

## Чим волейбол корисний для здоров'я



Волейбол – один із найпопулярніших і доступних масових видів спорту. Для того, щоб пограти у волейбол не потрібні великі фінансові витрати та серйозна фізична підготовка. М'яч, підходящий майданчик і кілька людей, які бажають пограти – це все, що потрібно для того, щоб весело і з користю для здоров'я провести час. За відсутності спеціального волейбольного майданчика з сіткою, можна просто грати вставши в коло.

### Користь волейболу:

- ☐ Регулярна гра у волейбол підвищує витривалість організму.
- ☐ Зміцнює серцево-судинну систему та покращує кровообіг.
- ☐ Позитивно впливає на дихальну систему.
- ☐ 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 такі якості як працьовитість, сміливість, завзятість, наполегливість, дисциплінованість та вміння швидко реагувати на зміну ситуації.
- ☐ Волейбол та інші командні види спорту виховують почуття відповідальності перед колективом, уміння працювати у команді та довіряти оточуючим.
- ☐ Розвивають звичку регулярно займатися спортом та вести здоровий спосіб життя.

Доведено, що регулярна гра у волейбол благотворно впливає на організм людини, але при цьому слід пам'ятати, що дана гра відноситься до травмонебезпечних. Тому, щоб не пошкодити м'язи, починати грати у волейбол слід добре розім'яти. Крім того, важливо відстежувати інтенсивність гри та її тривалість відповідно до загального стану здоров'я та віку.

