

**ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки:** тези доповідей XX Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. – Т. 2 (м. Київ, 1-3 квітня 2020 р.) / [ред. кол.: В.М. Ісаєнко та ін.]; Національний авіаційний університет. – К.: НАУ, 2020. – С. 317.

УДК 796.325:378 (043.2)

**Сотуленко Ю.В., Коленко Р.О.**  
*Національний авіаційний університет, Київ*

## **ВПЛИВ ТРЕНУВАНЬ З ВОЛЕЙБОЛУ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ**

Сучасна молодь надає перевагу не спорту, а пасивному способу життя. Який веде за собою велику кількість проблем зі здоров'ям, в тому числі: ожиріння, сколіоз, поганий зір. На сьогоднішній день це є глобальною проблемою. Велику роль у даній справі грає саме мотивація, адже для досягнення цілей необхідно мати силу волі.

Фізичні навантаження є важливими для людини, яка хоче бути здоровою та хоче мати розуміння користі фізичних вправ для забезпечення гармонійної рівно-ваги між розумовими і фізичними навантаженнями, а також для підвищення та збереження рівня здоров'я і функціональних можливостей організму. На основі систематичних занять волейболом розвивається усебічне вдосконалення фізичних та оволодіння високим рівнем техніко-тактичних дій.

Під час гри у волейбол розвиваються такі фізичні якості, як швидкість, гнучкість, спритність, витривалість, координовані рухи, швидкість реакції, узгодження рухових дій, здатність до довільного розслаблення м'язів, вестибулярна стійкість тощо.

Волейбол – командна спортивна гра, під час якої дві команди змагаються на розділеному сіткою майданчику, намагаючись направити м'яч на сторону суперника так, щоб він приземлився на майданчику супротивника, або гравець команди, що захищається, допустив помилку. У людей що постійно займаються тренуванням більше переваг. Вони швидше розслабляються, але і можуть зняти стрес за допомогою фізичних вправ. Люди які часто займаються спортом мають сильний імунітет, тому менше хворіють.

Отже, грати в волейбол можна з будь-якими фізичними даними. Крім того, граю-чи в волейбол непомітно тренуються всі групи м'язів, що відповідають за зміцнення дихальної системи. Волейбол відноситься до безконтактного виду спорту, що робить ризик отримання травм мінімальним. За рахунок цього волейбол ідеально підходить для гравців будь-якого віку, і має безпечне фізичне навантаження.

*Науковий керівник: Ракитіна Т.І., ст. викладач*