

The background features a light blue grid pattern with colorful curved lines in red, orange, yellow, and green. At the top, there is a row of seven sports icons: a runner, a person on a pommel horse, a cyclist, a gymnast, a person on a pommel horse, a swimmer, and a weightlifter. On the right side, there is a large, detailed image of a gold medal.

Бакалаврская

**Тема:**

**«ВОЛЕЙБОЛ – КАК  
раб МЕТОД  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
РАБОТЫ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ В  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬН  
ЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ»**

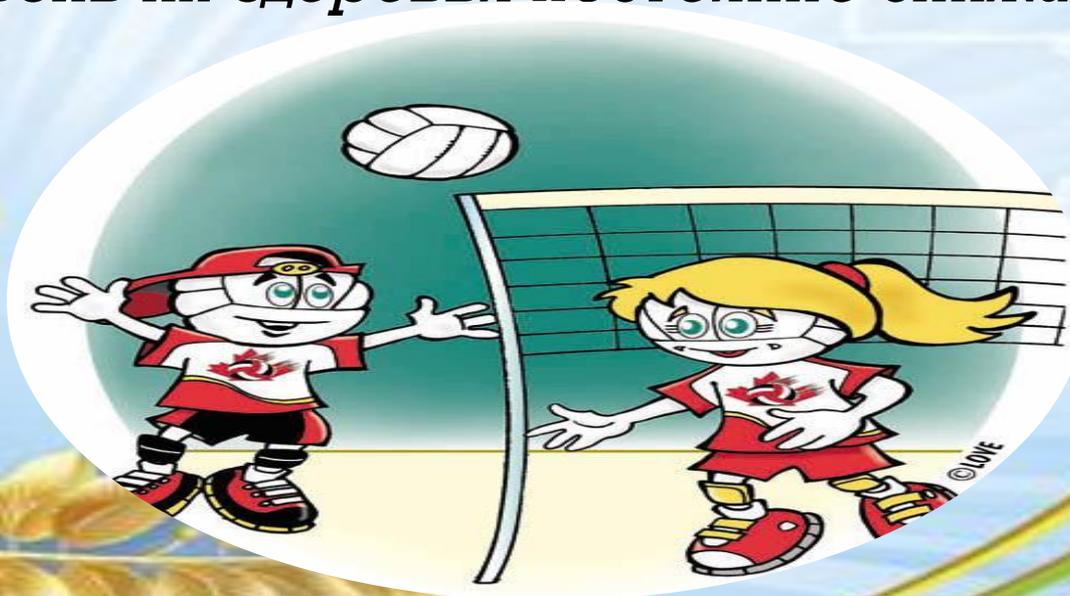
Студента 4 курса 414 группы

Института физической культуры и спорта

Михеева Кирилл Валерьевича

## **Актуальность исследования.**

*состоит в том, что в настоящее время многие дети не занимаются спортом вообще. Это происходит из-за незнания роли волейбола для здоровья, из-за родителей, которые против спорта, думая, что это принесёт вред здоровью ребёнка, тем самым усугубляя положение и т.д. Поэтому эти дети часто болеют и уровень их здоровья постоянно снижается.*





**Объект исследования** - является процесс формирования здорового образа жизни.

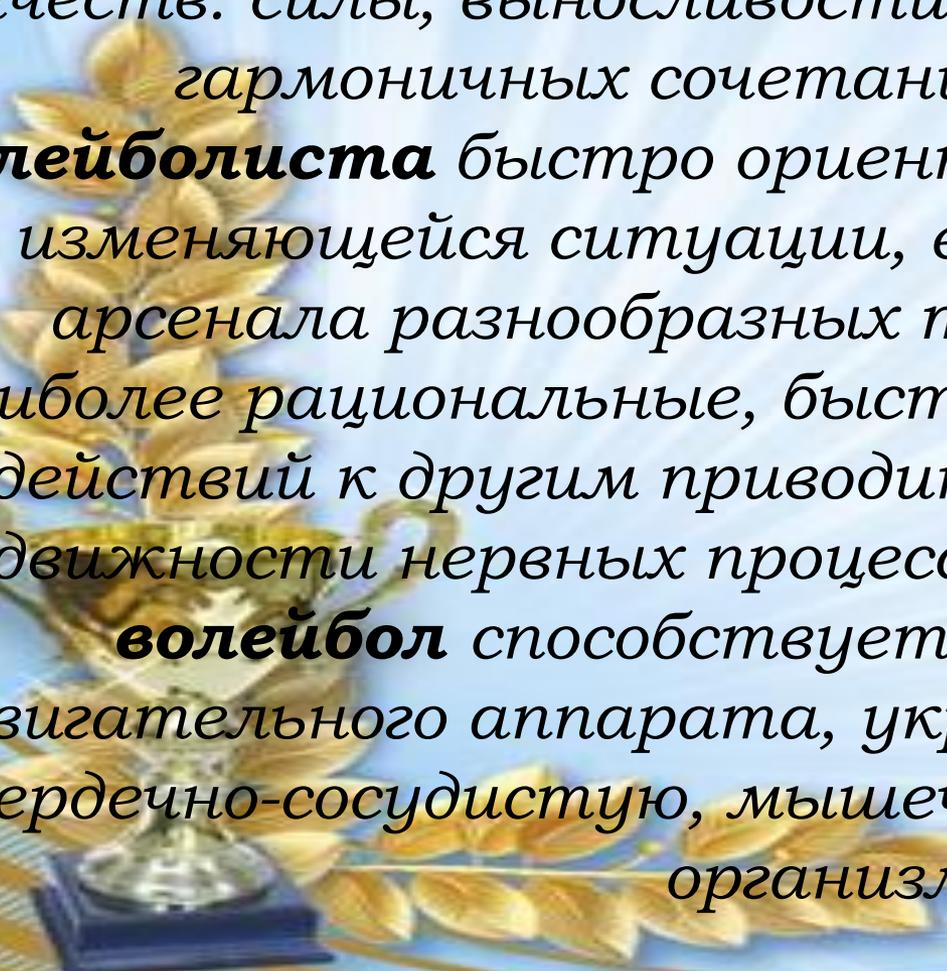
**Предмет исследования** - является методика организации занятий волейболом среди школьников.

**Цель исследования** - является изучение волейбола для подготовительной работы детей 10-12 лет к здоровому образу жизни.





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:**

- Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.
- Выявить влияние занятий волейболом на здоровье школьников.
- Экспериментально обосновать влияние занятий волейболом на организм детей 10-12 лет, как средства повышения двигательной активности.



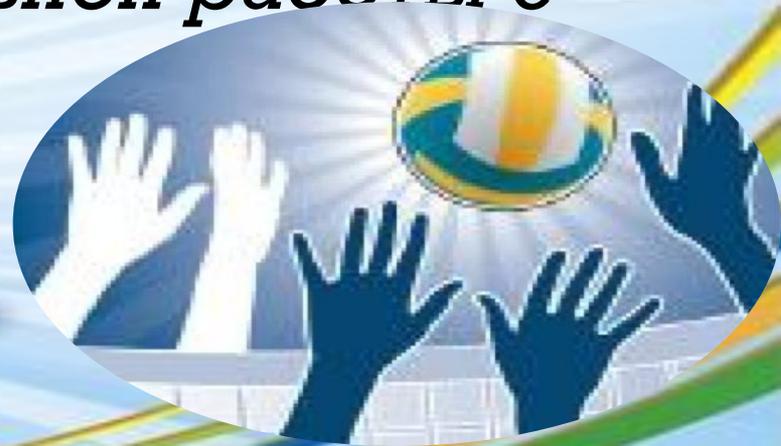


**Рабочая гипотеза:** заключается в том, что благодаря занятиям волейболом у детей развивается опорно-двигательный аппарат, укрепляются дыхательная, сердечно - сосудистая, мышечная и другие системы организма, способствует развитию всех физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости в гармоничных сочетаниях



The background features a blue and white checkered pattern with a large, faint watermark of a globe. At the top, there is a row of colorful icons representing various sports: a red runner, a green person on a pommel horse, a blue cyclist, a purple person in a dynamic pose, a green person on a pommel horse, a blue swimmer, and a purple person lifting weights. On the right side, there is a gold medal with a profile of a person. On the left side, there is a large, ornate gold trophy cup with a laurel wreath. The text is centered and written in a bold, black, sans-serif font.

**Практическое значение** исследовательской работы состоит в том, что её 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.





**Исследование проводилось на основе естественного педагогического эксперимента в МОУ СОШ №4 г. Маркса.**

**Планирование учебного материала осуществлялось на основе учебной программы для общеобразовательных школ и внешкольных учреждений Министерства образования РФ.**

**Мы исходили из двухразовых тренировочных занятий в неделю по 90 минут.**

**Для определения эффективности занятий волейболом были сформированы две группы мальчиков: первая - учащиеся 6 «А» класса, посещающие только уроки физической культуры, вторая - учащиеся 6 классов, которые посещали секционные занятия. В каждой группе по 10 человек.**



# Показатели двигательной подготовленности мальчиков 11-12 лет, контрольной и экспериментальной групп.

Группа	Тест	Л	Х	Р	М	5	М±ш
Контрольная	Бег 30 м, с	4,7	5,7	1,0	5,2	0,3	5,2±0,1
	6-минутный бег, м	1350	1050	300	1230	97,4	1230±32,5
	Подтягивание на в/п, кол-во раз	10	3	7	5,2	2,3	5,2±0,8
	Челночный бег 3x10 м, с	8,2	9,1	0,9	8,7	0,3	8,7±0,1
	Прыжок в длину с места, см	205	150	55	176	17,9	176±5,9
Экспериментальная	Бег 30 м, с	4,7	5,8	1Д	5,2	0,4	5,2±0,1
	6-минутный бег, м	1350	1100	250	1225	81,2	1225±27,1
	Подтягивание на в/п, кол-во раз	И	2	9	5,3	2,9	5,3±0,9
	Челночный бег 3x10 м, с	8,3	9,0	0,7	8,7	0,2	8,7±0,1
	Прыжок в длину с места, см	204	156	48	177	15,6	177±5,2

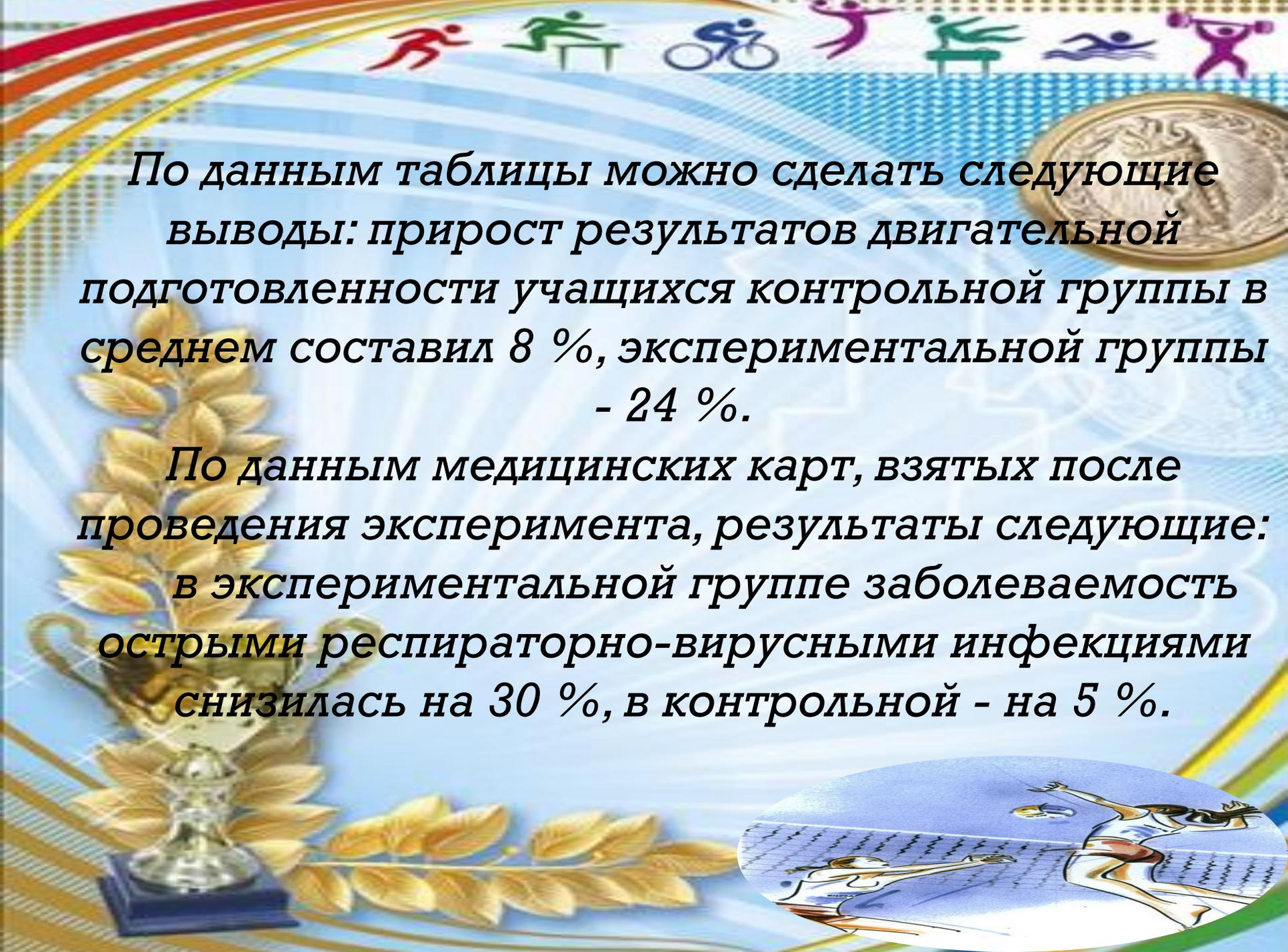
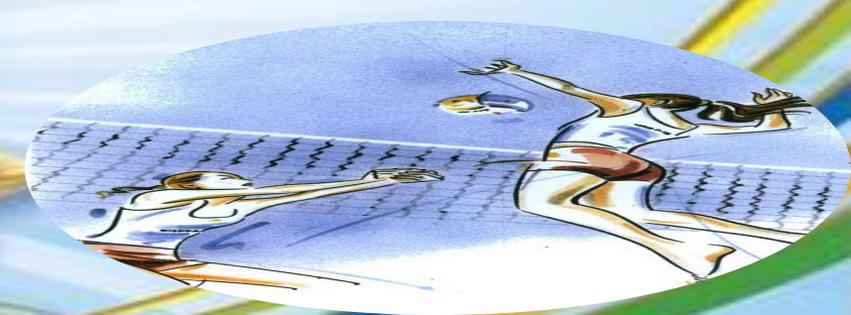
# Показатели двигательной подготовленности мальчиков 11-12 лет, контрольной и экспериментальной групп, после эксперимента.

Тест	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	M±t		прирост показ., %	M±t		прирост показ., %
	до эксп.	После эксп.		до эксп.	после эксп.	
Бег 30 м, с	5,2±0,1	5,0±0,1	4	5,2±0,1	4,7±0,03	11
6-минутный бег, м	1230±32,5	1260±27,1	2	1225±27,1	1400±21,6	14
Подтягивание на в/п, кол-во раз	5,2±0,8	6,8±0,6	31	5,3±0,9	8,1±0,6	78
Челночный бег 3x10 м, с	8,7±0,1	8,6±0,1	1	8,7±0,1	8,3±0,05	5
Прыжок в длину с места, см	176±5,9	181,6±4,9	3	177±5,2	198,7±3,5	12



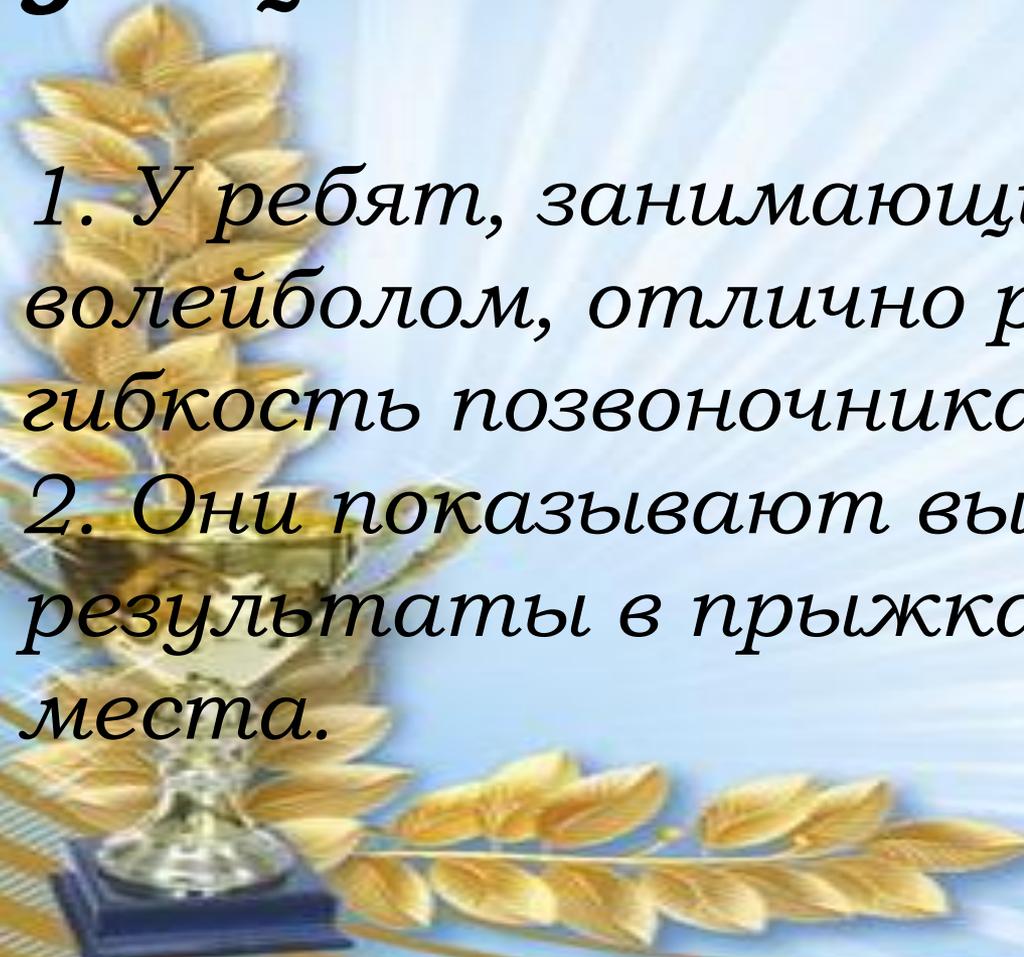
*По данным таблицы можно сделать следующие выводы: прирост результатов двигательной подготовленности учащихся контрольной группы в среднем составил 8 %, экспериментальной группы - 24 %.*

*По данным медицинских карт, взятых после проведения эксперимента, результаты следующие: в экспериментальной группе заболеваемость острыми респираторно-вирусными инфекциями снизилась на 30 %, в контрольной - на 5 %.*





**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.





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





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



The background features a collage of sports-related elements. At the top, there are icons for running, tennis, cycling, gymnastics, and swimming. A large gold medal is visible in the upper right, and a silver medal is partially visible in the lower right. A laurel wreath is on the left, and a volleyball is in the bottom right corner.

**Проведённое исследование  
позволяет утверждать, что в  
условиях города занятия  
волейболом могут служить  
средством сохранения и  
укрепления здоровья.**





## ***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.





**Благодарю за внимание!**

