

Міністерство освіти і науки України
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Сумський державний університет
Тираспольський державний університет імені Т. Г. Шевченка (Молдова)



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
II МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2015 року)

Суми
Сумський державний університет
2015

ПЛЮСИ ВОЛЕЙБОЛА ДЛЯ ЗДОРОВ'Я

Тесленко Л. А., студ., Індик П. М., ст. викл.

Сумський державний університет

kfv@sport.sumdu.edu.ua

Одна з улюблених ігор в нашій країні – це волейбол. Популярність гри пояснюється можливістю кожного учасника виявити в грі свої фізичні якості, спортивне вміння для досягнення колективного успіху. Це виховує ініціативу, винахідливість, рішучість, орієнтування в діях. Колективний характер розвиває такі якості, як товариськість, дружба, прагнення до взаємодопомоги.

До цього часу з більшості джерел батьківщиною волейболу вважають США, хоча є інші дані, які говорять про виникнення гри в Європі (зокрема в Росії за назвою Кулачний м'яч) і на Азіатському континенті (Китай, Корея, Японія). Китай – гра Цу-гию (3-5 гравців через мотузку перекидали м'яч). Дуже подібна Італійська Гилка: шість гравців, але можна передавати м'яч, як зльоту, так після одного відскоку від землі.

Волейбол вчить правильно падати. Уміння правильно падати дуже важливо в житті, особливо це стосується людей старшого віку, яким це вміння може зберегти не тільки здоров'я, але навіть життя.

Волейбол лояльний до фізичної форми. Ця гра не вимагає від вас ні навичок спринтера, ні хорошої витривалості. Грати можна практично при будь-якій фізичній формі. Непомітно тренуються всі групи м'язів, розвивається дихальна система. Крім того, волейбол - безконтактний вид спорту, що знижує ймовірність травм. Завдяки цьому волейбол підходить для гравців практично будь-якого віку, і їм він забезпечить безпечне фізичне навантаження.

Волейбол тренує навички комунікації. Добре зіграна команда у волейболі в більшості випадків перемагає переважаючих під силу супротивників, які грають разом вперше. Уміння стати єдиним механізмом, розуміти один

одного без слів, страхувати і підтримувати, а потім разом радіти перемозі – ось чому вчить гравців волейбол. Таким чином, гру в волейбол можна розглядати як психологічний тренінг для тих, хто має проблеми у спілкуванні.

Волейбол моделює фігуру. Особливо пляжний волейбол. Труднощі швидкого переміщення по піску добре тренують м'язи ніг і сідниць, ідеальний стан яких і демонструють спортсменки.

Волейбол тренує очі. Під час занять волейболом необхідно стежити за м'ячем, який знаходиться то далі, то ближче до гравця, в результаті чого волейбол можна назвати зарядкою для очей – посилюється приплив крові до органу зору, тренуються очні м'язи.

Волейбол покращує координацію. Оволодіння такими складними прийомами, як подача в стрибку, атакуючий удар, блокування, вимагає хорошої координації. Освоєння нових прийомів змушує мозок працювати, утворюючи нові зв'язки між нервовими клітинами, що стає відмінним тренуванням не тільки для нервово-м'язового апарату, а й для головного мозку.

Волейбол знімає стрес. Як і будь-яка гра, волейбол може дати хорошу розрядку після трудового дня, допомогти відмовитися від проблем, добре відпочити і повеселитися. Волейбол заряджає енергією, не дає нудьгувати і не залишає простору для думок про дедлайни, звітах і взагалі про роботу. Гра є найкращим психологічним відпочинком від щоденної рутини.

Отже, волейбол – це гра, якою може займатись кожен. Він гарно впливає на здоров'я, має багато плюсів. Вчить правильно падати, тренує навички комунікації, моделює фігуру, тренує очі, покращує координацію, розвиває реакцію, а також допомагає зняти стрес. Тож варто регулярно тренуватись для того, щоб зміцнити своє здоров'я.