

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа № 138**

**ул. Завкомовская, д. 1 г. Нижний Новгород, 603034,**

**тел. (831) 240 41 04, факс (831) 240 41 64**

**e-mail: lenruo138@mail.ru**

Научное общество учащихся

**Тема: «Занятия волейболом как средство**

**сохранения и укрепления здоровья школьников».**

Авторы работы

ученики 6-7 х «А» классов:

Корнев Сергей, Дундуков Даниил,

Масимова Эстелита, Лондяков Игорь,

Мартынова Ксения, Никонов Никита

Научный руководитель:

Морозова Тамара Владимировна,

учитель физической культуры

2014 год

Содержание

Введение……………………………………………………………...стр. 3 - 5

1. Влияние двигательной активности на физическую подготовленность…………………………………………………………………..

1.1.Двигательная активность: понятие и методы измерения……..стр. 6 - 7

1.2. Физическая подготовленность: понятие и тесты определения физической подготовленности……………………………………………..стр. 7 - 9

1.3. Взаимосвязь двигательной активности и физической подготовленности………………………………………….…………….стр. 9 - 10

2. Исследование двигательной активности, физической подготовленности и результаты исследования………………………………………………..............

2.1. Определение уровня двигательной активности…………….стр. 10 - 11

2.2. Оценка физической подготовленности…………………….стр. 12 - 13

2.3. Анализ полученных результатов…………………….………стр. 13 - 14

2.4. Пути повышения уровня двигательной активности………..стр. 14 – 15

Заключение……………………………………………………………..стр. 16

Список литературы…………………………………………….……..стр. 17

2014 год

Введение

**Глава 1** Волейбол как средство оздоровительной работы с детьми

.1 Проблемы состояния здоровья детей и подростков

.2 Характеристика волейбола как оздоровительного фактора

.3 Методика занятий волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья

**Глава 2** Организация и методы исследования

.1 Организация исследования

.2 Методы исследования

**Глава 3** Экспериментальное обоснование использования занятий волейболом как средства сохранения и укрепления здоровья школьников

.1 Характеристика исследуемого контингента

.2 Организация занятий волейболом в МБОУ СОШ № 138 г.Нижнего Новгорода

.3 Результаты поискового эксперимента

.4 Обсуждение результатов основного эксперимента

Выводы

Библиографический список

Введение

Актуальность работы. Ценность здоровья человека, здорового образа жизни становится одной из приоритетных ценностей цивилизованного общества. Хорошее здоровье является предпосылкой к творческой активности и наиболее полному самовыражению личности. 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. По данным Минздрава России только 5% выпускников школ сегодня являются практически здоровыми , 80% школьников хронически больны , 50% имеют морфофизиологические отклонения, свыше 70% страдают различными нервно-психологическими расстройствами.

Идет деградация молодых поколений России: вместо акселерации наступает децелерация (за последние годы в 20 раз увеличилось количество низкорослых)

Ежегодно до 300 тысяч юношей (около 35%) неспособны нести воинскую службу по медицинским показаниям. Сегодня эта трагедия уже «перекинулась» на репродуктивные возможности народа, на психическое и телесное развитие и здоровье младенцев. Согласно данным директора Научного Центра охраны здоровья детей и подростков РАМН академика А.Баранова, из каждой тысячи новорожденных младенцев 800 - 900 уже имеют врожденные пороки развития. А в школу они приходят еще более ослабленными (Л. Татарникова, 2013).

Противостоять этому можно только одним способом: сохраняя и укрепляя психические и физические потенциалы, воспитывая телесное и духовно-нравственное здоровье наших сегодняшних мальчиков и девочек.

Укрепление здоровья включено в число основных функций, возлагаемых на физическое воспитание. Считается, что выполнение данной функции осуществляется путем систематического вовлечения учащихся в двигательную деятельность, заполнения свободного времени учащихся занятиями, физическими упражнениями, что относится к одному из средств отвлечения от вредных привычек и тем самым является профилактической мерой.

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

Волейбол - один из самых распространенных и доступных видов спорта, являющийся отличным средством приобщения молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к активному отдыху (Долинская А.В. 1993).

Высокий уровень развития современного волейбола, как вида спорта, делает его одним из эффективных средств всестороннего развития личности. Известно, что современный волейбол предъявляет высокие требования к функциональному состоянию организма, к физическим качествам человека.

Разнообразие двигательных навыков и игровых действий, отличающихся не только по интенсивности усилий, по 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.

Высказанные противоречия послужили основой для определения проблемы нашего исследования и выбора темы: «Занятия волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья школьников».

Цель нашего исследования - показать пути сохранения и укрепления здоровья школьников в условиях малых городов 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.

Задачи:

1.Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.

2.Выявить влияние занятий волейболом на здоровье школьников.

.Экспериментально обосновать влияние занятий волейболом на организм детей 12-14 лет, как средства повышения двигательной активности.

Рабочая гипотеза. Предпринимая исследование, мы исходим из гипотезы о том, что 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.

Практическое значение нашей исследовательской работы состоит в том, что ее результаты дают материал для практического решения вопросов физического воспитания школьников в условиях города, приобщению их к регулярным занятиям физическими упражнениями и поиска новых эффективных путей физкультурно-спортивной работы с детьми.

На защиту выносятся следующие положения:

1.Определить оздоровительную направленность занятий волейболом как средства здорового образа жизни школьников.

2.Обосновать методику организации занятий волейболом среди школьников в условиях города.

Глава 1 Волейбол как средство оздоровительной работы с детьми

1.1 Проблемы состояния здоровья детей и подростков:

волейбол школьник здоровье

Здоровье как категория бытия является во всем мире важнейшим приоритетом в жизни (А.В. Вехов, 2001). Если о других ценностях бытия (образование, быт, материальное благополучие и пр.) люди вынуждены заботиться, то отношение к здоровью формируется как элемент национальной культуры. К сожалению, в нашей стране здоровье воспринимается как нечто данное, а при нарушении здоровья ответственность за его восстановление принято возлагать на других.

В. Халиков и Г. Халикова (2013) отмечают, что состояние здоровья детей и подростков по официальным данным продолжает ухудшаться. Показатель общей заболеваемости детей в возрасте 12 лет в 2013 году по сравнению с 2012 годом увеличился на 14,3%. Рост заболеваемости отмечается по всем классам болезней. Особенно выросли показатели заболеваемости и болезни детей тяжелыми формами психологических расстройств.

По данным исследований за прошедшее десятилетие в полтора раза увеличилось число школьников с дефицитом массы тела, частота выявленных функциональных нарушений и хронических болезней выросла почти на 20 %. Более чем у 25% школьников-подростков отмечается задержка полового созревания.

Е.Ямбург (2012) считает, что психические нагрузки ослабляют детский организм и приводят к целому букету заболеваний. Стрессы подстерегают ребенка на каждом шагу: замечание учителя по поводу одежды, вызов к доске, сдача зачета, соблюдение правил поведения, общение со сверстниками. Нет отдушины, нет места, где можно было бы спрятаться, уединиться для отдыха в процессе учебного дня.

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

1.2 Характеристика волейбола как оздоровительного фактора

Л.Д. Назаренко (2002) считает, что игровая деятельность обусловлена самой природой человека. Она обеспечивает потребность в постоянной тренировке организма. Главной особенностью игровой деятельности является возможность развития и совершенствования человека, а также создание условий для общения и взаимодействия с людьми различного возраста и интересов. Игра объединяет и сверстников, и людей разных поколений. Другой важной особенностью игры является многообразие двигательных действий, оказывающих всестороннее влияние не только на все группы мышц, органы и физиологические системы, но и на морально-волевые качества. Необходимость подчиняться установленным правилам игры оказывает большое воздействие на психику человека.

Волейбол - одна из широко распространенных игр, пользующихся успехом у людей всех возрастов

(Л.Д. Назаренко, 2002). 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 двигательно-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 (Л.Д. Назаренко, 2002).

Игра в волейбол, 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.

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 (Л.Д. Назаренко, 2002).

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

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 (силы, быстроты, выносливости, ловкости) (В.М. Ивенских,2013)

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 (Назаренко Л.Д., 2012).

Осуществление намеченной в "Основных направлениях реформы общеобразовательной и профессиональной школы" (2013) программы в области развития физической культуры требует дальнейшего улучшения работы школ и внешкольных учреждений, повышения качества учебно-воспитательного процесса в спортивных секциях и кружках.

1.3 Методика занятий волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья

На занятиях в спортивных кружках, решаются следующие основные задачи:

-укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию школьников;

-обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям;

-подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов;

-воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

Глава 2 Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования

Исследование проводилось на основе естественного педагогического эксперимента в МБОУ СОШ №138 г. Нижнего Новгорода с 26.09.2012г. по 17.01.2014г.

Планирование учебного материала осуществлялось на основе учебной программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ Министерства образования РФ (2013)

Мы исходили из двухразовых тренировочных занятий в неделю по девяносто минут.

Тренировочные занятия строились в соответствии с графиком учебного процесса и рабочей программы.

Тренировочные занятия проводились по общепринятой методике А.В. Долинской (1994).

Для определения эффективности занятий волейболом были сформированы две группы: первая –

учащиеся 6-7"А" класса, посещающие только уроки физической культуры, вторая - учащиеся 6-9-х классов, которые посещали секционные занятия. В каждой группе по десять человек.

Исследования осуществлялись в двухэтапном педагогическом эксперименте.

Первый этап (26. 09.12. - 26.09.13.): анализ литературы, определение физического развития и двигательной подготовленности участников эксперимента, определение методики занятий волейболом во внеурочное время, организационные вопросы.

Второй этап (26.09.13. - 17.01.14.): педагогические наблюдения на урочных и секционных занятиях, анкетирование и тестирование участников эксперимента, обработка и анализ полученных результатов.

2.2 Методы исследования

Поставленные задачи в исследовании требовали разнообразных методов, по которым можно всесторонне судить о состоянии данной проблемы, об изменениях в физическом развитии, становлении двигательных навыков, развитии физических качеств.

Решение поставленных в работе задач, осуществлялось следующими методами:

1.Метод теоретического анализа и обобщения литературы:

-анализ научно-методической литературы;

-анализ школьной программы;

-анализ медицинских карт учащихся.

2.Методы педагогического обследования:

-педагогические наблюдения;

-анкетирование;

-педагогические контрольные испытания.

3.Экспериментальные методы:

-поисковый эксперимент;

-констатирующий эксперимент.

4.Метод математической обработки материала.

В процессе исследования изучалась литература по данной проблеме. Анализу подвергалась литература по основам теории и методике физического воспитания. Кроме этого изучалась литература по физиологии спорта. Была изучена специальная методическая литература, имеющая отношение к теме исследования и позволяющая определить основные тенденции в развитии теории и практики спортивной подготовки юных волейболистов.

Информация, полученная в результате изучения литературы, ее критический анализ и обобщение помогли дать ответ на интересующие вопросы по теме исследования:

-организация тренировочного процесса, его содержание и направленность;

-место и значение занятий волейболом и их влияние на сохранение и укрепление здоровья.

Глубокое ознакомление с педагогической, физиологической и специальной литературой обеспечило выбор направления исследования.

Педагогические наблюдения проводились непосредственно в условиях тренировочных занятий и в условиях школьного урока физической культуры. Это позволило оценить структуру и содержание учебно-тренировочных занятий и урока физической культуры.

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?

.Чем нравятся занятия волейболом?

.Поднимается ли тонус, улучшается ли настроение после занятий?

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

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

Педагогические контрольные испытания позволили оценить уровень физической подготовленности участников эксперимента.

С целью выявления наиболее эффективных изменений физических качеств у занимающихся, нами были использованы контрольные испытания на быстроту, выносливость, силовые, координационные и скоростно-силовые способности.

Требования к тестам физической подготовленности были следующие: доступность, простота, объективность в оценке, разносторонность и интерес, которые они вызывают у школьников.

В наших исследованиях исходные и конечные измерения проводились в одинаковых для всех условиях, в дни и часы урочных и секционных занятий, в условиях спортивного зала и школьного стадиона.

Организация и проведение тестов осуществлялись по общепринятой методике (В.И. Лях,2010; Б.А. Ашмарин, 1978): контрольным испытанием на быстроту был бег на 30 м, выносливость - 6-минутный бег, силу - подтягивание на высокой перекладине, координацию - челночный бег 3×10 м, скоростно-силовые способности - прыжок в длину с места.

Метод математической обработки материала.

Полученные результаты обрабатывались и анализировались по общепринятой методике (П.К. Петров, 2002) с определением основных параметров

Л - лучший результат

Х - худший результат

Р - разница между лучшим и худшим результатами

К - коэффициент

М - средняя арифметическая величина

? - стандартное отклонение

m - ошибка средней арифметической величины

Глава 3 Экспериментальное обоснование использования занятий волейболом как средства сохранения и укрепления здоровья школьников

3.1 Характеристика исследуемого контингента

На первом этапе исследования испытуемые контрольной и экспериментальной групп были подвергнуты медицинскому обследованию. Все они отнесены к основной медицинской группе. В контрольной группе юноши, посещающие только урочные занятия, в экспериментальной - посещающие урочные занятия и секционные.

Обе группы, участвующих в эксперименте, практически не отличались друг от друга, о чем свидетельствуют показатели физического развития (таблица 1.).

Таблица 1. Показатели физического развития юношей 12 - 13 лет, контрольная и экспериментальная группы

Группа Показатели ЛХРМ?М ± mКонтрольнаяВес (кг)30502040,56,540,5 ± 2,2Рост (см)159140191526,2152 ± 2,1ЭкспериментальнаяВес (кг)30441438,74,538,7 ± 1,5Рост (см)160143171525,5152 ± 1,8

Так, анализ медицинских карт позволяет отметить, что средний показатель роста у мальчиков контрольной группы составил 152 ± 2,1 см, в экспериментальной - 152 ± 1,8 см.

Что касается показателей массы тела, то они составили в контрольной группе 40,5 ± 2,2 кг, в экспериментальной - 38,7 ± 1,5 кг.

Анализ показал, что нет существенной разницы в физическом развитии этих детей.

В таблице 2 представлены показатели двигательной подготовленности.

Таблица 3. Результаты двигательной подготовленности юношей 12 - 13 лет, контрольной и экспериментальной групп

ГруппаТестЛХРМ?М ± mКонтрольнаяБег 30 м, с4,75,71,05,20,35,2±0,16-минутный бег, м13501050300123097,41230±32,5Подтягивание на выс перекладине, количество раз10375,22,35,2±0,8Челночный бег 3×10 м, с8,29,10,98,70,38,7±0,1Прыжок в длину с места, см2051505517617,9176±5,9Эксперимен-тальнаяБег 30 м, с4,75,81,15,20,45,2±0,16-минутный бег, м13501100250122581,21225±27,1Подтягивание на выс перекладине, количество раз11295,32,95,3±0,9Челночный бег 3×10 м, с8,39,00,78,70,28,7±0,1Прыжок в длину с места, см2041564817715,6177±5,2

Они позволяют считать, что уровень развития физических качеств юношей 12 - 13 лет средний

(В.И. Лях,2010), нет значительных различий в показателях.

Так, в беге на 30 м средний показатель быстроты в контрольной и экспериментальной группах одинаков - 5,2±0,1 с.

Определяя выносливость, мы увидели незначительную разницу: в контрольной группе 1230±32,5 м, в экспериментальной - 1225±27,1 м.

Нет существенных различий и в других тестах: средний показатель силовых способностей в контрольной группе - 5,2±0,8 раз, в экспериментальной - 5,3±0,9 раз; средний показатель координации в контрольной и экспериментальной группах одинаков; средний показатель скоростно-силовых способностей в контрольной группе - 176±5,9 см, в экспериментальной - 177±5,2 см.

3.2 Организация занятий волейболом в МБМОУ СОШ № 138 г.Нижнего Новгорода

Урочная форма.

Уроки физической культуры проводятся по программе физического воспитания учащихся 1 - 11 классов общеобразовательной школы (В.И. Лях,2010) с учетом базисных и выбранных разделов школой для углубленного прохождения при трёх уроках в неделю (105 часов в год).

В разделе "Волейбол" программа для седьмых классов предполагает: перемещения в стойке игрока вправо, влево, вперед, назад; передачи и приемы мяча двумя руками сверху и снизу на месте через сетку и с перемещениями вправо, влево, вперед, назад; верхняя прямая и боковая подачи с расстояния 5 - 6 м; учебные игры с переходом игроков по зонам и с заданиями.

3.3 Результаты поискового эксперимента

**Таблица №2.**

**Показатели физической подготовки учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показатели | Уровни | | |
| Уд. | Хорошо | Отлично |
| Мальчики | | | |
| 1. Отжимание, количество повторений | 3-9 | 10-16 | 17 |
| 1. Поднимание туловища 30с | 8-12 | 13-21 | 22 |
| 1. Прыжок в длину с места, см | 91-126 | 127-144 | 145 |
| 1. Бег 30 м с низк. старта, с | 7,5 | 6,6 | 5,6 |
| 1. Вис,с | 4-11 | 12-19 | 20 |
| 1. Бег 6 мин,м | 650 | 750 | 1000 |
| 1. Наклон вперед, см | 2 | 4 | 6 |
| Девочки | | | |
| 1. Отжимание, количество повторений | 3-5 | 6-9 | 10 |
| 1. Поднимание туловища 30с | 7-11 | 12-18 | 19 |
| 1. Прыжок в длину с места, см | 86-113 | 114-136 | 137 |
| 1. Бег 30 м с низк. старта, с | 7,6 | 7,0 | 6,0 |
| 1. Вис, с | 4 | 10 | 13 |
| 1. Бег 6 мин,м | 450 | 600 | 800 |
| 1. Наклон вперед, см | 2 | 7,5 | 12,5 |

**Таблица №3.**

***Динамика показателей физической подготовки.***

***(Эксперементальная группа)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Ф.И.** | Отжимание, количество повторений | | Поднимание туловища 30с | | Прыжок в длину с места, см | | Бег 30 м с низк. старта, с | | Вис, с | | Бег 6 мин,м | |
| Сентябрь | Май | Сентябрь | Май | Сентябрь | Май | Сентябрь | Май | Сентябрь | Май | Сентябрь | Май |
| 1. | Добрынина Анастасия | 6 | 10 | 21 | 26 | 156 | 160 | 7 | 7 | 10 | 15 | 480 | 750 |
| 2 | Филатова Анастасия | 5 | 10 | 23 | 27 | 140 | 146 | 8 | 7 | 10 | 14 | 500 | 720 |
| 3 | Кулиев Руслан | 9 | 17 | 25 | 29 | 170 | 175 | 7 | 6 | 15 | 20 | 650 | 900 |
| 4 | Прокофьев Алексей | 15 | 17 | 28 | 32 | 170 | 180 | 6,5 | 6 | 18 | 20 | 755 | 1000 |
| 5 | Савчук Максим | 10 | 15 | 24 | 28 | 165 | 175 | 7,7 | 7 | 15 | 18 | 630 | 800 |
| 6 | Мартынова Ксюша | 10 | 15 | 22 | 28 | 145 | 155 | 7,3 | 7 | 15 | 18 | 630 | 800 |
| 7 | Кузовцов Матвей | 10 | 15 | 24 | 28 | 165 | 175 | 6,8 | 6,5 | 15 | 18 | 630 | 800 |
| 8 | Лондяков Игорь | 10 | 15 | 25 | 31 | 175 | 180 | 6,6 | 6,0 | 15 | 18 | 630 | 800 |
| 9 | Корнев Сергей | 10 | 15 | 24 | 28 | 165 | 175 | 7.7 | 7 | 15 | 18 | 630 | 800 |
| 10 | Масимова Эстелита | 10 | 15 | 22 | 27 | 145 | 155 | 8 | 7 | 15 | 18 | 630 | 800 |

**Таблица №4.**

***Динамика показателей физической подготовки.***

***(Контрольная группа)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Ф.И.** | Отжимание, количество повторений | | Поднимание туловища 30с | | Прыжок в длину с места, см | | Бег 30 м с низк. старта, с | | Вис, с | | Бег 6 мин,м | |
| Сентябрь | Май | Сентябрь | Май | Сентябрь | Май | Сентябрь | Май | Сентябрь | Май | Сентябрь | Май |
| 1. | Авдалян Игорь | 3 | 5 | 20 | 22 | 136 | 140 | 7 | 7 | 10 | 15 | 380 | 450 |
| 2 | Гасоян Руслан | 5 | 8 | 20 | 23 | 130 | 136 | 8 | 7 | 10 | 14 | 400 | 520 |
| 3 | Капустин Роман | 5 | 7 | 22 | 24 | 140 | 145 | 7 | 6 | 15 | 20 | 550 | 600 |
| 4 | Струева Анастасия | 5 | 7 | 20 | 21 | 140 | 160 | 6,5 | 6 | 18 | 20 | 555 | 600 |
| 5 | Васильева Диана | 6 | 8 | 23 | 24 | 145 | 145 | 8 | 7 | 15 | 18 | 630 | 700 |
| 6 | Воронина Кристина | 3 | 5 | 21 | 25 | 145 | 150 | 8 | 7 | 15 | 18 | 530 | 600 |
| 7 | Ермолаев Алексей | 7 | 10 | 25 | 28 | 165 | 169 | 8 | 7 | 15 | 18 | 630 | 700 |
| 8 | Никонов Никита | 10 | 12 | 25 | 28 | 165 | 170 | 8 | 7 | 15 | 18 | 530 | 600 |
| 9 | Горячев Антон | 5 | 6 | 23 | 25 | 155 | 158 | 8 | 7 | 15 | 18 | 500 | 600 |
| 10 | Воронкина Яна | 4 | 6 | 19 | 21 | 125 | 135 | 8 | 7 | 15 | 18 | 430 | 500 |

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%.

В экспериментальной группе было проведено анкетирование учащихся. Результаты анкетирования показали, что у детей достаточно высокое осознание необходимости занятий физической культурой и спортом для сохранения и укрепления своего здоровья. Учащиеся считают, что именно занятия волейболом способствуют этому.

Выводы

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

1.Анализ литературы позволяет утверждать, что проблема здоровья детей школьного возраста является актуальной и волнует педагогов, врачей, организаторов физкультурно-оздоровительной работы.

2.Анализ литературы позволяет утверждать, что 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.

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

Анализ литературы и практический опыт работы позволяют утверждать, что занятия волейболом могут существенно влиять на двигательную активность школьников. Так, по нашим исследованиям, двигательная активность школьников возросла в 1,2 раза.

Проведенное исследование показало увеличение показателей двигательной подготовленности у школьников экспериментальной группы по сравнению с контрольной. В беге на 30 м она возросла в экспериментальной группе на 11%, в контрольной - 4%; увеличение общей выносливости в экспериментальной группе составило 14%, в контрольной - 2%; повышение в скоростно-силовых показателях в экспериментальной группе составило 12%, в контрольной - 3%.

Проведенное исследование позволяет утверждать, что занятия волейболом могут служить средством сохранения и укрепления здоровья. Результаты исследований показали, что у учащихся занимающихся волейболом параметры физической подготовленности лучше по сравнению с учащимися ведущих малоподвижный образ жизни. А соответственно работоспособность, выносливость организма намного выше, чем у не тренированных учащихся.  
  
Данные о состоянии опорно-двигательной системы учащихся показывают:  
  
1 У ребят, занимающихся волейболом, отлично развита гибкость позвоночника   
2.Они показывают высокие результаты в прыжках в длину с места.  
Данные оценки функций состояния сердечно- сосудистой системы учащихся показывают:  
1. Учащиеся, которые занимаются спортом, намного лучше переносят физическую нагрузку   
2. После физической нагрузки происходит быстрое восстановление, а это говорит о хорошей тренированности организма.  
  
Данные анализа образа жизни учащихся показали, что  
  
Учащиеся волейболисты на первое место ставят – здоровый образ жизни. Они занимаются спортом, следят за своим весом, развивают мускулатуру, участвуют в соревнованиях.   
Все эти данные свидетельствуют о неоценимом положительном влиянии занятий волейболом на организм человека.

Библиографический список

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.

Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в ФВ. М., ФиС, 1978.

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

Вехов А. Здоровье и школа / Образование и здоровье: Дайджест психолого-педагогической литературы - Екатеринбург: ГОУ "Центр"Учебная книга", 2011 - 68 с.

.Волейбол: Сб. статей / Сост.: Ю.Н. Клещев - М.: Физкультура и спорт, 1983 - 93 с.

.Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. Ю.Н. Клещева, А.Г. Айриянца. - 3-е изд., испр., доп. - М.: ФиС, 270 с.

.Волейбол. Учебник для физ. ин-тов. Изд. 2-е, доп. Под ред. А.Г. Айриянца. М., "Физкультура и спорт", 1976 - 230 с.

.Гальперин С.И. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены). Изд. 2-е, перераб. и доп. Учеб. пособие для пед. ин-тов. М., "Высш. школа", 1974.

.Горячев В. Здоровье - категория педагогическая / Образование и здоровье: Дайджест психолого-педагогической литературы - Екатеринбург: ГОУ "Центр "Учебная книга", 2011 - 68 с.

.Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991 - 239 с.

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

.Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, 1988 - 192 с.

.Иванов А.А. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы.Москва, 2010- 52 с.

.Ивойлов А.В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1981 - 152 с.

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

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

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

.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2010 - 543 с.

.Министерство просвещения СССР. - Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. - Издание третье, переработанное и дополненное - М. "Просвещение" 1986.

.Московский комитет образования. Центр организационно-методического обеспечения физического воспитания. - Урок физической культуры в современной школе. - Издательство Советский спорт, М. 2012.

.Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2012 - 240 с.

.Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. проф. И.Б. Кормана, Авт. - сост. Г.И. Погадаев, Предисл. В.В. Кузина, Н.Д. Никандрова. - М.: Физкультура и спорт, 1998 - 496 с.

.Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1988 - 288 с.

.Оранский И.Е. Будьте здоровы! - Свердловск: Сред.-Урал. кн. изд-во, 1999 - 288 с.

.Пименов М.П. Волейбол: специальные упражнения. - Киев, 1993 - 188 с.

.Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002 - 608 с.

.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.

.Татарникова Л. Гуманная школа - путь формирования здорового образа жизни ребенка / Образование и здоровье: Дайджест психолого-педагогической литературы - Екатеринбург: ГОУ "Центр"Учебная книга", 2011 - 68 с.

.Физическая культура. 1-11 кл.: Программы для общеобразовательных учреждений / Авт. - сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Дрофа, 2004 - 96 с.

.Фомин Н.А. Филин В.П. Основы юношеского спорта. М., ФиС, 1980.

.Халиков В., Халикова Г. Здоровье подрастающего поколения - фактор национальной безопасности / Образование и здоровье: Дайджест психолого-педагогической литературы - Екатеринбург: ГОУ "Центр"Учебная книга", 2001 - 68 с.

.Ямбург Е. Школа для всех / Образование и здоровье: Дайджест психолого-педагогической литературы - Екатеринбург: ГОУ "Центр"Учебная книга", 2001 - 68 с.