

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

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



The background features a light blue grid pattern with various sports icons at the top: a red runner, a green person on a pommel horse, a blue cyclist, a purple person jumping, a green person on a pommel horse, a blue swimmer, and a purple person lifting weights. A large gold medal is visible in the top right corner. The title text is centered in a large, bold, dark grey font.

Исследовательская работа

Тема:

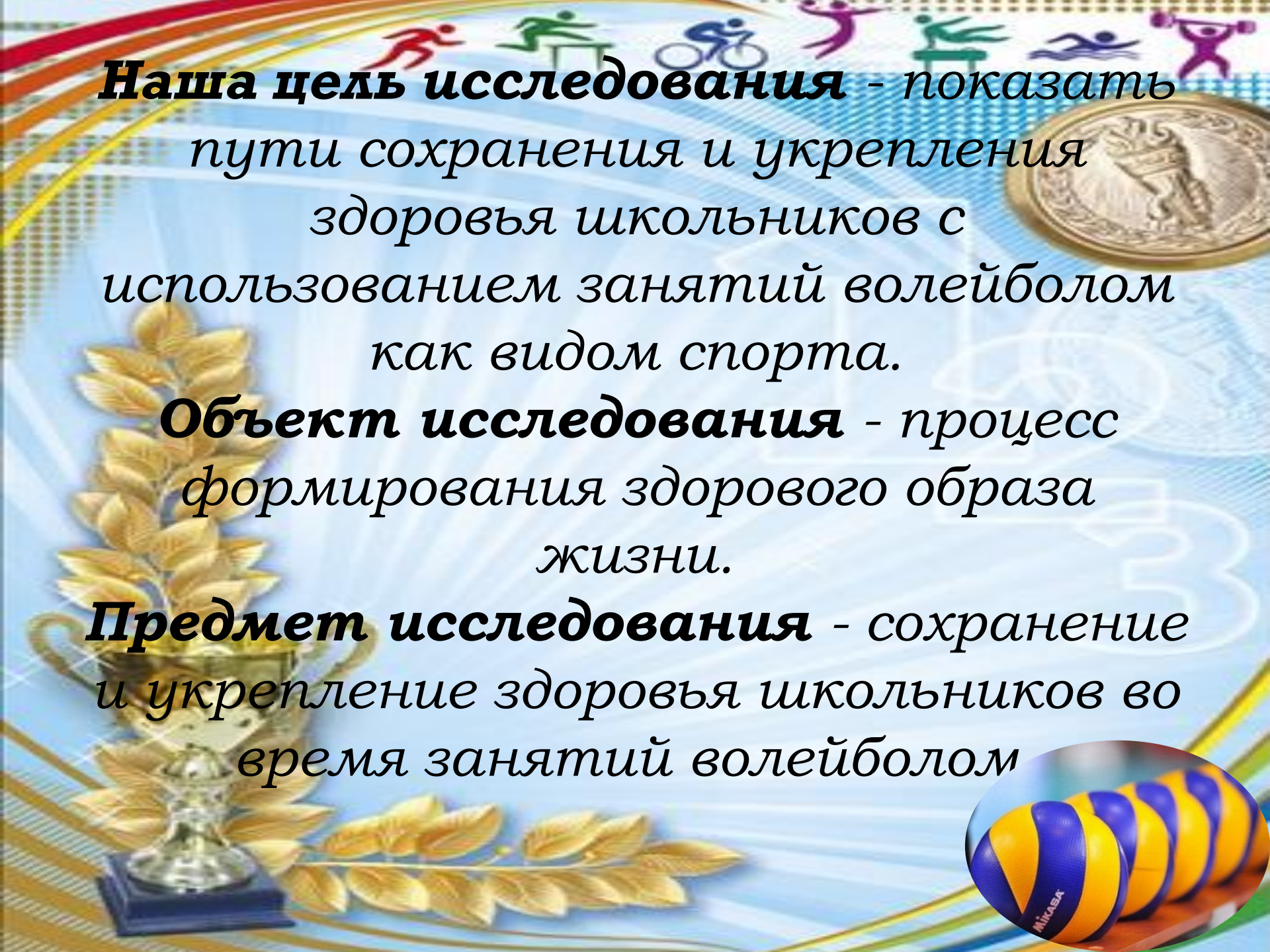
**«Занятия волейболом
как средство
сохранения и
укрепления здоровья
школьников».**





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




The background features a light blue and white checkered pattern with colorful icons of various sports: a runner, a person on a bicycle, a person jumping, a swimmer, and a person lifting weights. A large gold medal is visible in the upper right, and a silver trophy with a laurel wreath is in the lower left.

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

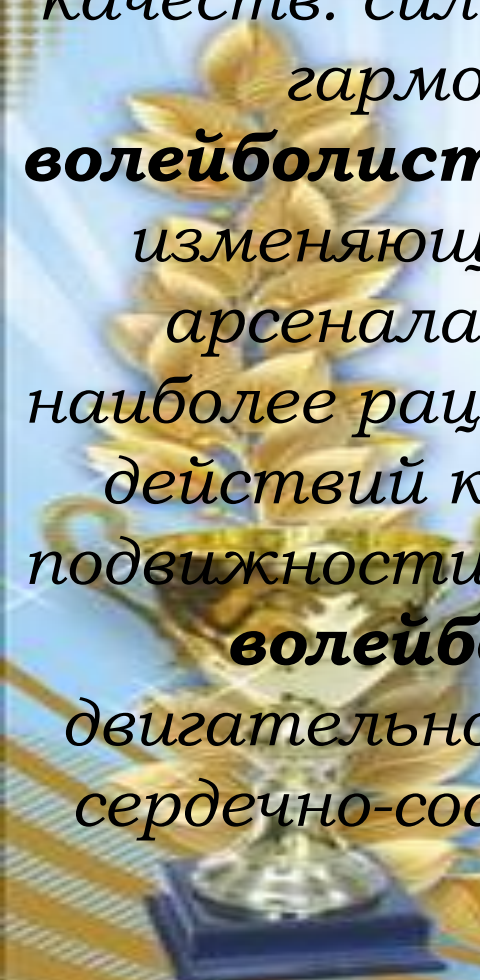
Объект исследования - процесс формирования здорового образа жизни.

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

A yellow and blue volleyball with the brand name 'MIKASA' is shown in the bottom right corner.



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.





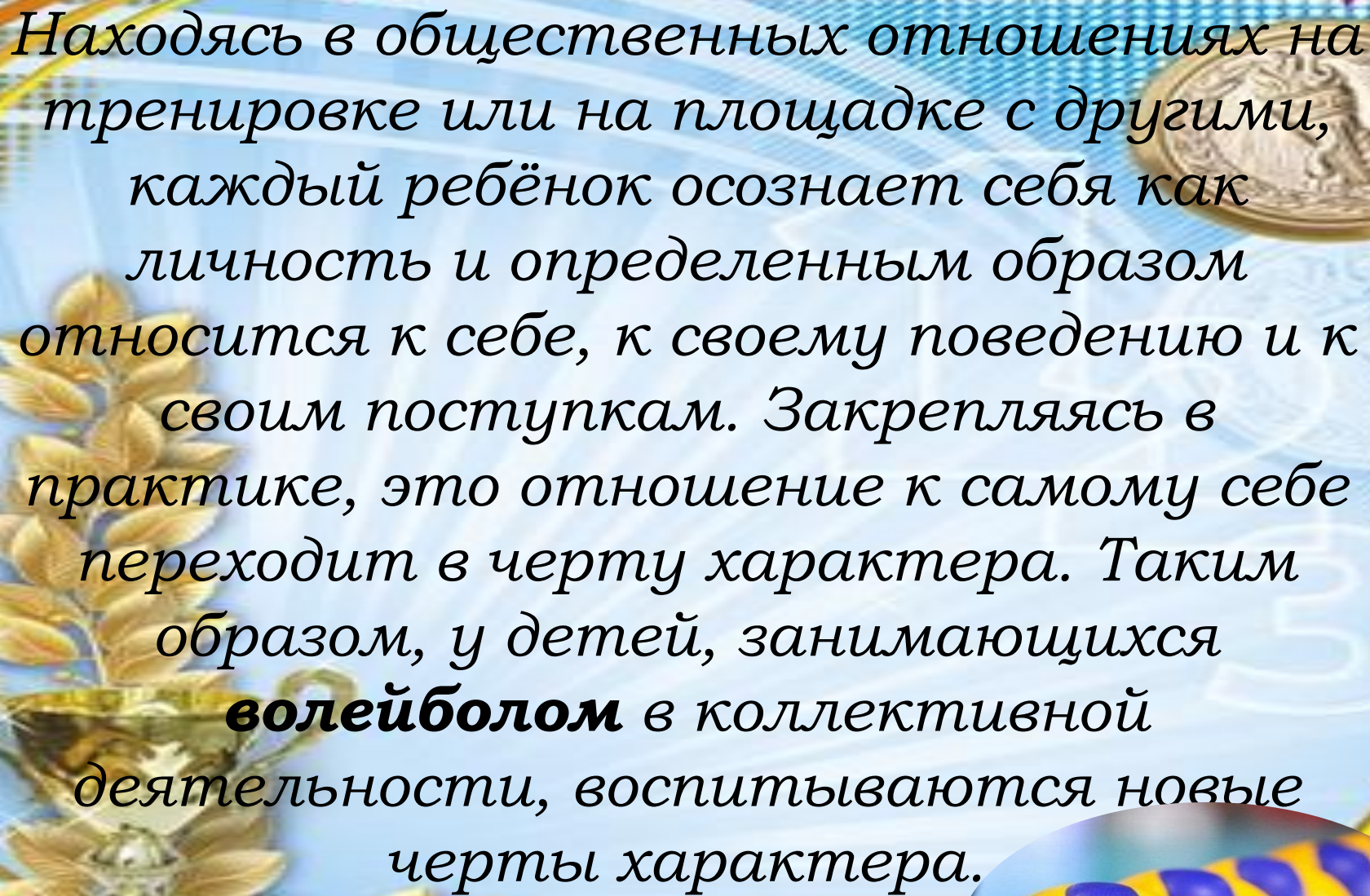
Практическое значение исследовательской работы состоит в том, что ее результаты дают материал для практического решения вопросов физического воспитания школьников, приобщению их к регулярным занятиям физическими упражнениями и поиска новых эффективных путей физкультурно-спортивной работы с детьми.






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.

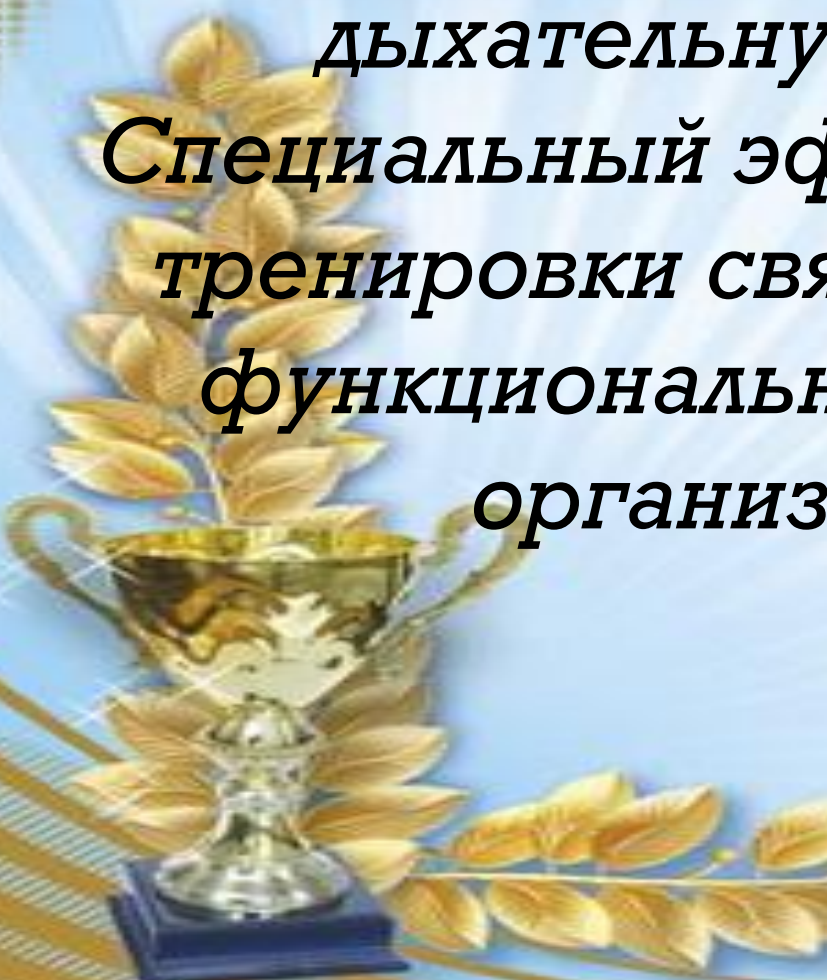


The background features a light blue and white checkered pattern. At the top, there is a row of colorful icons representing various sports: a red runner, a green person on a bench, a blue cyclist, a purple person jumping, a green person on a bench, a blue swimmer, and a purple person lifting weights. On the right side, there is a large gold medal. On the left side, there is a large gold trophy with a laurel wreath. In the bottom right corner, there is a blue and yellow volleyball with the brand name 'Mikasa' visible.

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.

The background features a light blue and white checkered pattern. At the top, there is a row of colorful icons representing various sports: a runner, a person on a bicycle, a person jumping, a swimmer, and a person with arms raised. On the right side, there is a large, detailed image of a gold medal.

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

A large, ornate gold trophy cup with a wide rim and a central stem, surrounded by a laurel wreath. It sits on a blue base.

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





Статистика:

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



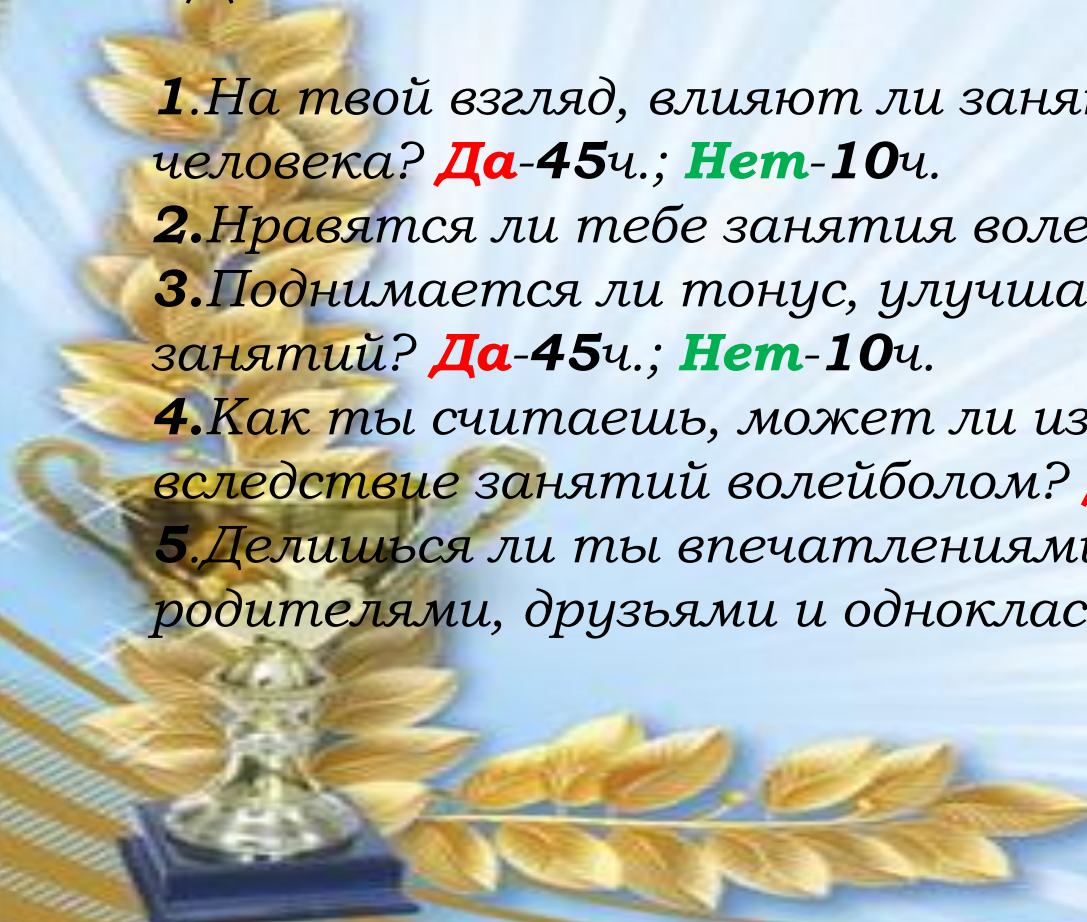
1. На твой взгляд, влияют ли занятия волейболом на здоровье человека? **Да-45ч.**; **Нет-10ч.**

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. (ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ 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

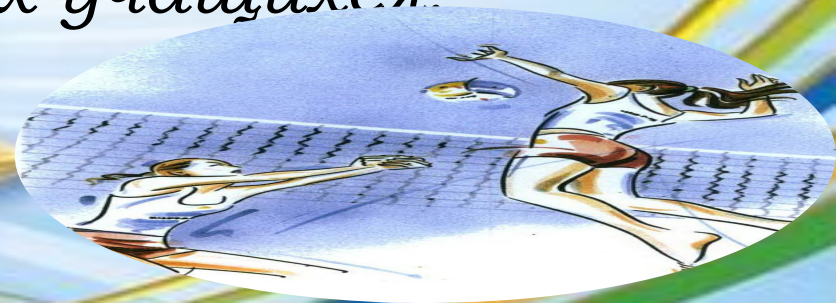
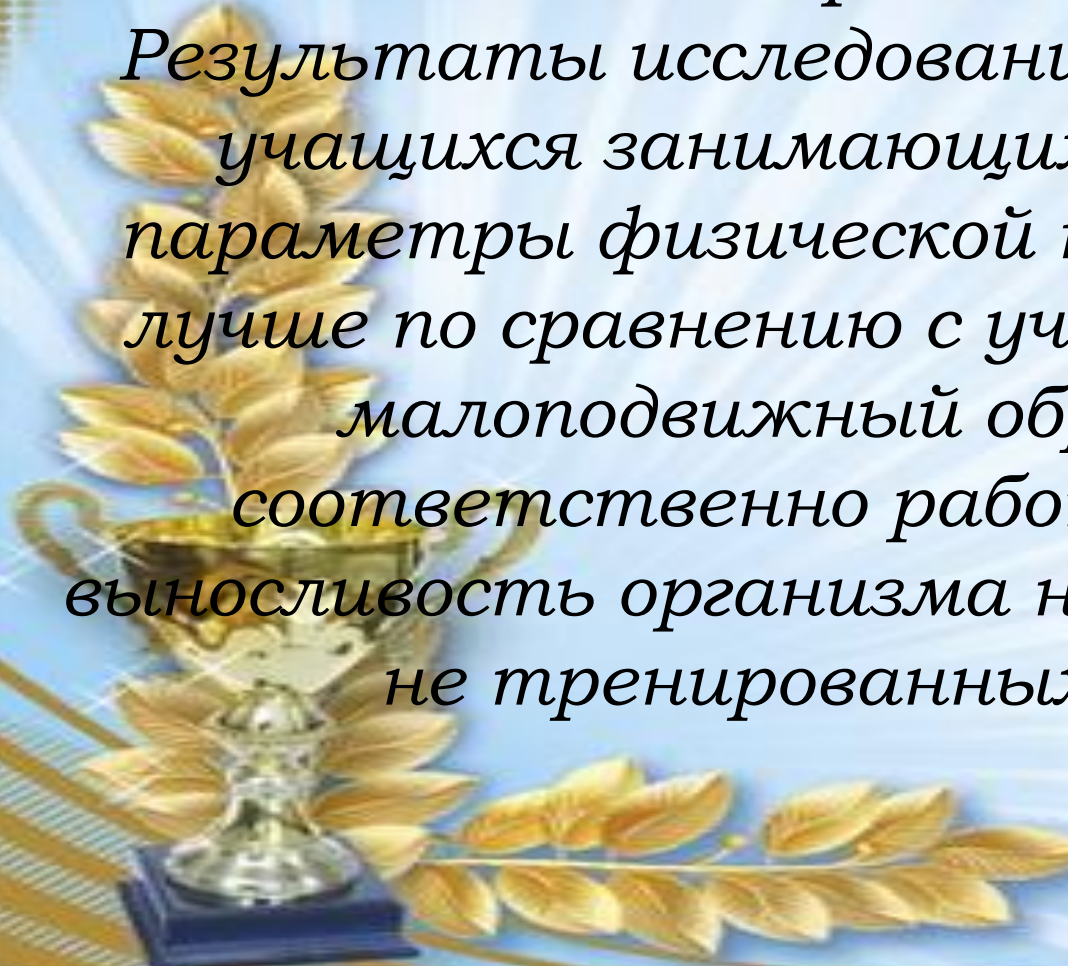



ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ. (КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА)

	Ф.И	Бег на 30 м.	Бег на 60 м.	Прыжок в длину с места	Бросок набивног 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




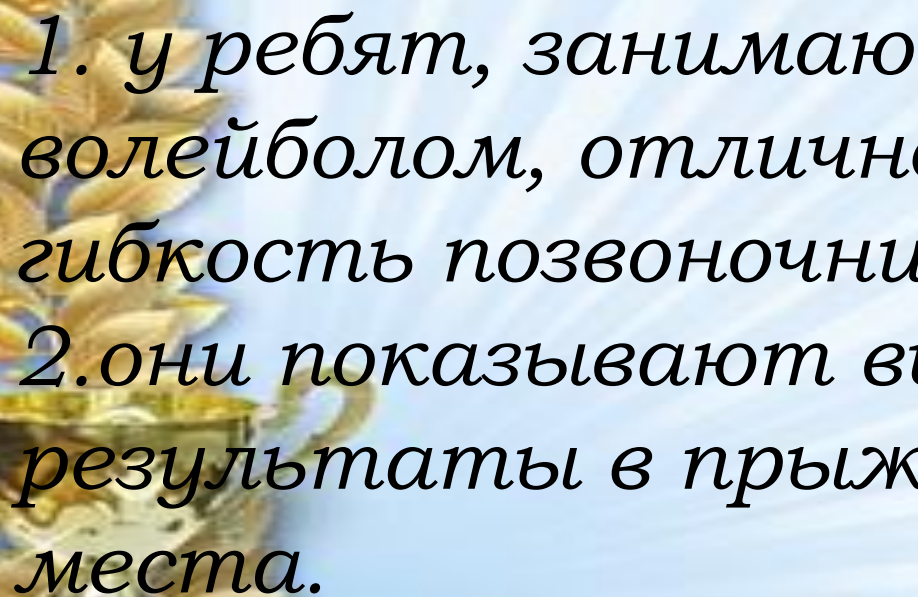
У детей занимающихся **волейболом** происходят изменения в скелете, развиты силы мышц верхних конечностей, увеличена величина силы разгибателей голени. Результаты исследований показали, что у учащихся занимающихся **волейболом** параметры физической подготовленности лучше по сравнению с учащимися ведущих малоподвижный образ жизни. А соответственно работоспособность, выносливость организма намного выше, чем у не тренированных учащихся.





Данные о состоянии физической подготовленности учащихся показывают:



- 
- 1. у ребят, занимающихся волейболом, отлично развита гибкость позвоночника;*
 - 2. они показывают высокие результаты в прыжках в длину с места.*





Состояние сердечно-сосудистой системы учащихся показывают:



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