

# Чем полезен волейбол?!

Разработал учитель по  
физической культуре, педагог  
дополнительного образования  
школы № 249 им.М.В.  
Маневича-Петряник Екатерина  
Вячеславовна



# Цель исследования:



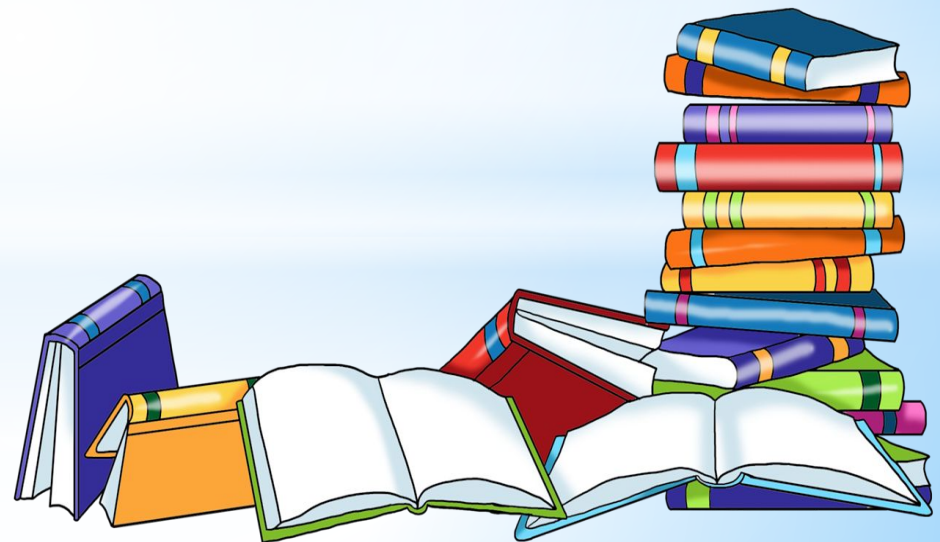
1. Пропаганда здорового образа жизни и формирование положительного отношения к спорту на примере игры в волейбол.
2. Популяризация игры в волейбол как самого доступного вида спорта.
3. Формирование интереса к полезным увлечениям среди моих сверстников и приобщение их к здоровому образу жизни через занятия волейболом.

# Задачи исследования:

1. Подобрать и проанализировать информацию по проблеме исследования.
2. Ознакомить учащихся с историей игры волейбол и интересными фактами, связанными с этим видом спорта
3. Выявить влияние занятий волейболом на здоровье и физическое развитие человека.
4. Подготовить буклет о пользе игры в волейбол с целью привлечения к спорту учащихся.

# Методы исследования:

1. Поиск и сбор информации.
2. Анализ литературы по теме
3. Анализ и обработка полученных данных.



## Гипотеза

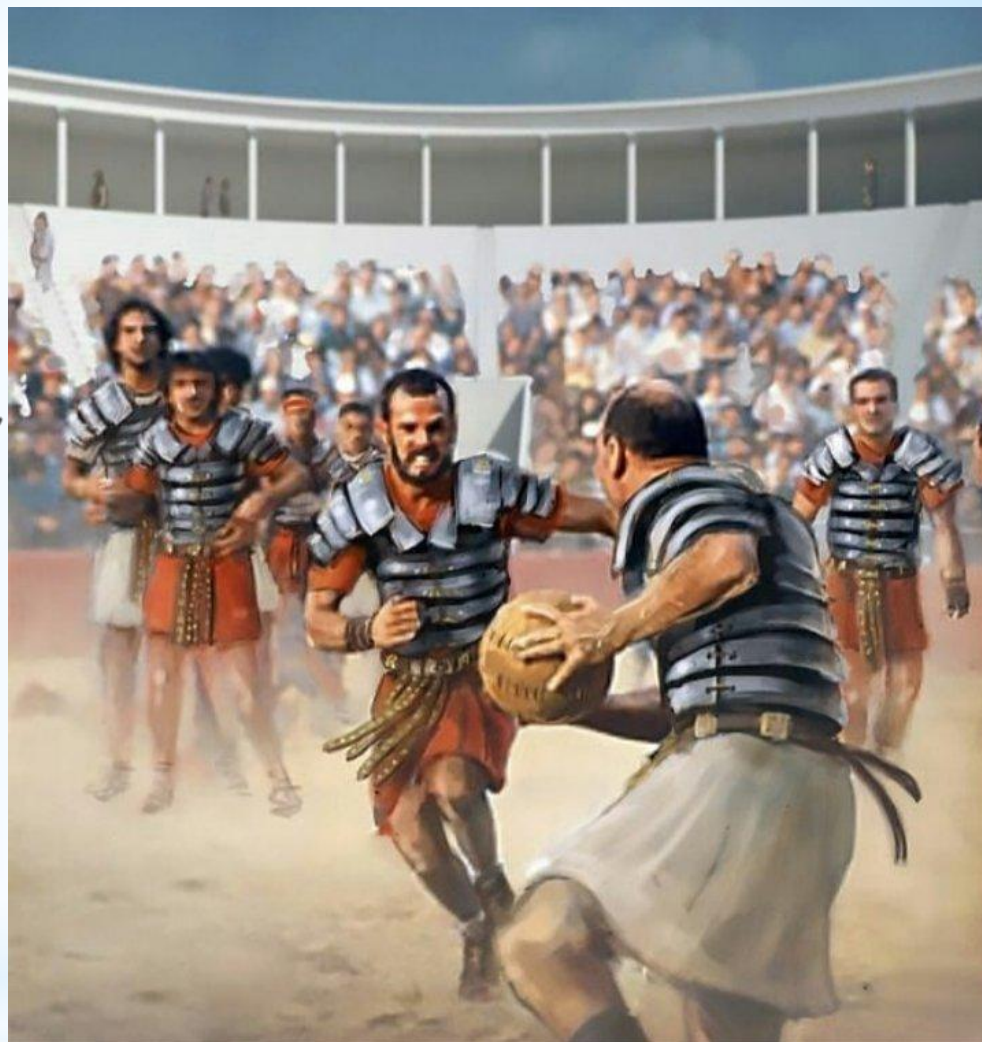
Существует прямая связь между спортом и здоровьем. Занятия волейболом даже на любительском уровне способствуют не только повышению двигательной активности человека, но и являются мощным стимулом приобщения к здоровому образу жизни, активным и регулярным занятиям физическими упражнениями.

Если привлечь учащихся к спорту, в частности к волейболу, то можно сформировать у учащихся привычки здорового образа жизни и таким образом сохранить и укрепить здоровье.

**Объект исследования:** занятия волейболом как процесс формирования здорового образа жизни и физической культуры.

**Предмет исследования:** влияние занятий волейболом на здоровье человека





\* В игру, отдаленно напоминающую волейбол, играли еще в античные времена: в хрониках 240 г. до н.э.



современный волейбол придумал преподаватель физической культуры  
и анатомии колледжа Ассоциации молодых христиан в Холиоке  
**Уильям Дж. Морган (1870 - 1942).**

\* Уильям Дж. Морган назвал эту дисциплину **mintonette**.



Альфред Холстед предложил соединить в одно два слова - volley и ball - получился «**волейбол**» - «летающий мяч».



9 февраля

День рождения  
волейбола!



**9 февраля считается днем рождения волейбола. В этот день в 1895 году Морган предложил первые правила игры в волейбол, которые были усовершенствованы в 1900 году.**





**В 1947 году была создана Международная федерация волейбола (ФИВБ). В настоящее время в состав ФИВБ входит 218 федераций - это самая многочисленная спортивная организация. В программу Олимпийских игр волейбол был включен только в 1964 году. И первым олимпийским чемпионом по волейболу в 1964 году в Токио стала мужская сборная СССР.**

Существует множество разновидностей волейбола, ответвляющихся от основного вида спорта. Это -

- \*мини-волейбол,*
- \*пляжный волейбол,*
- \*парковый волейбол,*
- \*кертнбол,*
- \*пионербол*

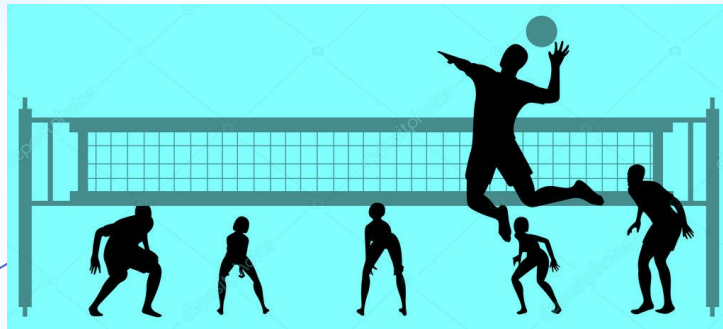


- \* Волейбол является одной из самых массовых спортивных игр, на любительском уровне им увлекается почти миллиард человек во всем мире или 15% всех людей планеты, что делает его вторым по популярности видом спорта после футбола.**

# \* Влияние волейбола на здоровье человека

Волейбол характеризуется большим многообразием игровых ситуаций, необходимостью быстрого реагирования на них, многочисленными прыжками, постоянной изменчивостью интенсивности физических и эмоциональных нагрузок. В данном виде спорта техника может компенсировать силу. Все это оказывает положительное влияние на организм человека и способствует укреплению здоровья.





укрепляет  
сердечно-  
сосудистую  
систему

тренирует все  
группы мышц

укрепляет опорно-  
двигательный  
аппарат

улучшает  
кровообращение

тренирует глазные мышцы,  
расширяет поле зрения

**\* Влияние волейбола на  
физическое здоровье человека.**



**\* Влияние волейбола на психическое здоровье и эмоциональное состояние человека.**

\* Волейбол -  
бесконтактный  
вид спорта, что  
снижает  
вероятность  
травм.  
Благодаря этому  
волейбол  
подходит для  
игроков  
практически  
любого  
возраста, и им  
он обеспечит  
безопасную  
физическую  
нагрузку.





**\* Эта игра не требует от игрока ни навыков профессионального спортсмена, ни выдающейся физической формы. Играть можно практически при любой физической форме.**

# \* О, спорт, - ты жизнь!



\* Сегодня важно прививать любовь к спорту, ведь от этого зависит качество нашего здоровья: поддержание тонуса, подтянутой фигуры, отличного самочувствия, развитие в себе умений, навыков, природных талантов. Для достижения качественных результатов и придуман волейбол. С помощью игры человек может и поддерживать здоровье, и отдохнуть, ибо эта игра может рассматриваться, как приятное и полезное времяпрепровождение.