за результатами не забивать, что главнейшим остается здоровье спортсменки: необходимо применять эффективные комплексы упражнений, направленные против травм.

Специалистам по спортивной медицине для эффективности реабилитации после травм – придерживаться таких принципов как: раннее начало восстановительных мероприятий, непрерывность, комплексность, индивидуальность.

Список использованных источников:

1. Венгерова Н. Н., Соловьева И. О. Профилактика паталогий позвоночника гимнасток-художниц / Ученые записки унив. Лесгафта – 7(53).2009. – С. 23-28
2. Димитрова З. А., Алешина Н. А. Профилактика травматизма в художественной гимнастике с помощью специальных комплексов упражнений / Университет «Проф. д-р Асен Златаров», Республика Болгария, г. Бургас Клуб по художественной гимнастике «Надежда», г. Санкт-Петербург 2011. – С. 124-131
3. Спортивна медицина: підручник / за заг. ред. В. М. Сокрута – Донецьк: «Каштан», 2013. – 472 с.
4. Roberts K. Spine injuries in rhythmic gymnastics. Sport Health. 2009, vol.27, № 3, pp. 27-29.
5. Kruse D, Lemmen B. Spine injuries in the sport of gymnastics. Curr Sports Med Rep. 2009, vol. 8, № 1, pp. 20-28.

Позняк Е.А.

студент;

Перекопский С.Ю.

преподаватель,

Криворожский государственный педагогический университет

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Волейбол (от английского «volleyball» от «volley» переводится как «ударять мяч с лёта» (так же могут переводить как «летающий» или «парящий») и ball – это «мяч») – всем известный вид спорта, спортивная командная игра, в которой 2 команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, и стремятся направить мяч на сторону противника так, чтобы он приземлился на площадке соперника (коснулся пола), или игрок защищающейся команды допустил какую-либо ошибку. При этом игрокам команды разрешается для организации атаки касаться мяча не более трех раз подряд (в дополнение к касанию и на блоке). Волейбол с 1964 года входит состав программы Олимпийских игр.

Изобретателем волейбола считается преподаватель физического воспитания в колледже Ассоциации молодых христиан в городе Холиоке (США, штат Массачусетс) Уильям Дж. Морган. 9 февраля 1895 г. он повесил в спортивном зале теннисную сетку на высоте порядка 197 сантиметров, и его

ученики начали через неё перебрасывать баскетбольную камеру. Новую игру Морган назвал «минтонет». Немного позже игра уже демонстрировалась на конференции различных колледжей ассоциации молодых христиан в городе Спрингфилде и по предложению Альфреда Т. Хальстеда (профессор) получила новое название – «волейбол». Первые общенациональные соревнования были проведены в 1922 году. И в том же году образовалась федерация волейбола и баскетбола Чехословакии – первая спортивная организация по волейболу в мире. А во второй половине 1920-х г. возникли национальные федерации СССР, США, Японии и Болгарии. В этот же период формируются основные технические приёмы – передачи, подача, блок и атакующий удар. На их основе создается тактика командных действий. В 1930-е г. появилась страховка и групповой блок, варьировались обманные и атакующие удары.

Волейбол – один из самых популярных и доступных массовых видов спорта. Для того чтобы поиграть в волейбол не требуются большие финансовые затраты и серьезная физическая подготовка. Мяч, подходящая площадка и несколько человек, желающих поиграть – это все что нужно для того, чтобы весело и с пользой для здоровья провести время. При отсутствии специальной волейбольной площадки с сеткой, можно просто играть, встав в круг, как это делается летом на многих пляжах нашей страны.

Цель исследования: раскрыть все положительные и отрицательные стороны занятий волейболом

Результаты. *Польза волейбола:*

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.

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.

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.

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.

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 дедлайнах, отчетах и вообще о работе. Игра – самый лучший психологический отдых от ежедневной рутины.

Противопоказания для занятий волейболом:

Волейболом, а также футболом и баскетболом, 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.

Из этой статьи совершенно очевидно, что если у вас нет противопоказаний к занятиям волейболом, то он вам принесет только пользу. Волейбол не только физически развивает человека, а и развивает его характер, силу духа, стимул к победе!

Список использованных источников:

1. Ивойлов А. В. Волейбол. – М., 1981 г.
2. Качашкин В. М. Методика физического воспитания. – М., 1980 г.
3. Козленко М. П. Теория и методика физического воспитания. – К., 1984 г.
4. Эдельман А. С. Волейбол: Справочник / Сост. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 224 с.

Харченко В.Г.

старший викладач,

Національний університет харчових технологій

ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДНОШЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ПОНЯТТЯ «ЗДОРОВ'Я» В ПРОЦЕСІ ВІЗУАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ

Проблема здоров'я людини, особливо молодого покоління за своєю практичною значимістю і актуальністю вважається однією із найскладніших проблем сучасної науки, не поступаючи таким напрямам, як проблема природи, довкілля [3].

У нашій країні ця проблема є дуже гострою. Студенти, як невід'ємна та значна частина суспільства, мають різне уявлення про здоров'я та по різному тлумачать його. Це веде до того, що вони не правильно ставляться як до свого здоров'я так і до здоров'я оточуючих.