



Бакалаврская

Тема:

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

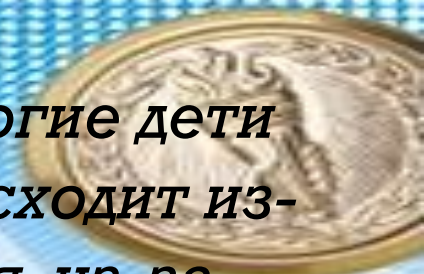
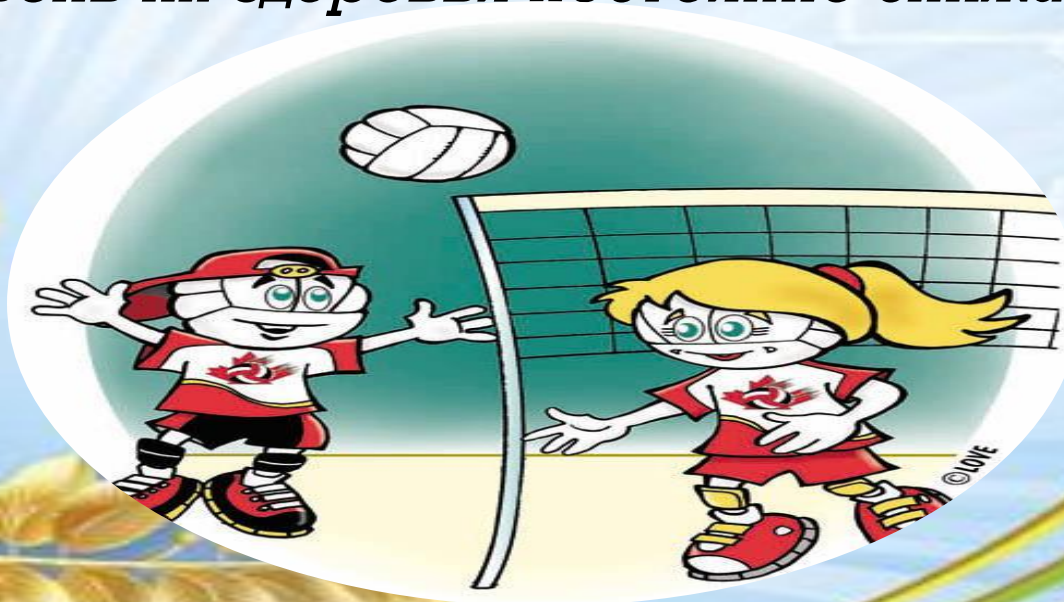
Студента 4 курса 414 группы

Института физической культуры и спорта

Михеева Кирилла 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.





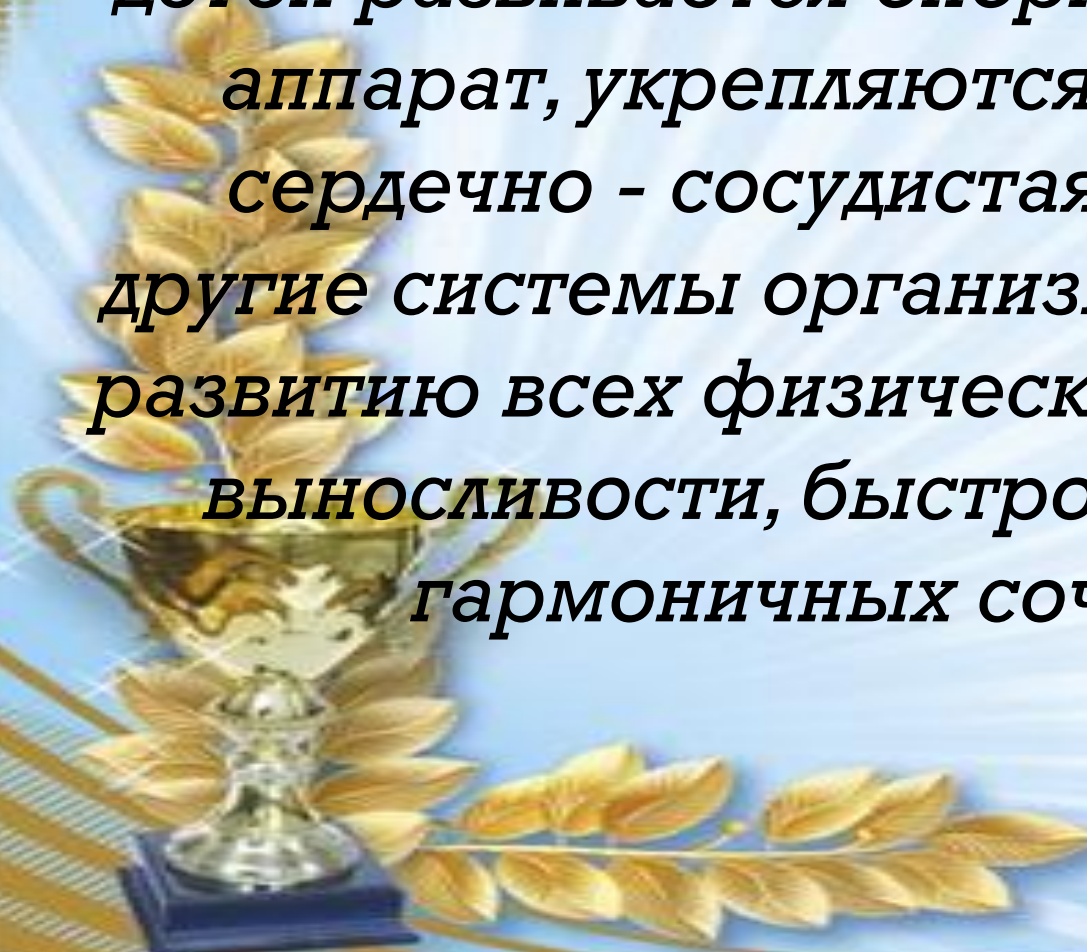
Задачи исследования:

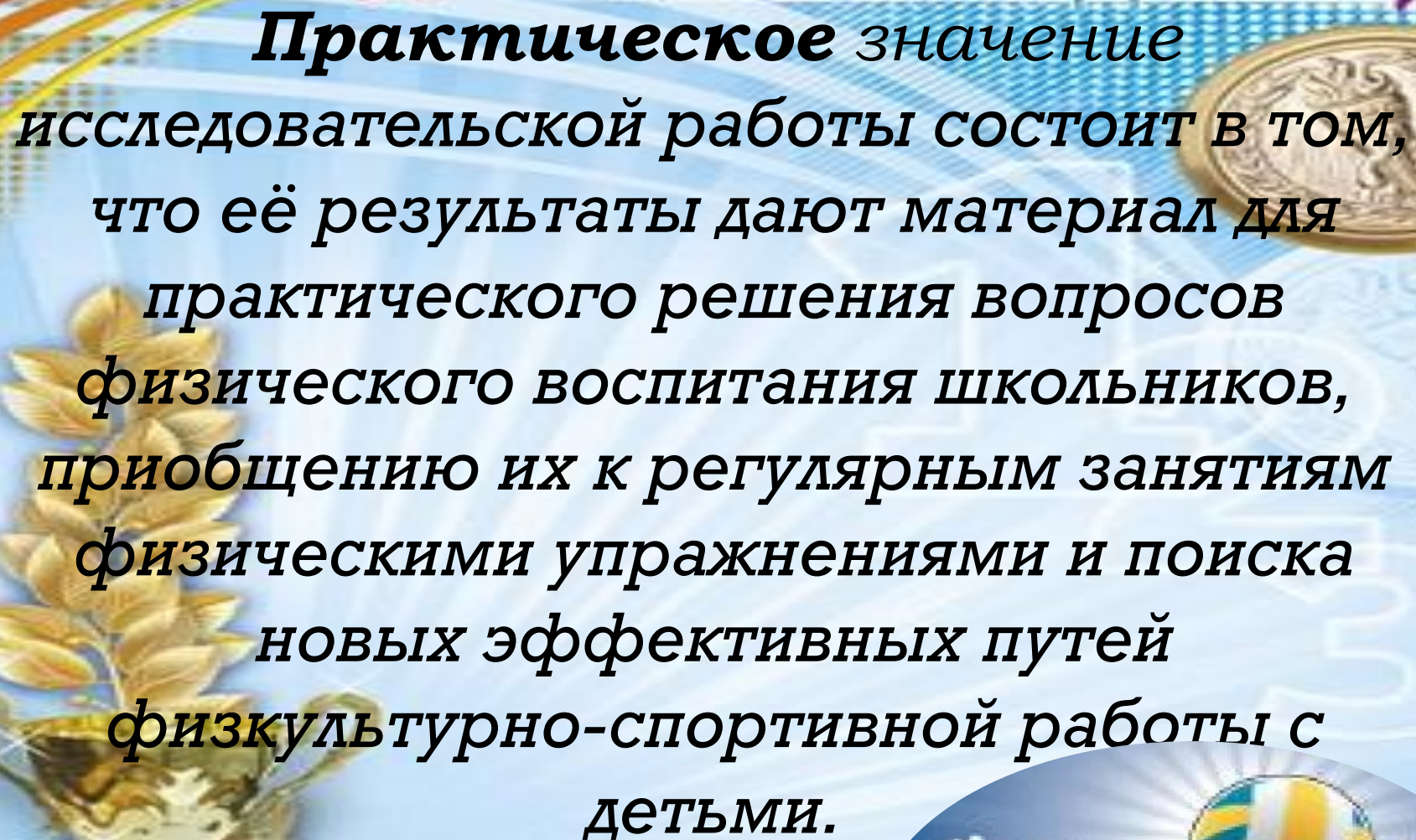
- Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.
- Выявить влияние занятий волейболом на здоровье школьников.
- Экспериментально обосновать влияние занятий волейболом на организм детей 10-12 лет, как средства повышения двигательной активности.



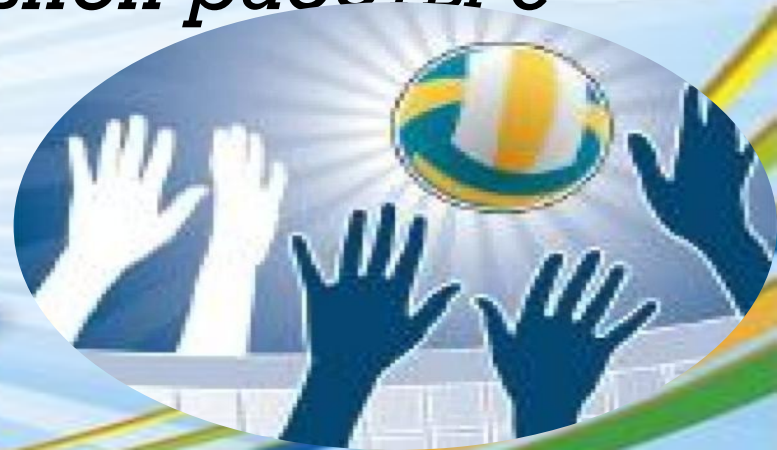


Рабочая гипотеза: заключается в том, что благодаря занятиям волейболом у детей развивается опорно-двигательный аппарат, укрепляются дыхательная, сердечно - сосудистая, мышечная и другие системы организма, способствует развитию всех физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости в гармоничных 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 runner, a person on a pommel horse, a cyclist, a gymnast, a person on a pommel horse, a swimmer, and a person lifting weights. A gold medal is visible in the upper right corner. On the left side, there is a large, ornate golden trophy with a laurel wreath. The text is centered and reads:

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

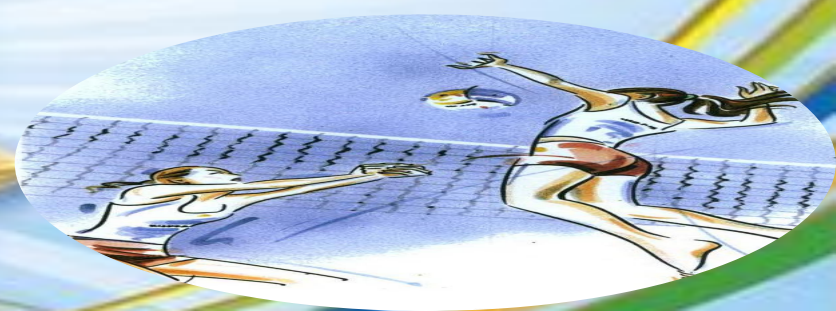
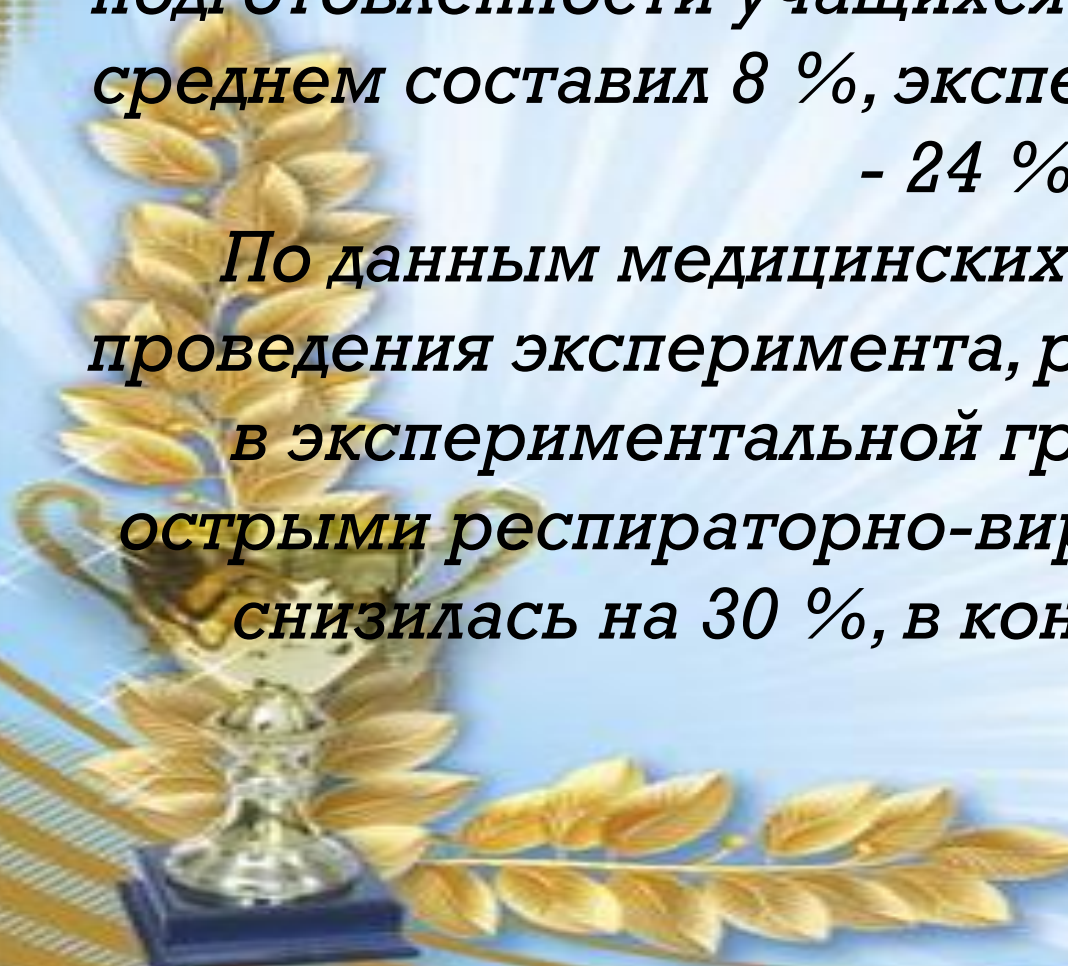
Показатели двигательной подготовленности мальчиков 11-12 лет, контрольной и экспериментальной групп, после эксперимента.


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



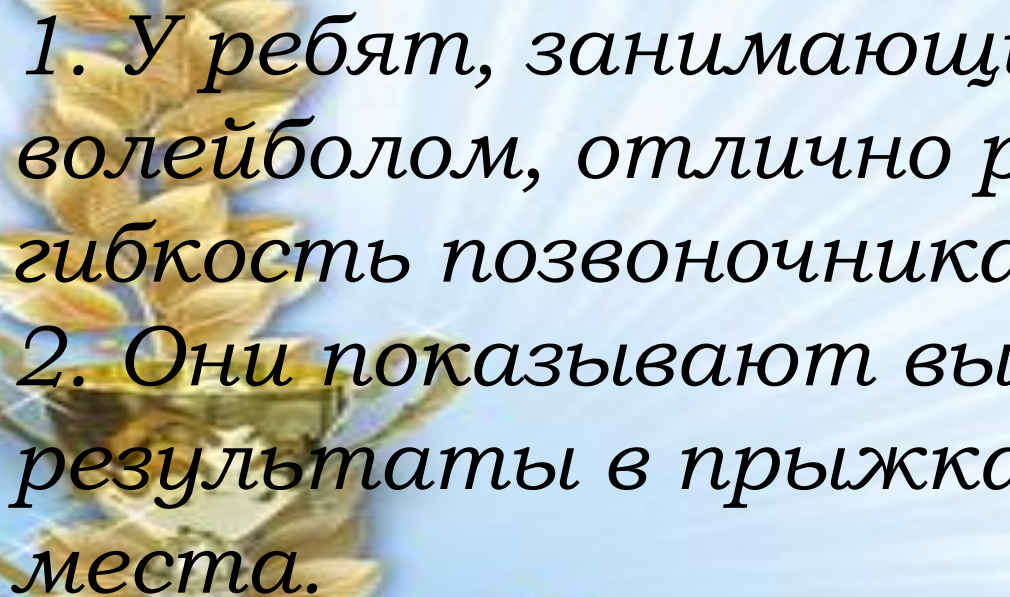
По данным таблицы можно сделать следующие выводы: прирост результатов двигательной подготовленности учащихся контрольной группы в среднем составил 8 %, экспериментальной группы - 24 %.

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.

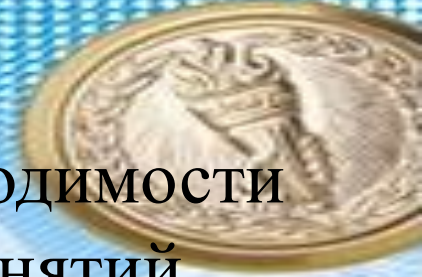
**Проведённое исследование
позволяет утверждать, что в
условиях города занятия
волейболом могут служить
средством сохранения и
укрепления здоровья.**





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!

