



Исследовательская работа

Тема:

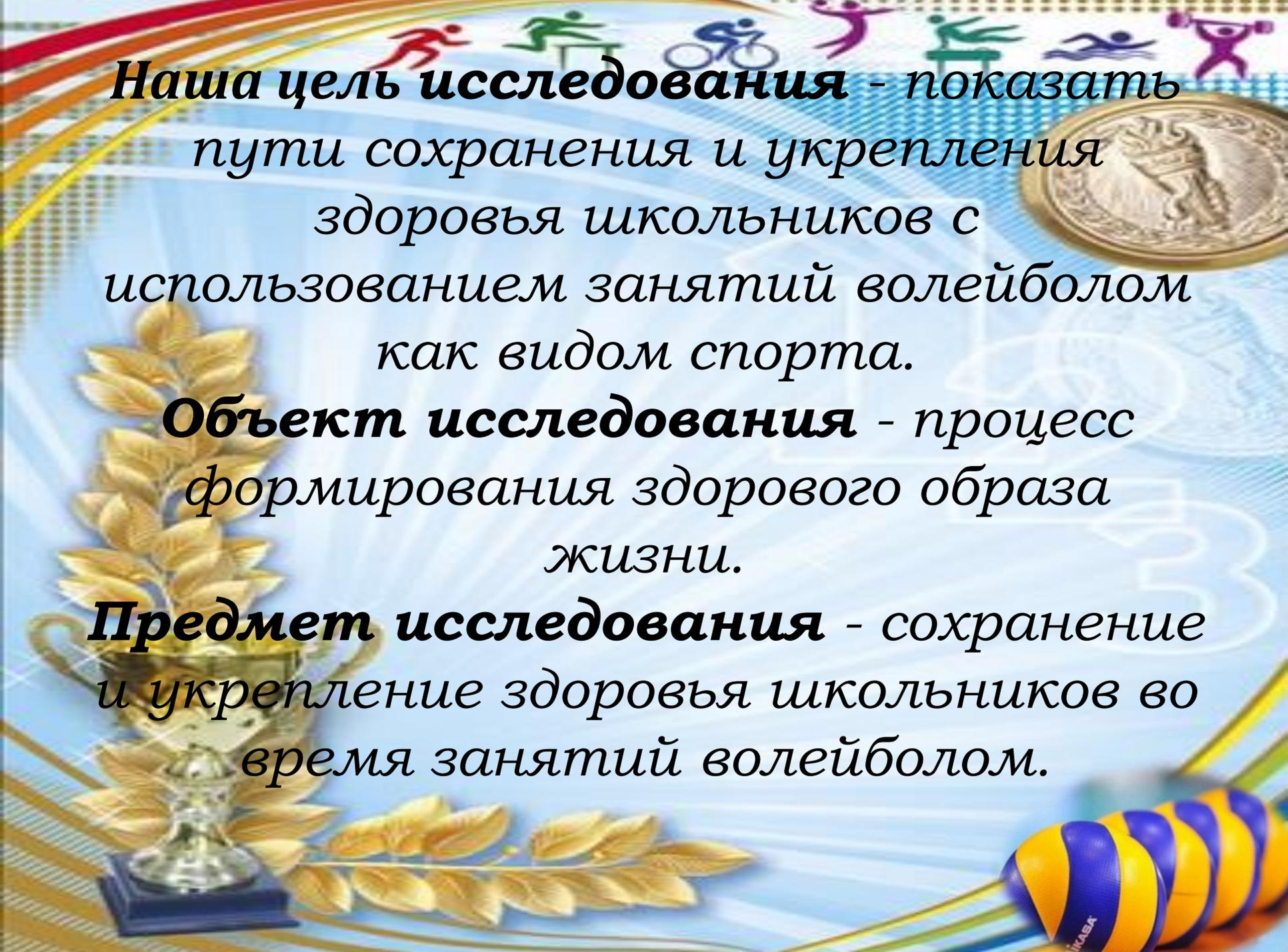
**«Занятия волейболом
как средство
сохранения и
укрепления здоровья
школьников».**





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 grid pattern with various sports icons at the top: a runner, a person on a bicycle, a person jumping, a swimmer, and a person with arms raised. On the left, there is a large golden laurel wreath and a silver trophy cup. On the right, there is a large gold medal. The text is centered and written in a black, slightly italicized font.

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 striped volleyball is positioned in the bottom right corner of the slide.

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.





Практическое значение исследовательской работы состоит в том, что ее результаты дают материал для практического решения вопросов физического воспитания школьников, 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.



*У детей, занимающихся
волейболом в коллективной
деятельности,
воспитываются новые черты
характера.*





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





Статистика:

Анкетирование позволило определить отношение учащихся (55 чел.) 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

Физические способности	Контрольные дисциплины Упражнение (тест)	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м. (с.)	5,8	5,3-4,9	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
Координационные	Челночный бег 3X10 м (с)	9	8,7-8,3	8	9,9	9,4-9,0	8,6
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	160	180-195	210	145	160-180	200
Выносливость	6-минутный бег (м)	1050	1200	1450	850	1000	1250
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	3	7-9	11	7	11-14	20
Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса(мальчики),на низкой перекладине из виса лежа (девочки) (кол-во раз)	2	6-7	9	5	13-15	17

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ. (ЭКСПЕРЕМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА)

Тест- месяц ФИО	Бег 30 м. (с.)		Челночный бег 3X10 м (с)		Прыжок в длину с места (см)		6-минутный бег (м)		Наклон вперед из положения стоя		Подтягивание	
	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май
Калашникова Нина	5,9	5,4	9,0	8,2	170	185	1000	1250	14	18	13	17
Круглов Максим	5,3	4,7	8,3	7,9	195	210	1200	1450	6	9	4	6
Масло Михаил	5,3	4,7	8,3	8	190	210	1200	1450	6	9	2	4
Подгорный Никита	5,3	4,7	8,3	7,9	195	215	1200	1500	6	9	4	7
Соколова Василина	5,9	5,4	9,0	8,1	175	190	1000	1250	14	18	13	18
Сысолятин Степан	5,0	4,6	8	7,6	210	225	1400	1550	6	9	5	8
Тищенко Анастасия	5,9	5,4	9,0	8,1	175	190	1000	1250	14	18	13	18

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ. (КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА)

Тест- месяц ФИО	Бег 30 м. (с.)		Челночный бег 3X10 м (с)		Прыжок в длину с места (см)		6-минутный бег (м)		Наклон вперед из положения стоя		Подтягивание	
	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май
Алолло Михаил	4,8	4,8	8	7,8	215	220	1400	1500	6	7	4	5
Долган Софья	6,1	6,1	9,0	8,4	165	170	1000	1050	14	16	12	13
Кузнецова Ирина	6,1	6,1	9,0	8,6	160	165	1000	1050	14	16	10	11
Наумов Артем	5,3	5,3	8,6	8,5	190	195	1200	1250	6	7	2	2
Тайя Владимир	4,7	4,7	8	7,7	220	225	1400	1500	6	7	5	6
Труфанова Анастасия	5,9	5,8	9,0	8,4	170	175	1000	1100	18	18	15	16
Селиванова Вера	5,9	5,8	9,0	8,4	175	175	1000	1100	14	16	12	12
Трещёва Виолетта	5,8	5,7	9,0	8,4	180	185	1000	1950	11	13	10	11



**Данные о состоянии физической
подготовленности учащихся
показывают:**

*Ребята, занимающиеся
волейболом, показывают
высокий рост результатов и
развитие физических качеств.*





Анализ данных показал, что существенно изменились показатели двигательной подготовленности школьников и позволяет утверждать, что волейбол как средство и вид спорта в физическом воспитании может быть использован в оздоровительной работе. Существенно влиять на двигательную активность школьников.





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.



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





Занимайтесь волейболом
и берегите своё
здоровье!!!





Группа исследователей:



ученицы 8 «а» класса:

**Бреус Мария, Калашникова Нина,
Тищенко Анастасия, Соколова Василина**

Учитель физической культуры:

Алиев Сергей Гидятович

