**Волейбол игра всех возрастов.**

**1. Волейбол лоялен к физической форме.**  
Эта игра не требует от вас ни навыков спринтера, ни хорошей выносливости. Играть можно практически при любой физической форме. Незаметно тренируются все группы мышц, развивается дыхательная система. Кроме того, волейбол – бесконтактный вид спорта, что снижает вероятность травм. Благодаря этому волейбол подходит для игроков практически любого возраста, и им он обеспечит безопасную физическую нагрузку.

**2. 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.

**3. Волейбол укрепляет связки**  
Истории о том, как люди избавились от хруста суставов, начав заниматься волейболом, – далеко не редкость. Постоянные прыжки в волейболе дают хорошую нагрузку на суставы и связки, что увеличивает приток к ним крови и питательных веществ. В результате укрепляется связочный аппарат, суставы становятся более крепкими и подвижными, исчезает хруст, неприятные ощущения и даже суставные боли. Волейбол развивает гибкость позвоночника и может избавить от начальных проявлений остеохондроза.

**4. Волейбол моделирует фигуру**  
Особенно пляжный волейбол – трудности быстрого перемещения по песку хорошо тренируют мышцы ног и ягодиц, идеальное состояние которых и демонстрируют спортсменки. Но и обычный волейбол в зале даст необходимую ежедневную нагрузку, укрепит мышцы и убережет от гиподинамии.

**5. Волейбол тренирует глаза.**  
Во время занятий волейболом необходимо следить за мячом, который находится то дальше, то ближе к игроку, в результате чего волейбол можно назвать зарядкой для глаз – усиливается приток крови к органу зрения, тренируются глазные мышцы. Кроме того, развивается глазомер, ведь игроку приходится угадывать точку приземления мяча, чтобы правильно отбить его.

**6. Волейбол улучшает координацию.**  
Овладение такими сложными приемами, как подача в прыжке, атакующий удар, блокировка, требует хорошей координации. Освоение новых приемов заставляет мозг работать, образуя новые связи между нервными клетками, что становится отличной тренировкой не только для нервно-мышечного аппарата, но и для головного мозга.

**7. В волейболе важна тактика**  
Волейбол – это не просто кто сильнее ударит по мячу. Здесь важно определить сильные и слабые стороны противника и разработать соответствующую тактику, приводящую к выигрышу. Чаще всего тактические ходы подсказывает тренер, но на любительском уровне игрокам приходится самим находить план на игру и распределять роли.

**8. Волейбол развивает реакцию**  
Быстрота, точность реакции, ловкость – качества, незаменимые в волейболе. Именно они вырабатываются в процессе игры, а потом помогают и в обычной жизни – на дороге, в работе или в сложных ситуациях.

**9. Волейбол снимает стресс.**  
Как и любая игра, волейбол может дать хорошую разрядку после трудового дня, помочь отрешиться от проблем, хорошо отдохнуть и повеселиться. Волейбол заряжает энергией, не дает скучать и не оставляет пространства для мыслей о делах, отчетах и вообще о работе. Игра – самый лучший психологический отдых от ежедневной рутины.

**10.Волейбол учит падать.**  
Умение правильно падать очень важно в жизни, особенно это касается людей старшего возраста, которым это умение может сохранить не только здоровье, но даже жизнь. Именно волейбол учит контролировать падение, например, при приеме мяча, падать мягко, скользящим движением, не подставляя под удар суставы и голову. Наиболее это важно для высоких людей, которым трудно скоординироваться при падении.

**Противопоказания к занятиям волейболом:**  
Волейболом противопоказано заниматься людям с различными заболеваниями опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта. При наличии таковых недугов или других серьезных болезней перед занятиями волейболом обязательно проконсультируйтесь с врачом.