Муниципальные научные чтения им. И.В. Курчатова

для обучающихся 3-5 классов

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 32

с углубленным изучением английского языка»

Направление: здоровьесбережение

Тема: «Спорт в моей жизни. Занятия волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья школьников»

Автор: Марчук Дарья Александровна

9 лет, 3 «В» класс

Руководитель: Борисенко Венера Владимировна

учитель начальных классов

Озерский городской округ

2020г.

**Введение**

Спорт – это жизнь!  
Это легкость движенья.  
Спорт вызывает у всех уваженье.  
Спорт продвигает всех вверх и вперед.  
Бодрость, здоровье он всем придает.  
Все, кто активен, и кто не ленится,  
Могут со спортом легко подружиться!

Движение – это жизнь. С четырех лет я ходила в хоровую студию, и у меня хорошо получалось, были успехи и победы на конкурсах. Но во втором классе поняла, что в моей жизни мало физической нагрузки. Я часто болела, и на уроках физкультуры сложно было сдавать нормативы. Посмотрев фильм «Сезон чудес (2018)» всей семьей, я попросила родителей записать меня в секцию волейбола. Занимаясь спортом, сейчас я чувствую себя здоровой, крепкой, сильной, уверенной в своей силе.

**Проблема:** «Почему мои сверстники не хотят заниматься спортом? Может они мало знают, что даёт нам спорт?».

**Гипотеза**

Существует прямая связь между спортом и здоровьем. Если сформировать у школьников привычки здорового образа жизни, то можно привлечь этих учащихся к спорту и повысить популярность волейбола в школе.

Тема, которую я выбрала для исследовательской работы, звучит так: «Спорт в моей жизни. Занятия волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья школьников». Я занимаюсь этим видом спорта только первый год, и мне очень нравятся эти занятия.

**Цель работы**

Показать пути сохранения и укрепления здоровья школьников с использованием занятий волейболом, привить любовь к спорту через игру волейбол, изучить спортивные интересы моих сверстников.

**Задачи**

1. Изучить историю появления волейбола.

2. Провести анкетирование одноклассников и учителей. Проанализировать статистику школьного врач

3. Показать одноклассникам, на собственном примере как систематическое занятие спортом, физической культурой ведут к здоровому образу жизни; воспитанию моральных и волевых качеств человека.

4. Сделать вывод по результатам работы, провести классный час, создать буклет «Впусти волейбол в свою жизнь» и представить, как результат своего проекта.

**Методы исследования:** сбор, изучение и систематизация информации; видеоматериалов и материалов сети Internet; анкетирование; обобщение и оформление результатов анкетирования; написание сочинений, организация выставки книг и рисунков; создание буклета; проведение классного часа

**Актуальность**

Современные дети растут и развиваются в эпоху, когда компьютеры, ноутбуки, смартфоны притягивают их внимание, удерживая перед монитором, сутками сидят без движения перед экранами. Вместо того, чтобы заниматься спортом, играть на свежем воздухе в активные игры: футбол, бадминтон, волейбол с друзьями. Такой образ жизни мешает нормальному физическому развитию детей и наносит вред здоровью. Поэтому занятия спортом детям просто необходимы.

Изучение литературы позволяет утверждать, что имеется достаточно большое количество средств физического воспитания, используемых в оздоровлении детей школьного возраста.

«Здоровые дети – здоровая нация!», поэтому я считаю, что мой исследовательский проект актуален. Начинать заниматься спортом можно в любом возрасте. Кто-то занимается спортом профессионально, кто-то для поддержания здоровья и удовольствия.

**Пути решения проблемы**

Обсуждая эту проблему с одноклассниками, учителями и родителями, я решила, что могу: изучить информацию «Как спорт влияет на здоровье школьников», изучить статистику, узнать больше о таком виде спорта, как волейбол, его развитии в России и Озерске.

Мои дальнейшие действия: рассказать ученикам начальных классов нашей школы о виде спорта - волейбол; совместно с классным руководителем, провести классный час "Мир моих увлечений. Спорт"

Оформить выставку книг и рисунков одноклассников «История спорта. Разнообразие видов спорта»; создание буклета «Впусти волейбол в свою жизнь»; распространение буклета среди учеников нашей школы, выступление со своим проектом перед учениками начальной школы.

**Основная часть**

**1.1 История развития волейбола**

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

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.

Современный волейбол придумал преподаватель физической культуры и анатомии (штат Массачусетс) Уильям Дж. Морган. 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.

Игра развивалась в последующее столетие. Подача в прыжке и атакующий удар были впервые продемонстрированы на Филиппинах в 1916 году. Со временем улучшалась и тактика игры. Появилась связка «прием-пас-удар». Нападающий удар у профессиональных игроков был настолько мощным, что требовалось ставить блок тремя игроками. Появились «обманные удары», скидки мяча и «короткий удар» — нападение с низкого паса.

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.

В 2020 году волейболу будет 125 лет! (см. Приложение № 1)

**1.2 Спорт в моей жизни.** **Отношение к спорту в моей семье**

Вопрос о пользе спорта в жизни человека мы обсуждали как в школе, так и дома. Мои родители и сестра регулярно занимаются спортом. Мама занимается кроссфитом уже 4 года. Она считает, что занятия спортом – это огромный труд. У нее есть два знака ГТО (всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне») серебряный и золотой. Папа ходит в тренажерный зал. Моя младшая сестра в этом году начала посещать секцию спортивной гимнастики. Чтобы достичь результатов, нужно много приложить усилий. Спорт учит меня преодолевать трудности, воспитывает характер. Бабушка просто уверена, что, благодаря волейболу, у меня есть свой режим дня.

Выходные дни у нас, также проходят активно. Летом мы бегаем на стадионе, играем в пляжный волейбол и бадминтон. Зимой любим кататься на коньках, тюбингах.

Для меня волейбол – это новый мир, который дарит мне не только здоровье, но и отличное настроение, уверенность в себе, вкус победы, новых друзей.

**1.3 Характеристика волейбола как оздоровительного фактора**

Волейбол - один из самых доступных видов спорта, являющийся отличным средством приобщения молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, к активному отдыху. Эта игра объединяет и сверстников, и людей разных поколений.

Занятия волейболом положительно влияет на работу сердечно – сосудистую, и дыхательную системы организма, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, повышают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

В волейболе каждый может проявить лучшие черты своего характера, природные способности, выработать неповторимый индивидуальный стиль игры, найти творческое решение стандартных задач. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками, а также умение сохранить их. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, так как каждый из игроков выполняет определенную миссию в данной игре. Дух коллектива и скорость принятия решений — это база, на которой строится вся игра.

Особенность игры в волейбол заключается в несложном оборудовании: небольшая площадка, сетка, мяч. Правила игры в волейбол содержат в себе необходимость поддерживать мяч в воздухе и, передавая его друг другу, обеспечить более удобное положение, при котором нападающий может выполнить эффективный прием и забить соперникам штрафное очко. (см. Приложение №2).

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.

Все это делает волейбол универсальной игрой, комплексно воздействующей на все функции и системы организма.

Существуют различные разновидности этой игры: дворовый волейбол, пляжный волейбол и др. 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.

**2. Экспериментальная часть**

В результате проведенного анкетирования, в котором принимали участие ученики и учителя нашей школы, можно увидеть полную картину по использованию занятий спортом для сохранения и укрепления здоровья, а также оценить популярность волейбола среди других видов спорта.

**2.1 Анкетирование учеников 1 класса**

Было опрошено 30 учеников 1 класса. Результаты опроса проанализировала и составила диаграммы для наглядности (см. Приложение № 3).

Выводы: всего 7 % (2 человека) из опрошенных мною учеников 1 класса не посещают кружки. 50 % (15 человек) посещают и занимаются спортом. В волейбол играли или слышали о ней 2/3 опрошенных.

**2.2 Анкетирование учеников 3 класса**

Провела анкетирование учеников своего 3 класса. На вопросы отвечали 22 ребенка. Результаты опроса проанализировала и составила диаграммы для наглядности (см. Приложение № 4).

Как видно, многие ребята занимаются спортом. Большинство 78%, это 17 человек, посещают или посещали спортивные секции. Лишь 5 учеников никогда не ходили на спортивные секции.

В следующем вопросе я попросила ребят назвать спортивную секцию, которую они посещают или хотели бы посещать. Вот какие я получила ответы:

- 24% - легкая атлетика,

- 11% - плаванье,

- 9% - футбол,

- 7% - танцы.

Еще ребята хотели бы учиться играть в баскетбол, хоккей. Девочки упоминали гимнастику, фигурное катание.

Чтобы выяснить, как занятия спортом влияют на физическую подготовку ребят, обратилась к учителю физкультуры Елене Дмитриевне (см. Приложение № 6).

Вывод: из диаграммы видно, что ребята, которые занимаются спортом, успешно сдают нормативы, предусмотренные программой. Остальные ребята справляются с нормативами частично, а двоим, и вовсе, оказалось не под силу.

Кто как не родители должны быть примером для своих детей. Опрос показал, что у 18 человек из 22 родители регулярно посещают спортзалы.

**2.3 Анкетирование учителей**

Я провела анкетирование 15 учителей (см. Приложение № 5). Опрос учителей показал, что проблема здоровья школьного возраста волнует 100% опрошенных.

Наши учителя ведут активный образ жизни, ни смотря на большие нагрузки на работе. 11 человек из 15 опрошенных регулярно посещают спортивные секции.

Основные причины пренебрежения физическими нагрузками у детей школьного возраста, по мнению учителей это:

- лень (12 человек);

- гаджеты (8 человека);

- большая нагрузка в школе (4 человека);

- отсутствие бесплатных секций (2 человек).

Вывод: проблема здоровья детей школьного возраста является актуальной и волнует педагогов, врачей, организаторов физкультурно-оздоровительной работы.

**2.4 Опрос медицинского персонала начальной школы**

Наша школьная врач Капова Лариса Павловна предоставила данные о статистики по болезням учеников 3 «Б» класса (см. Приложение № 6).

Вывод: из таблицы видно, что дети, не посещающие спортивные секции, болеют чаще и заболевают повторно. А ребята, которые занимаются спортом, менее подвержены простудным заболеваниям. У Горация есть слова: «Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь». Эти слова напрямую относятся к ребятам, которые не занимаются спортом, так как им приходится бегать по врачам.

После шести месяцев тренировок я заметила, что стала меньше болеть, из-за чего меньше пропусков школы по причине болезни, у меня появилось много новых друзей. Хочу дальше продолжать заниматься волейболом в ДЮСШ, изучать новые приемы игры под присмотром моего тренера Макеевой Аллы Васильевны (см. Приложение № 7).

**Заключение**

Волейбол как средство и вид спорта в физическом воспитании может быть использован в оздоровительной работе. Занятия волейболом могут существенно влиять на двигательную активность школьников.

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.

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.

Итак, спортом должны заниматься все. Не обязательно быть профессиональным спортсменом, чтобы получать пользу и удовольствие от занятий спортом. Многие из людей бегают по утрам, кто-то ходит на аэробику и фитнес, кто-то играет в футбол. Главное, чтобы это нравилось. А вместе с тем, это делает вас физически сильными и уверенными в себе, а также дает возможность знакомиться со многими интересными людьми.

Не ставьте перед собой цель обязательно побить мировой рекорд. Поставьте перед собой более скромную задачу: укрепить свое здоровье, вернуть себе силу и ловкость.

Цель моего исследовательского проекта достигнута. Практическим продуктом является создание буклета «Впусти волейбол в свою жизнь», который я предлагаю Вашему вниманию. Закончить своё выступление я хочу словами: «Спорт – это биение твоего сердца, твоё дыхание, это твой ритм жизни…»

**Список использованных источников и литературы:**

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - 2-е изд., перераб. и доп. - Свердловск: Сред.-Урал. кн. изд-во, 2006 - 176 с.

2. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 1985 - 78 с.

3. Вайнбаум Я.С. Физические упражнения и здоровье школьников / Физическая культура в школе, 2010 - 64 с.

4 Волейбол для всех; ТВТ Дивизион - Москва, 2012.

5. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1989 - 128 с.

6. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. - М.: ФиС, 2003- 231 с.

7. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. М.: ООО "Фирма "Издательство АСТ", 2009 - 272 с.

8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС,2010.

9. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Издательский центр "Академия", 2012 - 520 с.