

**Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Шимановска»**

Проект по теме:

«Волейбол – большой шаг к здоровью»

Авторы проекта:

учащиеся 9 Б класса

Нелюбин Максим.

Руководитель проекта:

Попова Людмила Анатольевна

учитель физической культуры

высшей категории

МОАУ СОШ № 1

Шимановск

2020г.

Содержание

Введение	
I.Теоретическая	
часть	
1.1 История развития волейбола.....	
1.2 Проблемы состояния здоровья детей и подростков.....	
II.Практическая	
часть	
2.1. Обоснование использования занятий волейболом как средства сохранения и укрепления здоровья школьников.....	
2.2 Выводы и предложения.....	
Заключение	
Список	
использованных источников	
Приложения	

Актуальность: Современный ритм человеческой жизни очень не прост. Множество проблем присуще каждому человеку: учеба, работа, стрессы. Все это не дает возможности расслабиться и восстановить силы. Как же можно решить эту проблему? А решение простое – нужно заняться спортом. Излишне говорить, что движение – это жизнь. В 11 лет я начала заниматься в спортивной школе волейбола и до сих пор с удовольствием хожу на тренировки. Занимаясь спортом, я чувствую себя здоровой, уверенным в себе и целеустремленным. Поэтому, я задаюсь целью написать проектно-исследовательскую работу для учащихся нашей школы, сверстникам, кому не безразлична проблема спорта и здорового образа жизни.

Цель работы: показать пути сохранения и укрепления здоровья школьников с использованием занятий волейболом как видом спорта.

Задачи:

1. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.
2. Выявить влияние занятий волейболом на здоровье школьников.
3. Провести анкетирование и определить полную картину по использованию занятий волейболом для сохранения и укрепления здоровья.
4. Приобщить ребят нашего класса к занятиям волейболом.

Объект исследования: процесс формирования здорового образа жизни.

Предмет исследования: сохранение и укрепление здоровья школьников во время занятий волейболом.

Методы исследования: анализ литературы по теме, опрос, анализ и обобщение полученных данных.

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.

Введение

Современные дети растут и развиваются в эпоху, когда компьютеры, ноутбуки, сложные коммуникационные аппараты притягивают их внимание, удерживая перед монитором. Вследствие этого, вместо прогулок, занятий спортом, дети проводят сидя за компьютером, телевизором. Такой образ жизни мешает нормальному физическому развитию детей и наносит вред здоровью. Поэтому занятия спортом детям просто необходимы.

Как правило, в большинстве случаев при выборе занятия для досуга ребёнка, главное слово остаётся за родителями. Очень часто это решение бывает не в пользу спорта. Родители среди отрицательных моментов в занятиях спортом чаще всего называют возникновение возможных проблем с успеваемостью ребёнка в связи с регулярными тренировками. С другой стороны, ученые утверждают, что физическая активность способствует лучшей успеваемости. Столкнувшись с противоречием, мне захотелось более

подробно рассмотреть данный вопрос, на примере такого вида спорта, как волейбол.

I Теоретическая часть

1.1 История развития волейбола

В игру, отдаленно напоминающую волейбол, играли еще в античные времена: в хрониках 240 г. до н.э. Упоминаются игры римских легионеров, которые перебрасывали друг другу мяч ударами кулака. Похожая игра была и у древних греков. В Японии прототип сегодняшнего волейбола появился около трехсот лет назад.

Существует несколько предположений о рождении современного волейбола.

По одной из версий, впервые в волейбол стали играть брандмайоры небольшого городка на севере США, которые натянули во дворе между двумя столбами веревку и стали перебрасывать через нее надутую резиновую камеру. По другому предположению, современный волейбол придумал преподаватель физической культуры и анатомии колледжа Ассоциации молодых христиан в Холиоке (штат Массачусетс) Уильям Дж. Морган (1870 - 1942). Решив развлечь своих учеников, он натянул обычную теннисную сетку чуть выше человеческого роста. Его подопечные стали перебрасывать баскетбольную камеру через сетку.

В 1895 году Морган предложил первые правила игры в волейбол, которые были усовершенствованы в 1900 году. В этом же году был изготовлен первый мяч, предназначенный исключительно для волейбола. Начав свое путешествие из Америки, волейбол, шаг за шагом, завоевывал популярность в Канаде и в Японии, на Кубе и на Филиппинах, в Китае и в Индии. В Европе волейбол стал известен в 20-х годах.

В 1947 году была создана Международная федерация волейбола (ФИВБ). В первом конгрессе принимали участие делегаты из 11 стран.

В настоящее время в состав ФИВБ входит 218 федераций - это самая многочисленная спортивная организация. Олимпийским видом спорта волейбол стал сравнительно поздно - в 1964 году, хотя предложения внести волейбол в официальную олимпийскую программу поступали еще с 1924 года, когда состоялись показательные матчи на Олимпиаде в Париже.

1.2. Проблемы состояния здоровья детей и подростков

Проблема ведения здорового образа жизни стоит как никогда остро, составляя одну из главных проблем современного российского государства. Об этом наглядно говорят и цифры. По данным Роспотребнадзора на сегодняшний день более 60% населения имеют те или иные отклонения в здоровье, более 55% населения имеют вредные привычки, смертность превышает рождаемость на 21 %, значительная часть населения проживает в экологически неблагоприятных местностях. При всём этом лишь только 10,6% населения занимаются физической культурой и спортом. [9]

Здоровье - одна из важнейших человеческих ценностей. Хорошее здоровье является предпосылкой к творческой активности и наиболее полному самовыражению личности.

По определению понятие «здоровье», в самых общих чертах, это психическое, физическое и социальное благополучие. Здоровье нового подрастающего поколения - особая боль и забота нашего общества.

Социологические опросы свидетельствуют о том, что состояние здоровья детей постоянно находится в центре внимания общественности. В последние годы эта проблема вызывает тревогу и является «точкой напряженности» в общественном мнении.

Перечень неблагоприятных воздействий на здоровье учащихся велик [6]. Сколько еще отрицательных влияний вне школы: сложные экологические условия, плохая профилактическая работа медицинских учреждений, неблагоприятная наследственность, недостаточно калорийное питание.

Сегодня большинство детей уже рождаются ослабленными, а в школу они приходят еще более ослабленными, чем были в момент рождения - с массой недугов и болячек [8].

Всё это позволяет сделать вывод как о низком уровне здоровья и широком распространении вредных привычек, так и крайне низком уровне развития в области массового спорта.

II Практическая часть

2.1. Обоснование использования занятий волейболом как средства сохранения и укрепления здоровья школьников

Волейбол - одна из широко распространенных игр, пользующихся успехом у людей всех возрастов [2]. Эта игра является универсальной.

Особенность игры в волейбол связана с необходимостью поддерживать мяч в воздухе и, передавая его друг другу, обеспечить наиболее удобное положение, при котором нападающий может выполнить эффективный прием и забить соперникам штрафное очко. Достоинством волейбола является не выполнение удара с особой силой, а применение обманного движения в самый неожиданный момент. Это дает возможность самодозирования нагрузки, что позволяет игре быть доступной для людей всех возрастов.

В то же время двигательные действия волейболиста достаточно многообразны, включают в себя различные короткие пробежки, скачки, прыжки, прием мяча у самого пола. Это требует таких специфических движений, как падение с перекатом на спину, падение в сторону и вперед, на бедро, с перекатом на грудь. Таким образом, овладение элементарными акробатическими упражнениями является важной частью физической и психологической подготовки волейболиста.

Ведущими двигательными-координационными качествами, характерными для этой игры, является ловкость, подвижность, точность движений, гибкость. В то же время хорошо подготовленные игроки обладают высоким уровнем специфической прыгучести. Игроку нужно выпрыгнуть как можно выше без заметной предварительной подготовки, сделать энергичный замах рукой, после которого логично ждать мощного удара по мячу, но игрок зачастую одним пальцем направляет его в другую сторону и мягко приземляется, погасив скорость [1].

Таким образом, считает автор, для волейбола характерны контрастные движения: очень высокие выпрыгивания в сочетании с перекатами и падениями на пол; сокрушающие удары по мячу и чуть заметные касания его одним пальцем, а также необходимость длительного «разыгрывания» мяча (передача друг другу) до тех пор, пока не наступит момент провести неожиданный эффективный прием.

Игра в волейбол требует укрепления и развития мелких мышечных групп. Неправильное положение кистей может привести к травмированию пальцев. Поэтому опытные игроки овладевают способами приема и передачи мяча основанием кисти, основанием соединенных вместе кистей и предплечьями.

В волейболе сочетаются высокий динамизм и замедленный темп, остановки, паузы, резкие мощные выпрыгивания, требующие высокого мышечного напряжения. Постоянная смена характера деятельности, изменчивость ситуации и условий игры, неожиданность приемов делают игру высоко эмоциональной, обеспечивающей способность к многократному переживанию различных стрессов, что имеет важное значение для тренировки психических процессов.

Игра, воздействуя разнохарактерными нагрузками на мышцы ног, заставляя включать в игровую деятельность акробатические элементы, способствует укреплению позвоночника, мышц туловища, а многообразные способы приема, подачи и пробивания мяча эффективно развивают верхний плечевой пояс. Все это делает волейбол универсальной игрой, комплексно воздействующей на все функции и системы организма.

Существуют различные разновидности этой игры: дворовый волейбол, пляжный волейбол, пионербол, парковый волейбол. [3].

С использованием различных передач мяча проводятся многие подвижные игры, эстафеты. Все это ставит волейбол в число самых популярных и распространенных игр, используемых для решения разнообразных задач физического воспитания.

Волейбол включен в содержание школьной программы по физической культуре, что подчеркивает не только его большую оздоровительную направленность, но и важное прикладное значение. В процессе систематических занятий волейболом развивается способность к самоконтролю за психофизиологическим состоянием, так как только в состоянии уравновешенности можно адекватно оценить действия партнеров и соперников, быстро уловить их суть, отличить обманные движения от истинных [7].

Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. утверждают, что, комплексно воздействуя на весь организм, волейбол обеспечивает его разностороннее развитие, прирост практически всех двигательных-координационных качеств, отдавая предпочтение скоростно-силовым: прыгучести, гибкости, ловкости, точности. [4]

Волейбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное

двигательное содержание. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве.

Также Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г.(1979) отмечают, что игра в волейбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышенное мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. [4]

В процессе игровой деятельности занимающиеся проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить.

Волейбол, как составная часть программы по физической культуре в школе, является одним из средств решения основных задач физического воспитания: укрепления здоровья школьников, формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, воспитания основных физических качеств. Занятия волейболом способствуют решению оздоровительных, образовательных и воспитательных задач физического воспитания.

Игра в волейбол стала не только чисто спортивной, но и происходит развитие волейбола как игры ради отдыха, игра в волейбол стала средством организации досуга, поддержания здоровья и восстановления работоспособности [7].

2.2 Выводы и предложения

Я провел анкетирование, в котором принимали участие 15 человек из спортивной школы. Анкетирование позволило конкретизировать исследуемую проблему и определить полную картину по использованию занятий волейболом для сохранения и укрепления здоровья. В анкете предлагались следующие вопросы:

1. На твой взгляд, влияют ли занятия волейболом на здоровье человека?
2. Нравятся ли тебе занятия волейболом?
3. Чем нравятся занятия волейболом?
4. Поднимается ли тонус, улучшается ли настроение после занятий?
5. Как ты считаешь, может ли измениться твое здоровье и как, вследствие занятий волейболом?
6. Делишься ли ты впечатлениями о занятиях со своими родителями, друзьями и одноклассниками?

Результаты позволили сделать вывод, что

- занятия волейболом влияют на здоровье человека, оно становится крепче;

- ребятам нравится заниматься волейболом, так как поднимается тонус, улучшается настроение после занятий, нравится командный дух, появляется возможность участвовать в соревнованиях.

Выводы

На основании проведенной работы с учащимися школы, анализа литературы и произведенных расчетов можно сделать следующие выводы:

1. Проблема здоровья детей школьного возраста является актуальной и волнует педагогов, врачей, организаторов физкультурно-оздоровительной работы.

2. У детей школьного возраста имеются проблемы со здоровьем в связи с большой учебной нагрузкой, уменьшением двигательной активности в 1,5 - 2 раза, недостаточной организации физкультурно-оздоровительной работы и других факторов.

3. Волейбол как средство и вид спорта в физическом воспитании может быть использован в оздоровительной работе.

4. Занятия волейболом могут существенно влиять на двигательную активность школьников.

Проведенное исследование позволяет утверждать, что занятия волейболом могут служить средством сохранения и укрепления здоровья.

Заключение

При написании работы мною была поставлена цель: показать пути сохранения и укрепления здоровья школьников с использованием занятий волейболом как видом спорта. Мне удалось выяснить, что спорт является не только эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей, разумной формой организации и проведения их досуга, но, бесспорно, влияют и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе.

Спорт предоставляют каждому члену общества широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения собственного «я», заставляет радоваться победе, огорчаться поражением, отражая всю гамму человеческих эмоций, и вызывают чувство гордости за проделанную работу.

В нашей стране спорт рассматривается как одно из важнейших средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Совершенно очевидно, что, занимаясь спортом, человек совершенствуется и укрепляет свой организм, своё тело, свою способность управлять движениями и двигательными действиями.

В процессе занятий спортом закаляется воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска.

Спортсмен тренируется рядом с товарищами, соревнуется с соперниками и обязательно обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других.

Список использованных источников

- 1.Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 2011
- 2.Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в ФВ. М.: ФиС, 1978.
- 3.Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1999
- 4.Клещев Ю.Н. Волейбол: Сб. статей. - М.: Физкультура и спорт, 2009
- 5.Клещев Ю.Н., Айриянц А.Г. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культ. - М.: ФиС, 2000
- 6.Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. М.: ООО "Фирма "Издательство АСТ", 1998
- 7.Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002
- 8.Халиков В., Халикова Г. Здоровье подрастающего поколения - фактор национальной безопасности / Образование и здоровье: Дайджест психолого-педагогической литературы - Екатеринбург: ГОУ "Центр"Учебная книга", 2015
- 9.<http://sportom.ru/index.php/vidy-sporta-1/item/4308-volejbol>

Приложение 1. Анкетирование

Анкетирование позволило определить отношение учащихся (15 чел.) спортивной школы к дополнительным занятиям волейболом.

1. На твой взгляд, влияют ли занятия волейболом на здоровье человека?

Да - 14 ч.

2. Нравятся ли тебе занятия волейболом?

Да - 15 ч.

3. Поднимается ли тонус, улучшается ли настроение после занятий?

Да - 13 ч.

4. Как ты считаешь, может ли измениться твое здоровье вследствие занятий волейболом?

Да - 14ч.

5. Делишься ли ты впечатлениями о занятиях со своими родителями, друзьями и одноклассниками?

Да – 10 ч.

Приложение 2. Влияние на здоровье различных факторов

Здоровье человека - результат сложного взаимодействия социальных, средовых и биологических факторов. Я подсчитала, что вклад различных влияний в состояние здоровья следующий: где 20%-наследственность; 10%-уровень медицинской помощи; 20%-окружающая среда; 50%-образ жизни