

**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 upper right corner. The title text is centered in a large, bold, dark grey font.

Исследовательская работа

Тема:

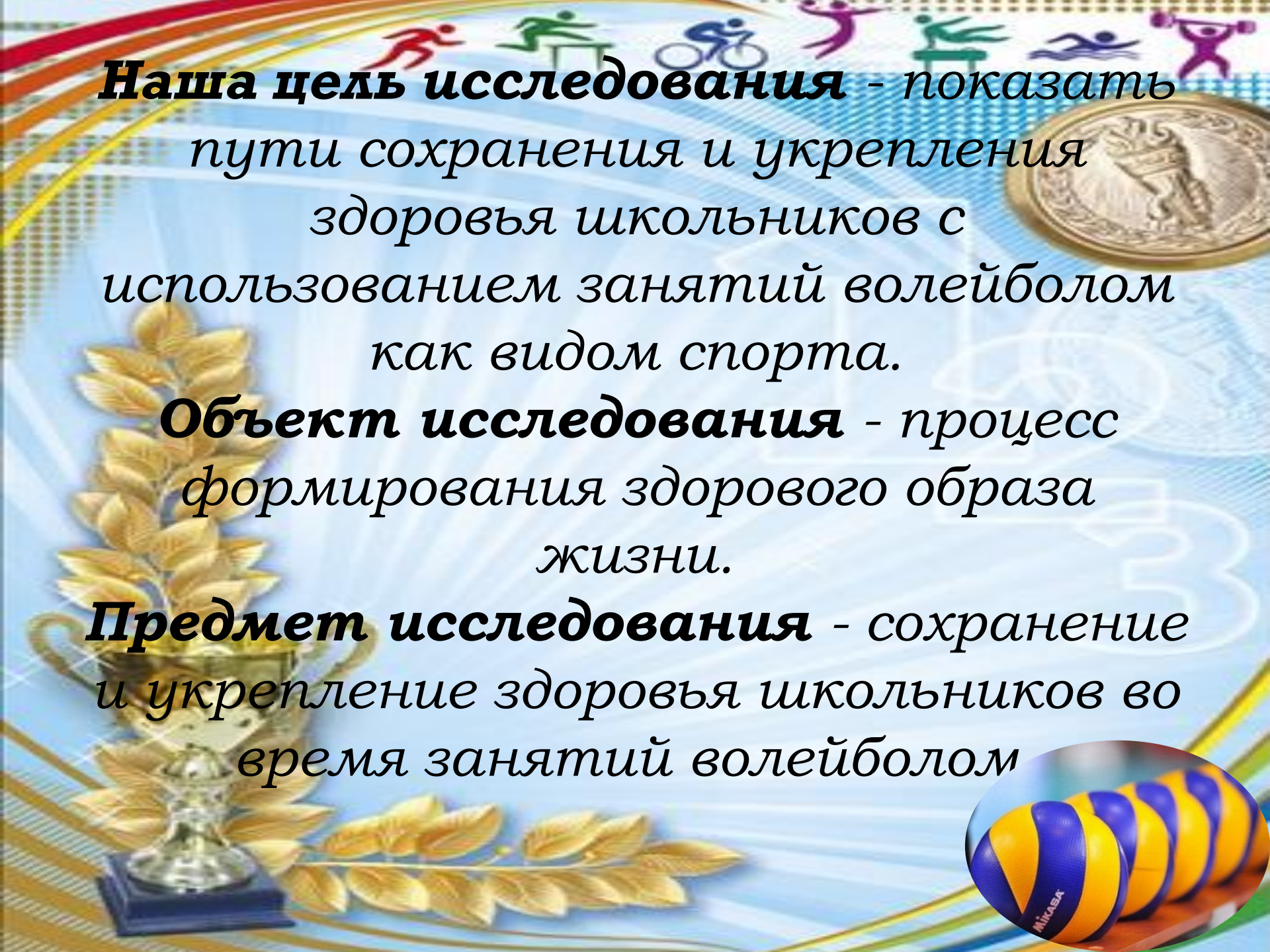
**«Занятия волейболом
как средство
сохранения и
укрепления здоровья
школьников».**





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





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

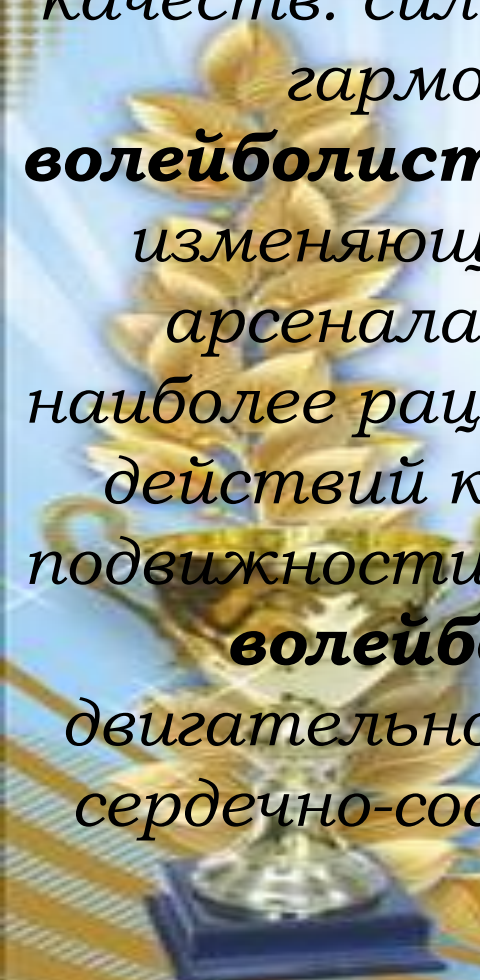
Объект исследования - процесс формирования здорового образа жизни.

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.



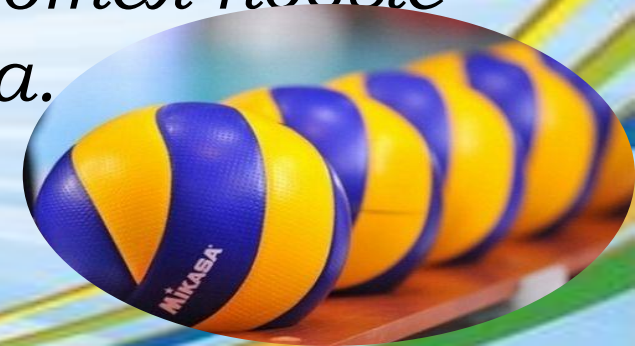
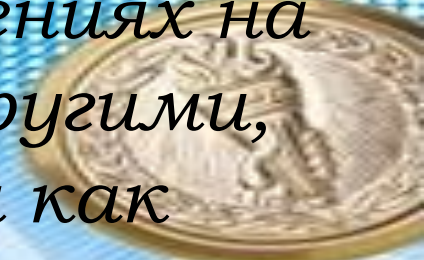



Волейбол-это командная спортивная игра с мячом двух команд по 6 человек в каждой на площадке 9 x 18 м, разделенной пополам сеткой, где играющие стремятся ударами рук по мячу приземлить его на половине соперника. Все движения в волейболе носят естественный характер, базирующиеся на беге, прыжках, метаниях.



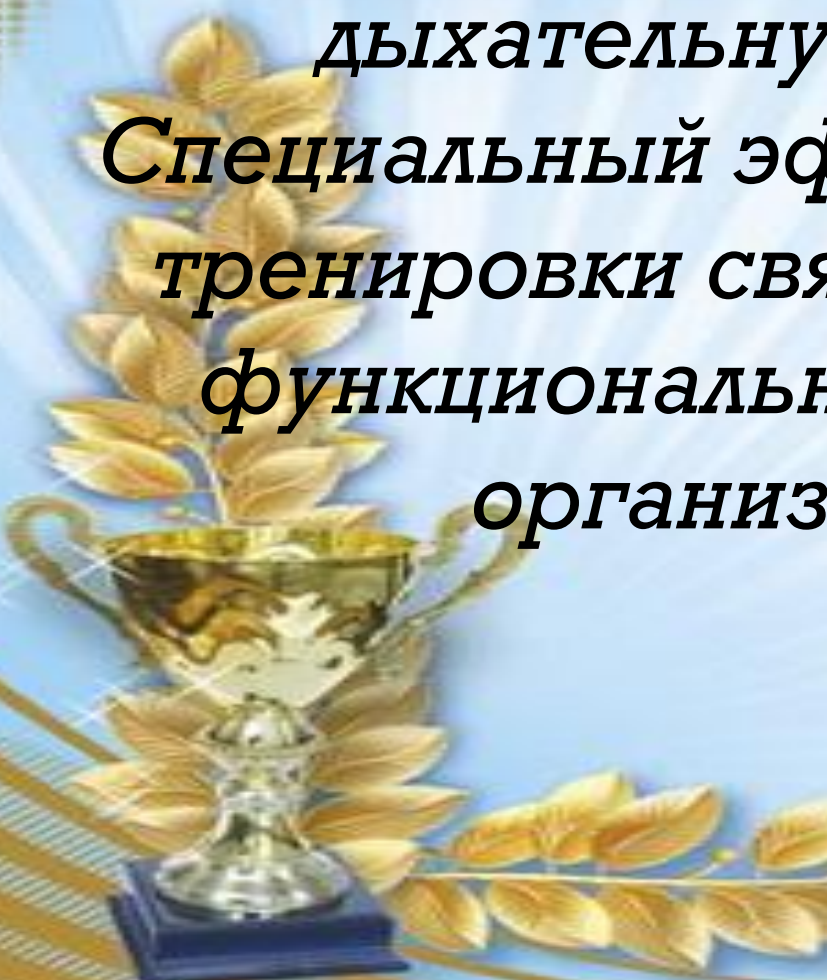


Находясь в общественных отношениях на тренировке или на площадке с другими, каждый ребёнок осознает себя как личность и определенным образом относится к себе, к своему поведению и к своим поступкам. Закрепляясь в практике, это отношение к самому себе переходит в черту характера. Таким образом, у детей, 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 is positioned on the left side of the image. It has a wide, flared top and a narrow stem, surrounded by a wreath of golden laurel leaves.

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



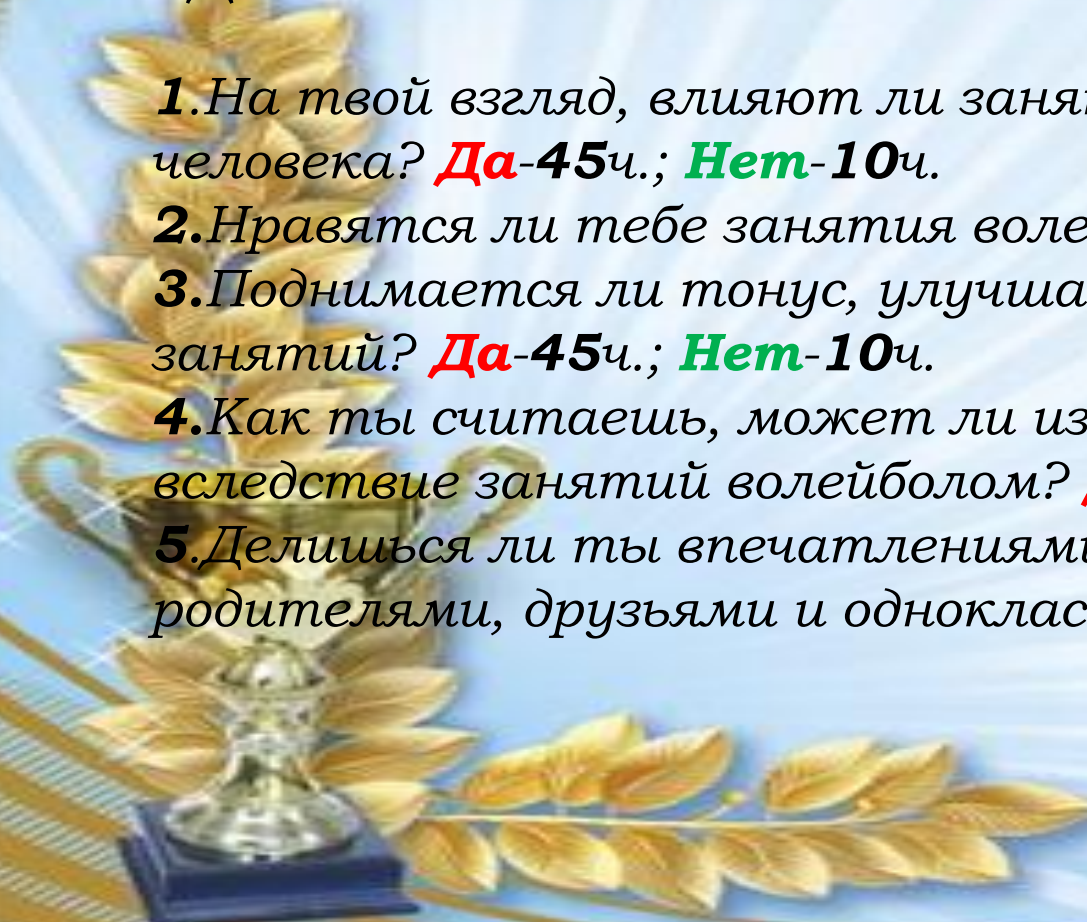


Статистика:

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)

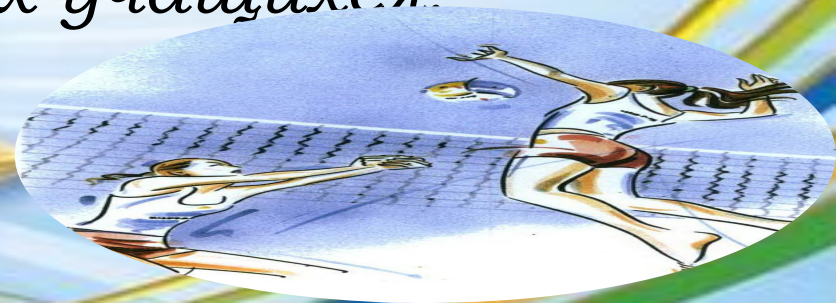
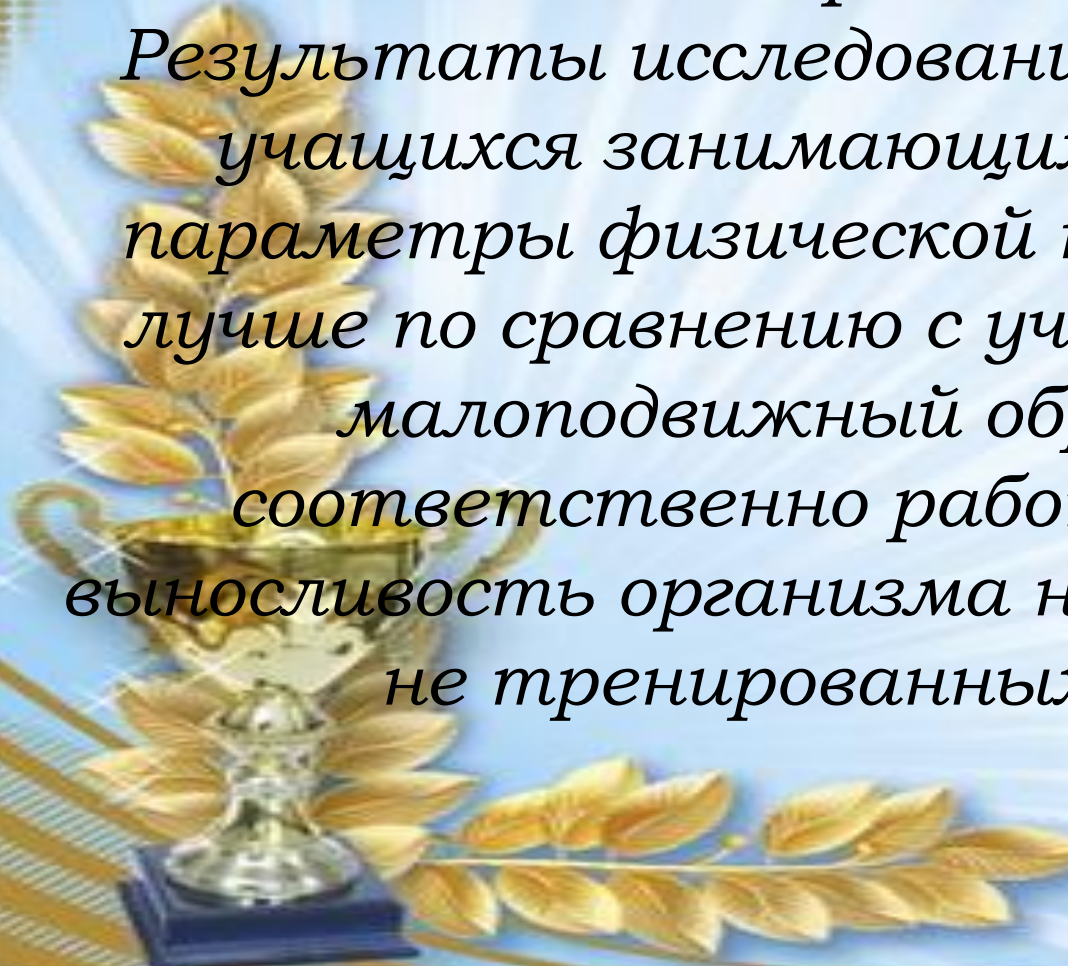
№	Ф.И.	Отжимание, количество повторений		Поднимание туловища 30с		Прыжок в длину с места, см		Бег 30 м с низк. старта, с		Вис, с		Бег 6 мин, м	
		Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май
1.	Добрынина Анастасия	6	10	21	26	156	160	7	7	10	15	480	750
2	Филатова Анастасия	5	10	23	27	140	146	8	7	10	14	500	720
3	Кулиев Руслан	9	17	25	29	170	175	7	6	15	20	650	900
4	Прокофьев Алексей	15	17	28	32	170	180	6,5	6	18	20	755	1000
5	Савчук Максим	10	15	24	28	165	175	7,7	7	15	18	630	800
6	Мартынова Ксюша	10	15	22	28	145	155	7,3	7	15	18	630	800
7	Кузовцов Матвей	10	15	24	28	165	175	6,8	6,5	15	18	630	800
8	Лондяков Игорь	10	15	25	31	175	180	6,6	6,0	15	18	630	800
9	Корнев Сергей	10	15	24	28	165	175	7.7	7	15	18	630	800
10	Масимова Эстелита	10	15	22	27	145	155	8	7	15	18	630	800


**ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.
(КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА)**

	Ф.И.	Отжимание, количество повторений		Поднимание туловища 30с		Прыжок в длину с места, см		Бег 30 м с низк. старта, с		Вис, с		Бег 6 мин, м	
		Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май
1.	Авдалян Игорь	3	5	20	22	136	140	7	7	10	15	380	450
	Гасоян Руслан	5	8	20	23	130	136	8	7	10	14	400	520
3	Капустин Роман	5	7	22	24	140	145	7	6	15	20	550	600
4	Струева Анастасия	5	7	20	21	140	160	6,5	6	18	20	555	600
5	Васильева Диана	6	8	23	24	145	145	8	7	15	18	630	700
6	Воронина Кристина	3	5	21	25	145	150	8	7	15	18	530	600
7	Ермолаев Алексей	7	10	25	28	165	169	8	7	15	18	630	700
8	Никонов Никита	10	12	25	28	165	170	8	7	15	18	530	600
9	Горячев Антон	5	6	23	25	155	158	8	7	15	18	500	600
10	Воронкина Яна	4	6	19	21	125	135	8	7	15	18	430	500

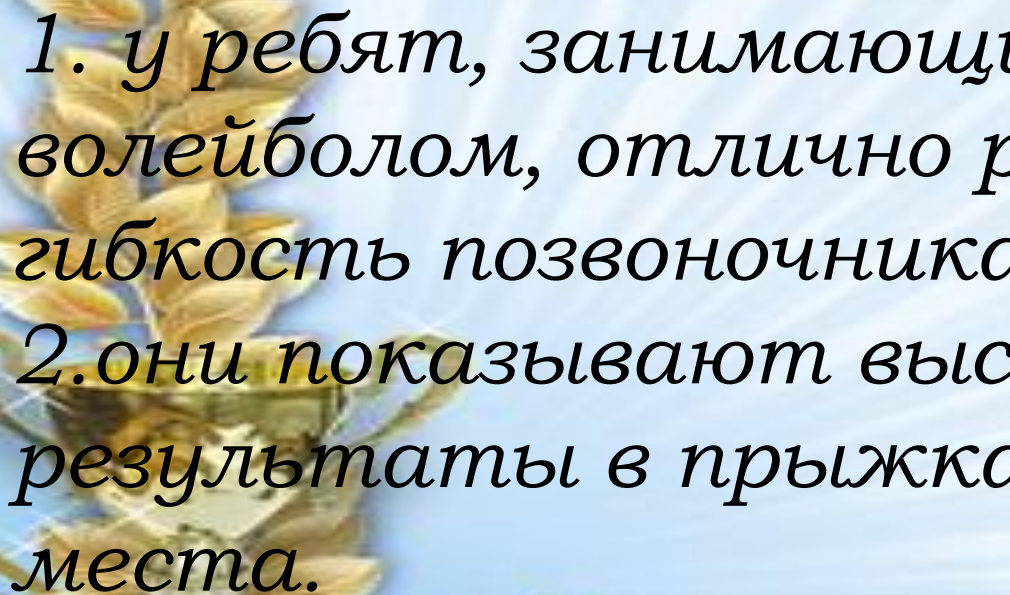


У детей занимающихся **волейболом** происходят изменения в скелете, развиты силы мышц верхних конечностей, увеличена величина силы разгибателей голени. Результаты исследований показали, что у учащихся занимающихся **волейболом** параметры физической подготовленности лучше по сравнению с учащимися ведущих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





Данные о состоянии физической подготовленности учащихся показывают:

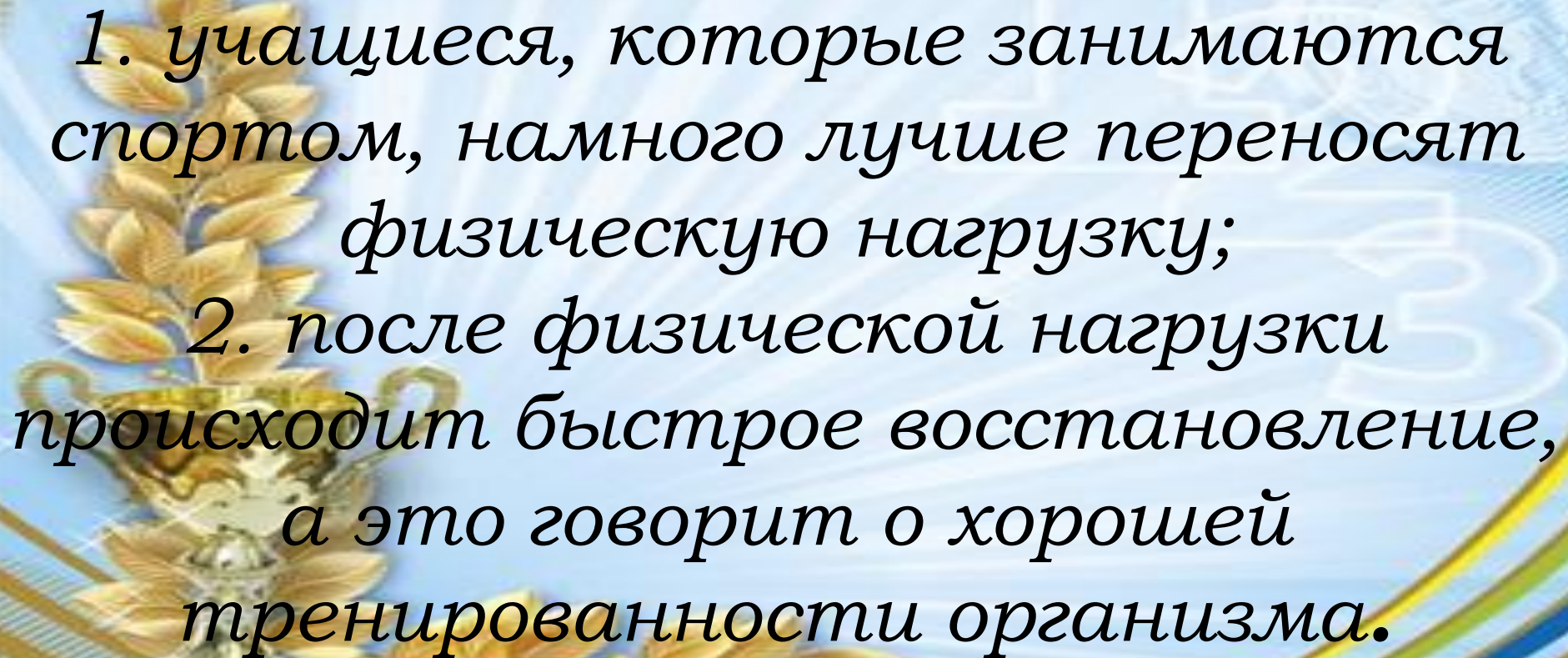
- 
1. у ребят, занимающихся волейболом, отлично развита гибкость позвоночника;
 2. они показывают высокие результаты в прыжках в длину с места.



The background features a light blue grid pattern with colorful curved lines in red, orange, yellow, and green. At the top, there are icons for 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 gold medal with a figure on it.


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.*
- 
- The background also features a gold trophy with a laurel wreath on the left side, set against a light blue background with a grid pattern and colorful curved lines.



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:



ученики 6-7 х «А»

классов:

Корнев Сергей, Дундуков Даниил,
Масимова Эстелита, Лондяков Игорь,
Мартынова Ксения, Никонов Никита,
Васильева Диана.

Научный руководитель:

Морозова Тамара Владимировна,
учитель физической культуры







НЕ ШУТИ

С НИМ

С НИМ









ВЕЛИКИЕ



ВОЛЕЙБОЛИСТЫ

САНВЕНРОВНСІРІ



PAZITIFF 😊

PAZITIFF



Подружившись с физкультурой, гордо смотрим мы вперёд!
Мы не лечимся мажатурой — мы здоровы целый год!

