

Волейбо л



- **Польза волейбола:**
- Регулярная игра в волейбол оказывает закаливающее действие на организм, повышает выносливость организма.
- Укрепляет сердечно-сосудистую систему и улучшает кровообращение.
- Положительно влияет на дыхательную систему.
- Разнообразие движений и переменная интенсивность нагрузки при занятиях волейболом тренирует практически все группы мышц.
- Волейбол укрепляет опорно-двигательный аппарат, улучшает подвижность суставов.
- Тренирует мышцы глаз, расширяет поле зрения.
- Волейбол положительно влияет на нервную систему, улучшает настроение, помогает бороться со стрессами и депрессиями.
- Волейбол тренирует ловкость, точность движений, подвижность и гибкость.
- **Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа**
- **Педагог – Фролова Светлана**



!!! Волейбол тренирует навыки коммуникации

- Хорошо сыгранная команда в волейболе в большинстве случаев побеждает превосходящих по силам противников, которые играют вместе впервые. Умение стать единым механизмом, понимать друг друга без слов, страховать и поддерживать, а потом вместе радоваться победе – вот чему учит игроков волейбол.
- Таким образом, игру в волейбол можно рассматривать как психологический тренинг для тех, кто имеет проблемы в общении.

