



ПОМНИТЕ!



...нная игра, этот ... огромное влияние
...бол является одним ... видов спорта для ... прямого контакта с ... тивником, жестких физических нагрузок и сложных для понимания правил.

Занятия этим видом спорта развивают в подростках следующие качества: Умение общаться со сверстниками. Благодаря командному игровому процессу дети учатся ...



Я ♥ Волейбол



Спорт - это то, что приносит радость и удовольствие. Также, спорт - это способ самовыражения, способ достигнуть определённых вершин и целей!

**МБУ ДО «ДЮСШ»
Ивнянского района
Белгородской области
Адрес: Белгородская обл.,
ПГТ Ивня, ул. Садовая 4.
Автор буклета: тренер-преподаватель Дюкарев П. В.,
8-920-554-61-38**

**МБУ ДО «ДЮСШ»
Ивнянского района
Белгородской области**



**СПОРТ –
это БИЕНИЕ твоего сердца,
твоё ДЫХАНИЕ,
это твой РИТМ
ЖИЗНИ ...**



Здоровье ребенка превыше всего,

**Богатство земли не заменит его.
Здоровье не купишь,**

**никто не продаст,
Его берегите, как сердце, как глаз.**

(Ж. Жабеев)



Волейбол - это шахматы в движении» Дмитрий Мусэрский



Волейбол — универсальный и доступный способ укрепления здоровья и достижения долголетия — спорт, который не дорогостоящих лекарственных препаратов и технических приспособлений, а только воли и некоторых усилий над собой.

«Волейбол — эффективное средство укрепления здоровья и улучшения настроения».



Волейбол — прекрасное средство для того, чтобы окунуть в море удовольствия».

Игры на песке

Игра на свежем воздухе — можно проводить на открытых площадках в естественных условиях. Во время игры укрепляется наше здоровье, происходит закаливание и адаптация организма к температуре воздуха и погодным условиям. Большим дополнительным плюсом игры на солнце станет бронзовый загар и выработка витамина D, который помогает укрепить иммунитет и организм. Доказано положительное влияние ультрафиолета на выработку "гормона счастья" - серотонина, благодаря которому в солнечную погоду люди становятся радостными и счастливыми.



Игра на песке. Мы знаем как классно пробежаться по пляжу на закате на море, но мало кто задумывается о влиянии песчаной поверхности на наши суставы, мышцы и связки. Польза от выполнения упражнений на песке



заключается в дополнительной нагрузке при прыжках и беге, что укрепляет суставы и позвоночник; тренирует многочисленные мышцы

и укрепляет мышцы-стабилизаторы. Таким образом тренировки на песке комплексно развивают тело спортсмена, силу мышц, быстроту, координацию, выносливость и ловкость. При занятиях пляжным волейболом происходит снижение веса из-за высокой двигательной активности.

Игра для мозгов. Особенности техники игры в пляжный волейбол игрокам приходится во время тренировки включать весь спектр возможностей человеческого мозга. В игре волейболисты способны молниеносно оценить ситуацию, проанализировать игровую ситуацию, принять решение и завершить игровое действие. Эти навыки требуют постоянного наблюдения, концентрации и переключения внимания на мяче, соперниках и партнере. Стоит отметить влияние игры в мяч на улучшение зрительного восприятия и тренировку периферического зрения.

Волейбол играют руками, поэтому "волейбольная мудрость."



Развивает коммуникативных навыков.

Умение общаться, учиться общению с другими людьми, быть частью команды - всё это способствует социальной социализации.

Волейбол не нужна дорогая одежда и снаряжение, поэтому играть в него может каждый ребёнок.

ВАЖНО! Пляжный волейбол

Как и любая игра, пляжный волейбол даёт хорошую разрядку, помогает отвлечься от повседневных забот, отдохнуть и повеселиться под энергией солнца, спортивной азартности, не скучать и не оставляет мыслей о дедлайнах, отчётах, о работе.



ФОТО

ФОТО



Жить надо содержательно и творчески!

И тогда не останется времени на вредные привычки.