

**Мы в волейбол вдохновенно
играем,
Мы с волейболом по жизни
идём.**

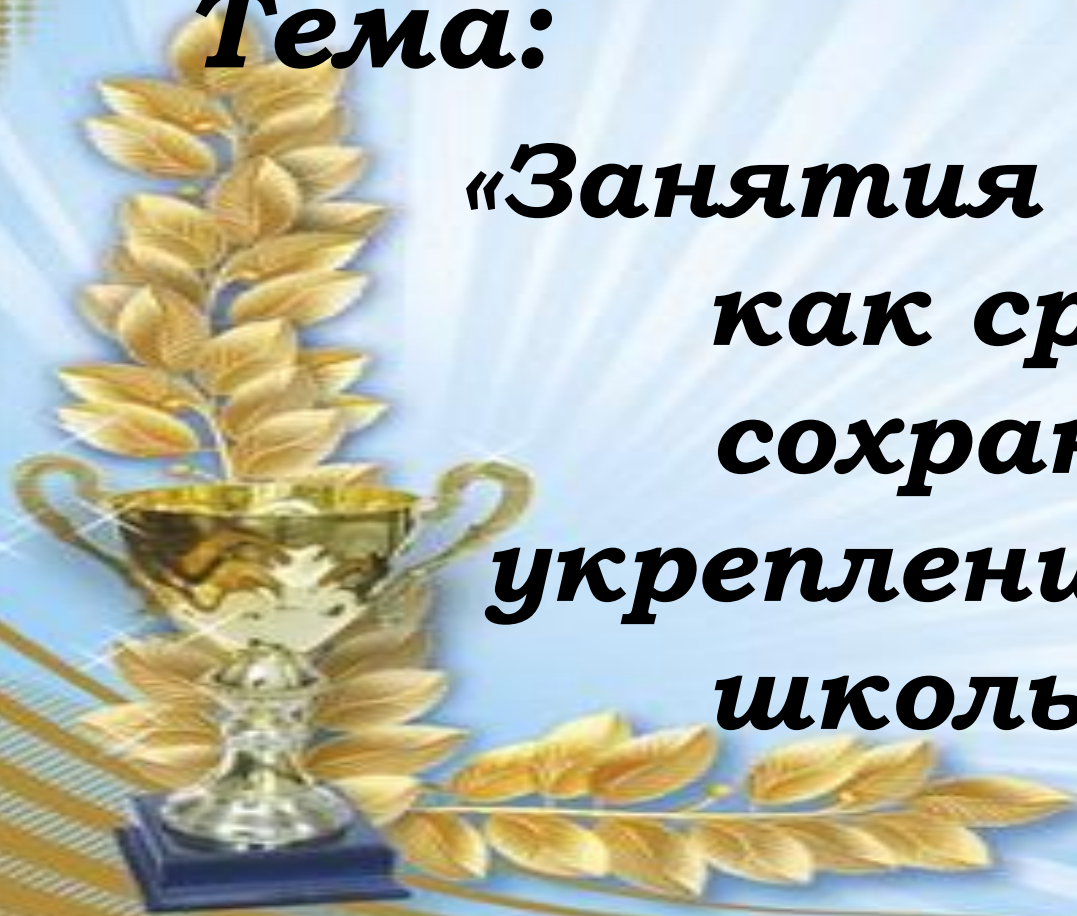
**Мы дух и тело
игрой укрепляем
И потому мы нигде
не пропадём.**




Исследовательская работа



Тема:

**«Занятия волейболом
как средство
сохранения и
укрепления здоровья
школьников».**





Волейбол - один из самых распространенных и доступных видов спорта, являющийся отличным средством приобщения молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к активному отдыху!

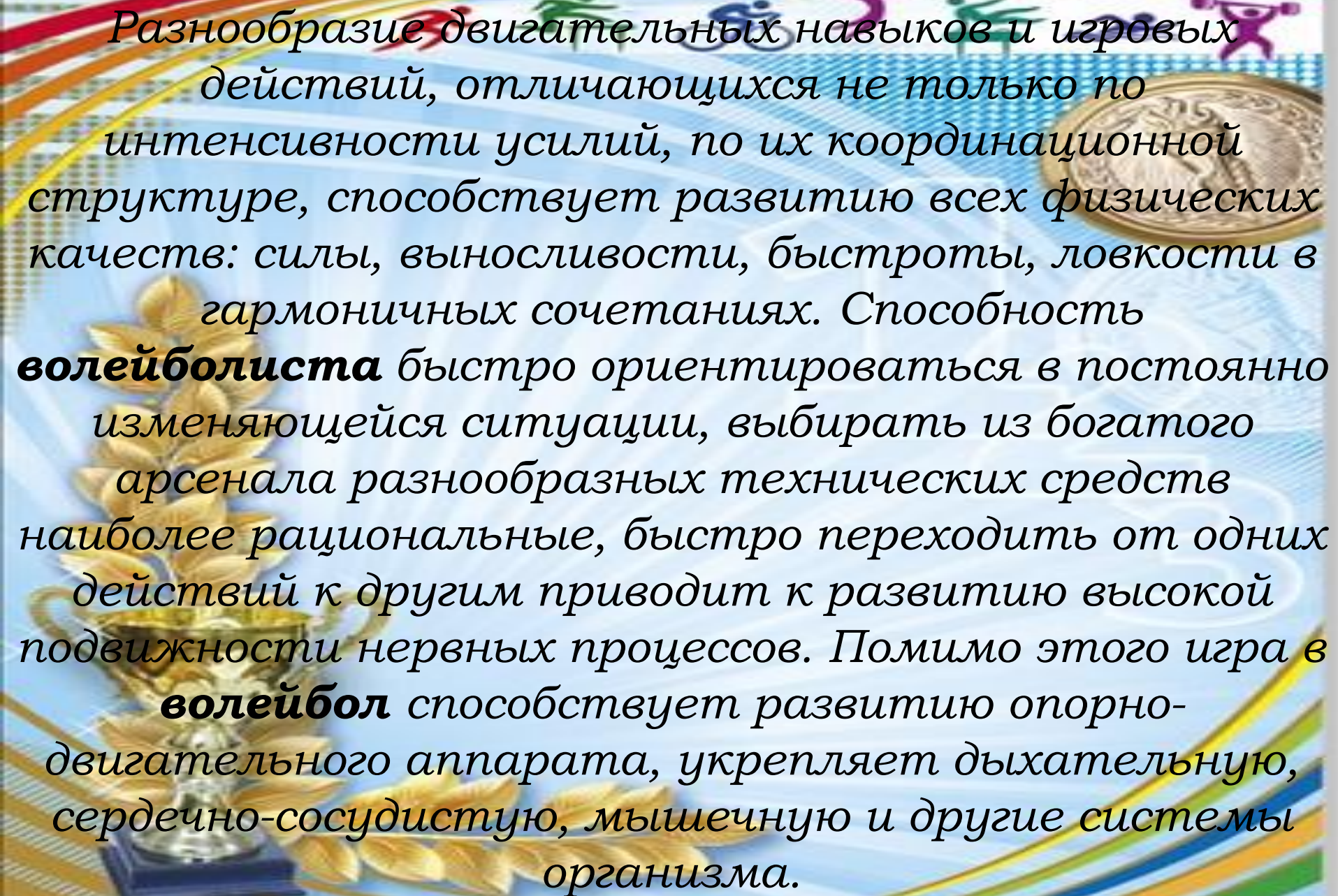


Наша цель исследования - показать пути сохранения и укрепления здоровья школьников с использованием занятий волейболом как видом спорта.

Объект исследования - процесс формирования здорового образа жизни.

Предмет исследования - сохранение и укрепление здоровья школьников во время занятий волейболом





Разнообразие двигательных навыков и игровых действий, отличающихся не только по интенсивности усилий, но их координационной структуре, способствует развитию всех физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости в гармоничных сочетаниях. Способность **волейболиста** быстро ориентироваться в постоянно изменяющейся ситуации, выбирать из богатого арсенала разнообразных технических средств наиболее рациональные, быстро переходить от одних действий к другим приводит к развитию высокой подвижности нервных процессов. Помимо этого игра в **волейбол** способствует развитию опорно-двигательного аппарата, укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и другие системы организма.

Задачи исследования:

- провести исследование физической подготовленности, а также функциональных систем организма учащихся;
- на основании результатов исследования сформулировать выводы.






Рабочая гипотеза: регулярные занятия **волейболом** способствуют не только повышению двигательной активности школьников, но и являются мощным стимулом приобщения их к здоровому образу жизни, активным и регулярным занятиям физическими упражнениями.



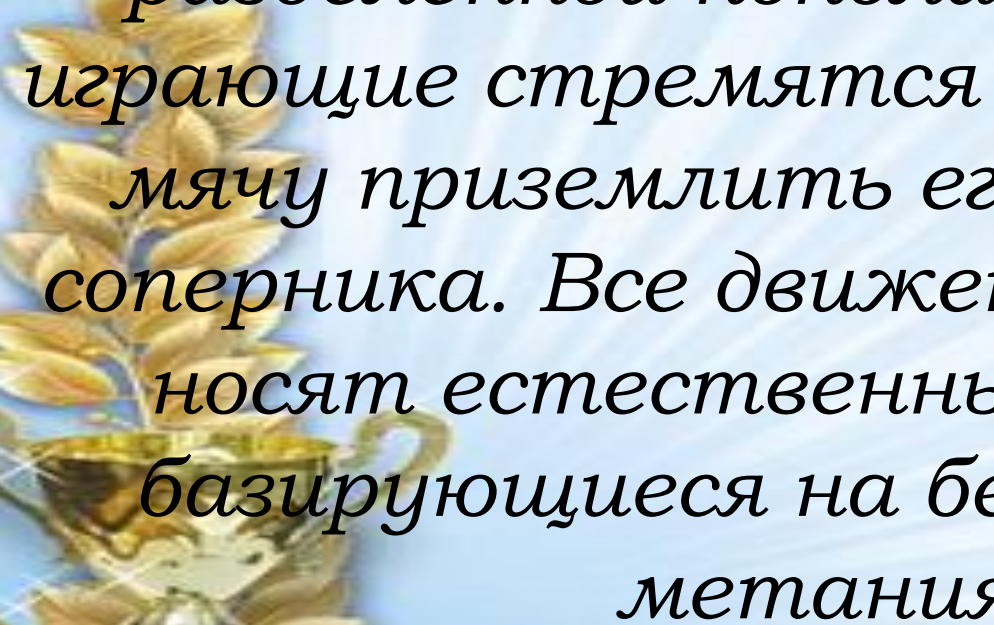



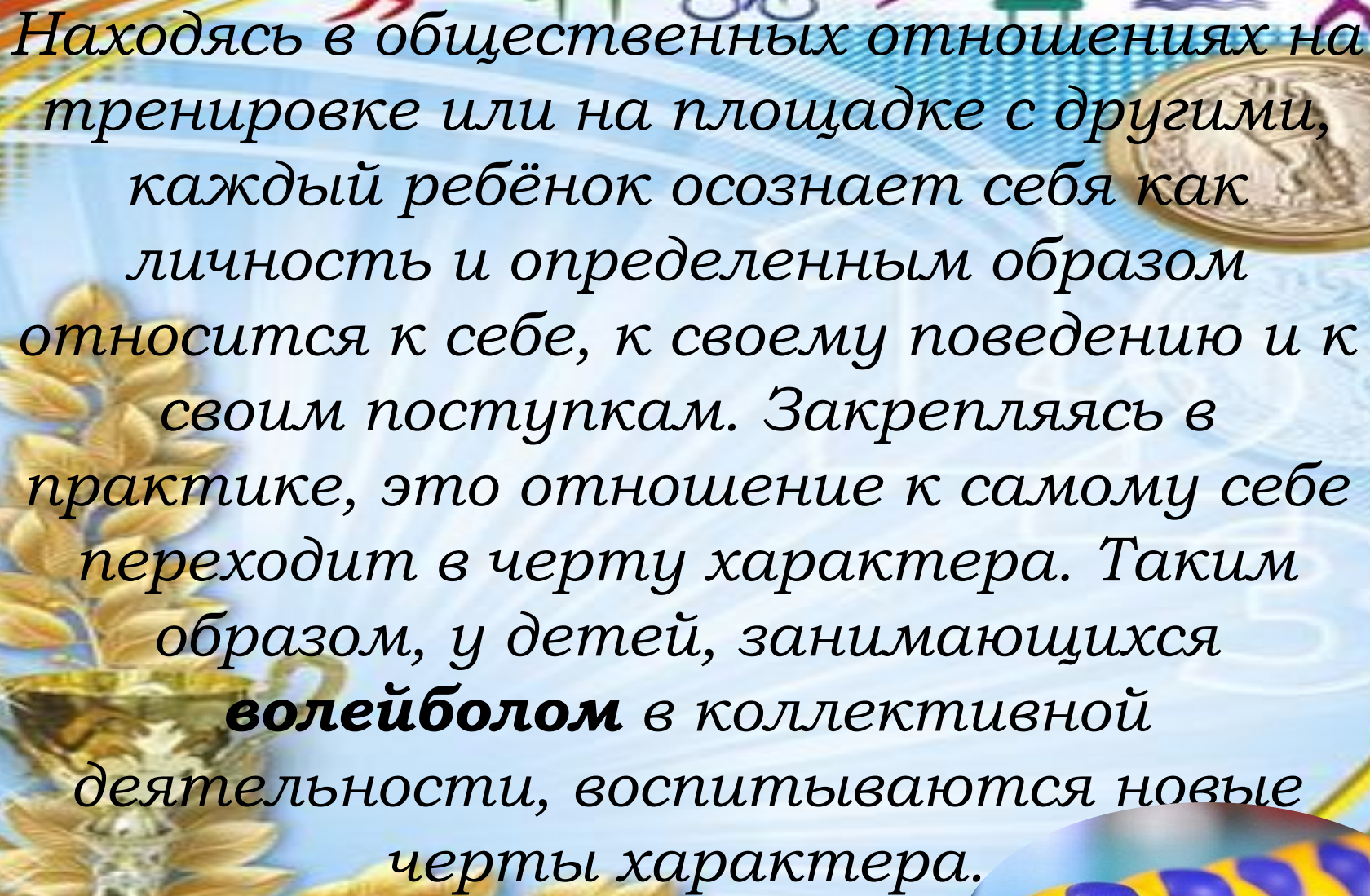
Практическое значение исследовательской работы состоит в том, что ее результаты дают материал для практического решения вопросов физического воспитания школьников, приобщению их к регулярным занятиям физическими упражнениями и поиска новых эффективных путей физкультурно-спортивной работы с детьми.





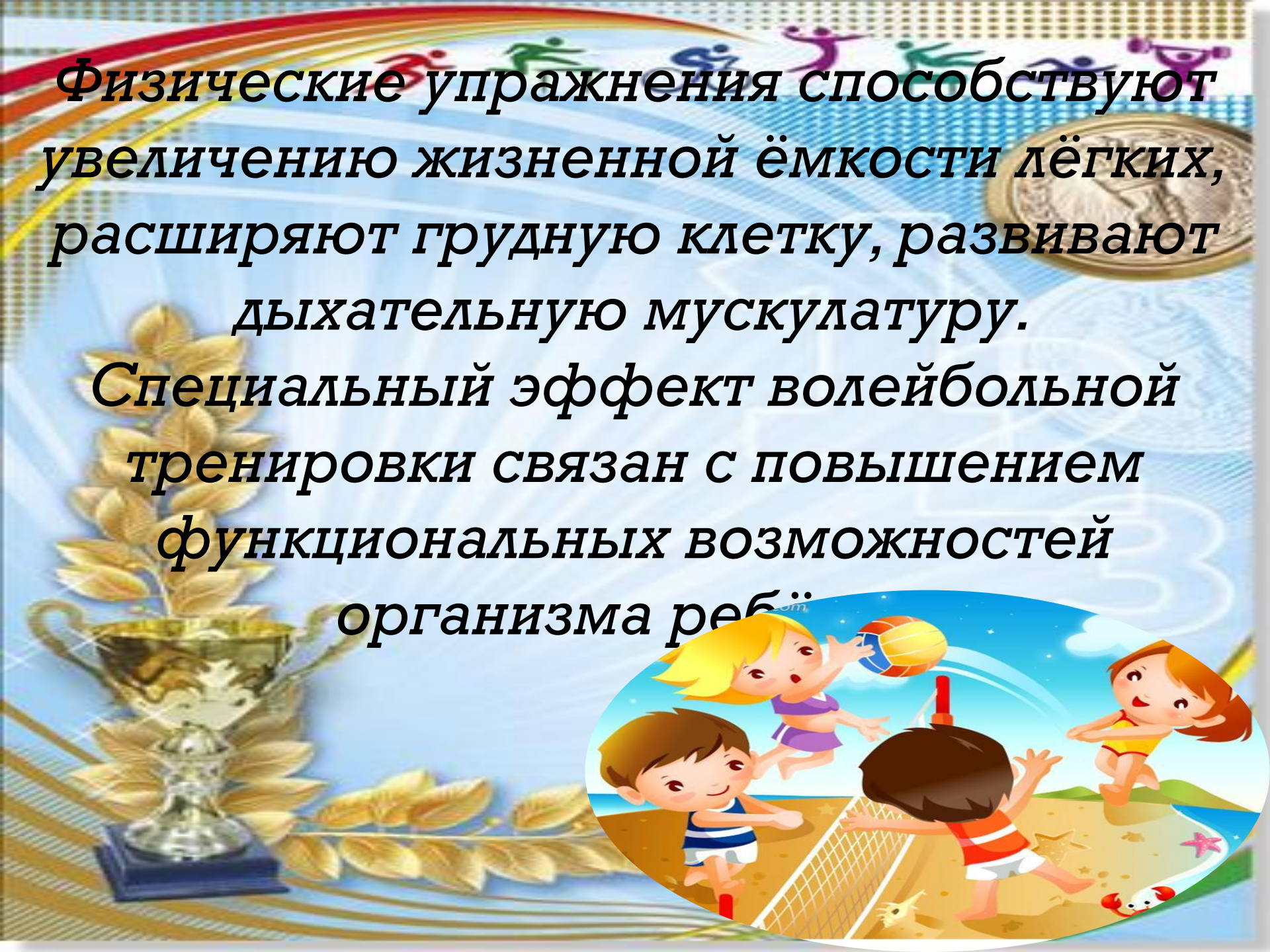
Волейбол-это командная спортивная игра с мячом двух команд по 6 человек в каждой на площадке 9 x 18 м, разделенной пополам сеткой, где играющие стремятся ударами рук по мячу приземлить его на половине соперника. Все движения в волейболе носят естественный характер, базирующиеся на беге, прыжках, метаниях.



The background features a series of colorful icons at the top representing various sports: a runner, a person on a bicycle, a person jumping, a swimmer, and a person with arms raised. Below these icons is a large, detailed image of a gold medal. The text is overlaid on a light blue background with a subtle pattern of dots and lines.

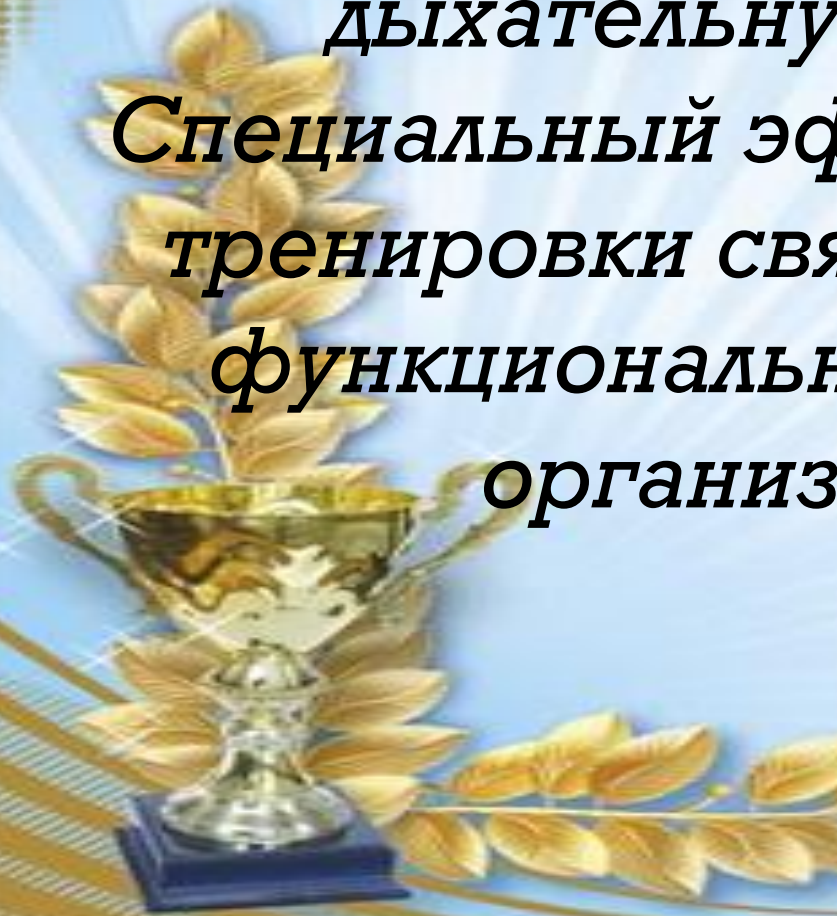
Находясь в общественных отношениях на тренировке или на площадке с другими, каждый ребёнок осознает себя как личность и определенным образом относится к себе, к своему поведению и к своим поступкам. Закрепляясь в практике, это отношение к самому себе переходит в черту характера. Таким образом, у детей, занимающихся **волейболом** в коллективной деятельности, воспитываются новые черты характера.





Физические упражнения способствуют увеличению жизненной ёмкости лёгких, расширяют грудную клетку, развивают дыхательную мускулатуру.

Специальный эффект волейбольной тренировки связан с повышением функциональных возможностей организма ребёнка.



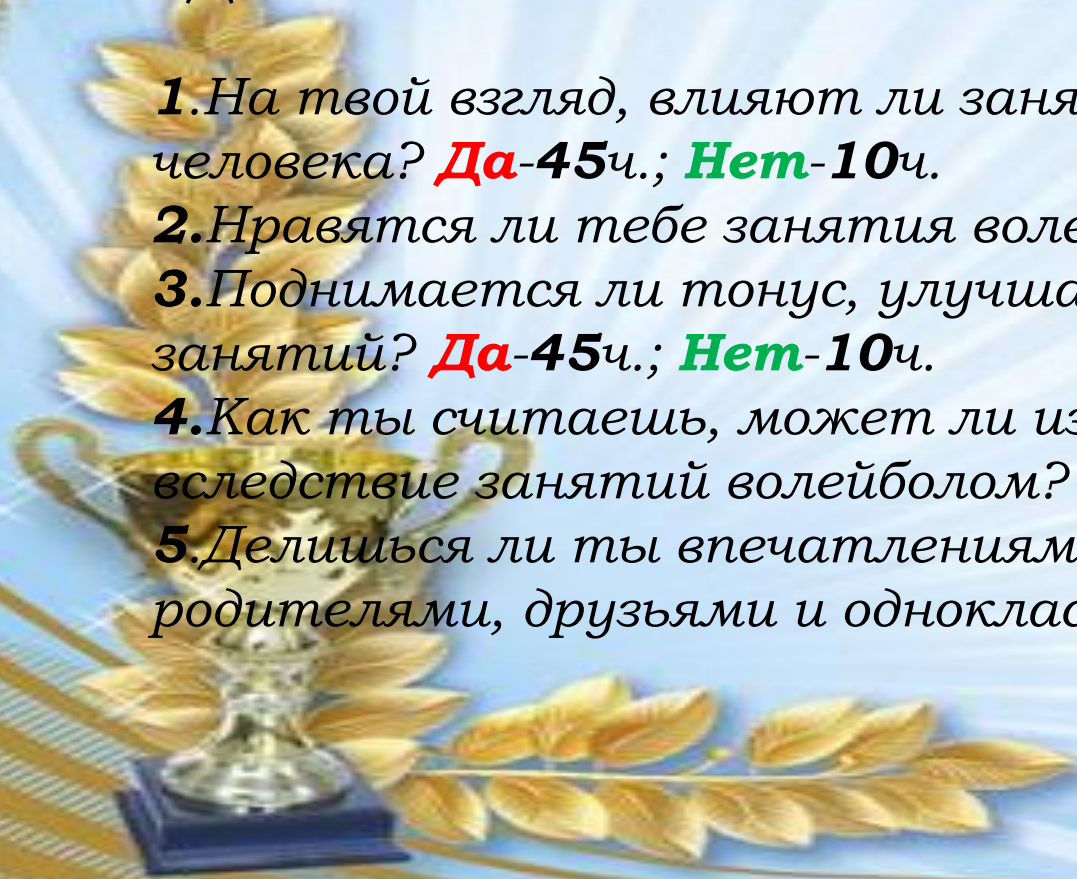


Статистика:

Анкетирование позволило определить отношение учащихся (**55чел.**) нашей школы к дополнительным занятиям волейболом:



1. На твой взгляд, влияют ли занятия волейболом на здоровье человека? **Да-45ч.**; **Нет-10ч.**
2. Нравятся ли тебе занятия волейболом? **Да-36ч.**; **Нет-19ч.**
3. Поднимается ли тонус, улучшается ли настроение после занятий? **Да-45ч.**; **Нет-10ч.**
4. Как ты считаешь, может ли измениться твое здоровье вследствие занятий волейболом? **Да-45ч.**; **Нет-10ч.**
5. Делишься ли ты впечатлениями о занятиях со своими родителями, друзьями и одноклассниками? **Да-50ч.**; **Нет-5ч.**



Показатели физической подготовки учащихся


Показатели	Уровни		
	Уд.	Хорошо	Отлично
Мальчики			
1. Отжимание, количество повторений	3-9	10-16	17
1. Поднимание туловища 30с	8-12	13-21	22
1. Прыжок в длину с места, см	91-126	127-144	145
1. Бег 30 м с низк. старта, с	7,5	6,6	5,6
1. Вис, с	4-11	12-19	20
1. Бег 6 мин, м	650	750	1000
1. Наклон вперед, см	2	4	6
Девочки			
1. Отжимание, количество повторений	3-5	6-9	10
1. Поднимание туловища 30с	7-11	12-18	19
1. Прыжок в длину с места, см	86-113	114-136	137
1. Бег 30 м с низк. старта, с	7,6	7,0	6,0
1. Вис, с	4	10	13
1. Бег 6 мин, м	450	600	800
1. Наклон вперед, см	2	7,5	12,5

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ. (ЭКСПЕРЕМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА)


	Ф.И	Бег на 30 м.	Бег на 60 м.	Прыжок в длину с места	Бросок набивного мяча	Подтягивание на перекладине
1	Козырчикова Екатерина	5,5	10,7	165	480	16
2	Кутляева Валерия	5,6	10,6	180	430	16
3	Миленина Ксения	5,5	11,2	160	520	16
4	Наумова Анна	5,7	11,5	140	470	16
5	Тутарова Валерия	5,2	10,2	180	430	18
6	Шестернина Екатерина	5,9	11,4	145	435	14

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ. (КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА)

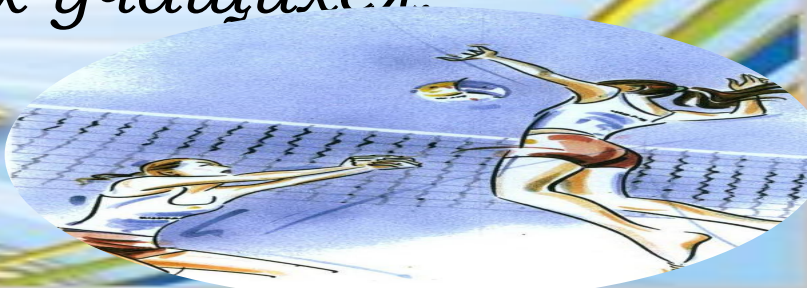
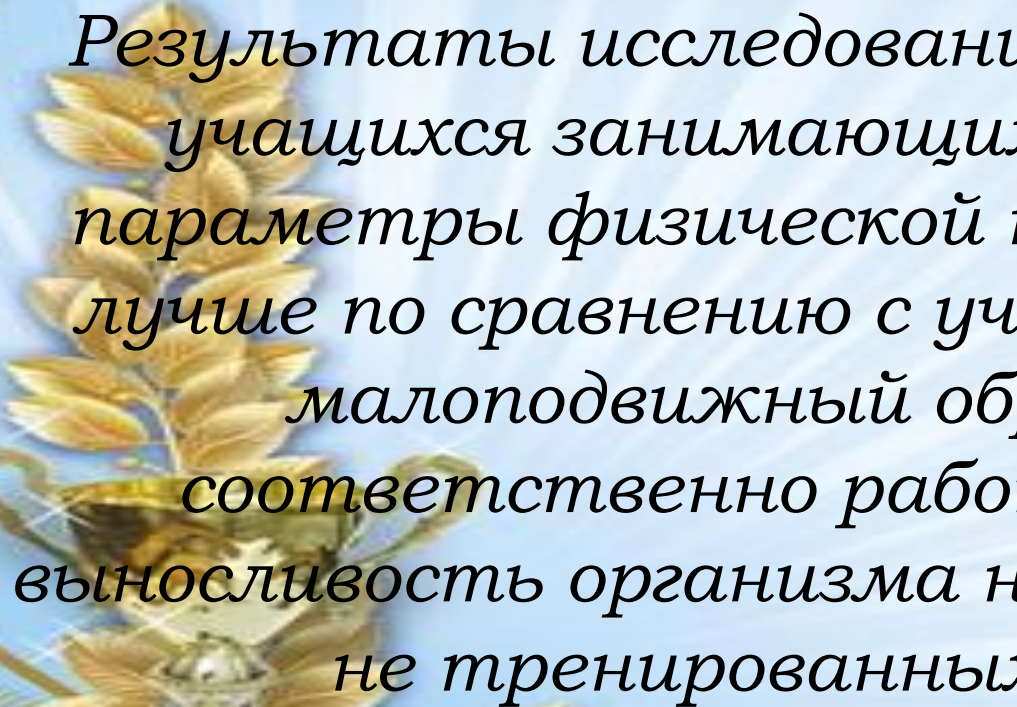
	Ф.И	Бег на 30 м.	Бег на 60 м.	Прыжок в длину с места	Бросок набивного о мяча	Подтягива ние на переклад ине
1	Пономарёва Наталья	6,5	13,4	113	280	7
2	Бодрова Анастасия	5,7	11,2	160	380	14
3	Милькова Татьяна	6,1	11,5	127	380	14
4	Потапова Екатерина	6,4	11,6	165	390	10
5	Арнаутова Алёна	6,2	11,3	150	390	14
6	Щербакова Виктория	6,7	11,9	120	310	10




У детей занимающихся **волейболом** происходят изменения в скелете, развиты силы мышц верхних конечностей, увеличена величина силы разгибателей голени.




Результаты исследований показали, что у учащихся занимающихся **волейболом** параметры физической подготовленности лучше по сравнению с учащимися ведущих малоподвижный образ жизни. А соответственно работоспособность, выносливость организма намного выше, чем у не тренированных учащихся.



The header features a series of colorful icons representing various sports: a runner, a person on a bicycle, a person jumping, a swimmer, and a person lifting weights. Below these icons are several gold medals, one of which is prominently displayed in the upper right corner. The background is a light blue grid with a large, faint number '3' visible on the right side.

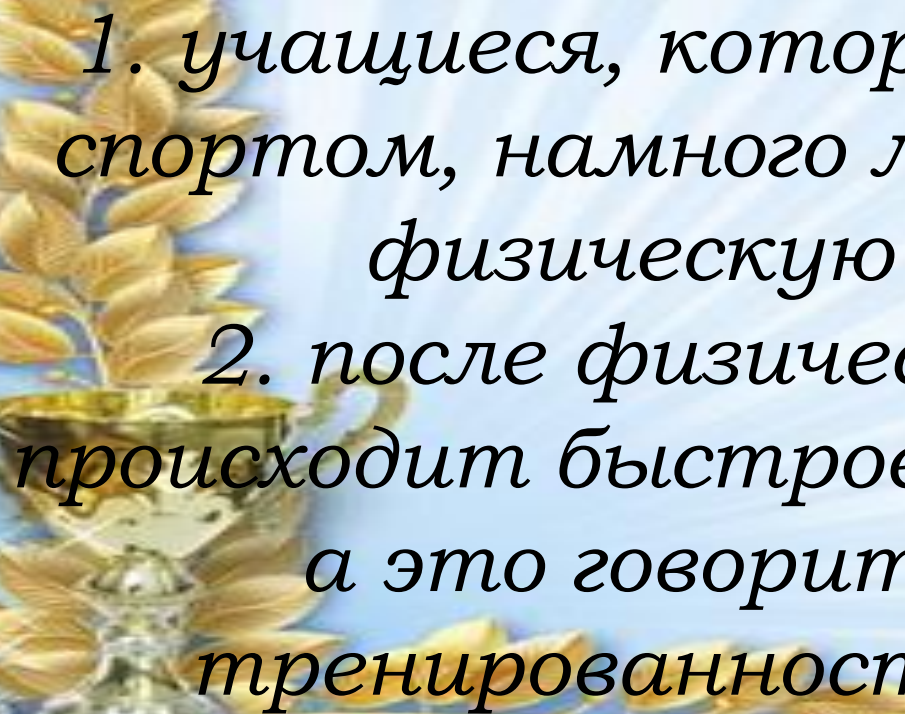
Данные о состоянии физической подготовленности учащихся показывают:

- 
- The background of the text area features a large, ornate gold trophy with a laurel wreath draped over it. The trophy is positioned on the left side of the page. The overall background is a light blue grid with a large, faint number '3' visible on the right side.
- 1. у ребят, занимающихся волейболом, отлично развита гибкость позвоночника;*
 - 2. они показывают высокие результаты в прыжках в длину с места.*




The header features a row of colorful icons representing various sports: a red runner, a green person on a pommel horse, a blue cyclist, a purple person on a pommel horse, a green person on a pommel horse, a blue swimmer, and a purple person lifting weights. Below these icons are several gold medals, including a large one on the right and smaller ones scattered in the background. The background is a light blue grid with colorful curved lines at the top and bottom.

Состояние сердечно-сосудистой системы учащихся показывают:


- 
- A large, ornate gold trophy with a blue base and a laurel wreath is positioned on the left side of the slide.
1. учащиеся, которые занимаются спортом, намного лучше переносят физическую нагрузку;
 2. после физической нагрузки происходит быстрое восстановление, а это говорит о хорошей тренированности организма.



Данные анализа образа жизни учащихся показали, что:



Учащиеся **волейболисты** на первое место ставят – **здоровый образ жизни**. Они занимаются спортом, следят за своим весом, развивают мускулатуру, участвуют в соревнованиях.



Все эти данные свидетельствуют о неоценимом положительном влиянии занятий **волейболом** на организм человека.



Вывод:

Таким образом, можно говорить о необходимости физических упражнений, а именно занятий **волейболом** в жизни ребёнка. При этом очень важно учитывать состояние здоровья и уровень физической подготовки, для рационального использования физических возможностей организма, чтобы физические нагрузки не принесли вреда здоровью.





Выводы

Анализ позволяет утверждать, что проблема здоровья детей школьного возраста является актуальной и волнует педагогов, врачей, организаторов физкультурно-оздоровительной работы.



Анализ данных показал, что существенно изменились показатели двигательной подготовленности школьников.






Анализ позволяет утверждать, что **волейбол** как средство и вид спорта в физическом воспитании может быть использован в оздоровительной работе.

Существенно влиять на двигательную активность школьников.



Проведенное исследование
позволяет утверждать,
что занятия **волейболом**
могут служить средством
сохранения и укрепления
здоровья школьников!!!





Группа исследователей:

ученицы 9 «А» класса:
Спирина Софья
Горбунова Кристина
Научный руководитель:
Юматов Александр Петрович
учитель физической культуры