шкірта М. І. Пляжний волейбол як один із видів активного відпочинку. *Україна. Здоров'я нації*. 2019. № 2. С. 216-216.

4. Долженко Л. П., Перегінець М. М., Веклич О. Ю. Вплив секційних занять волейболом на фізичну підготовленість студенток 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. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 5 (136). С. 42-47.