**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Лицей «Солярис» г. Саратов, Кировский район**

**IV международная ежегодная научно-практическая конференция «МаксиУМ»**

**Направление:** «Физическая культура и спорт»

Тема:

 **Великая сила волейбола**

**Автор работы:** Козлова Вера, 9 класс

**Руководитель:** Попов Алексей Викторович

учитель физической культуры

МАОУ «Лицей «Солярис»

**г. Саратов, 2021**

**ОГЛАВЛЕНИЕ:**

Введение……………………………………………………………………стр. 3-4

1. Расширение кругозора в области спортивной игры волейбол……стр.5-9

1.1. История возникновения и развития волейбола………………….стр.5-6

1.2. Разновидности волейбола………………………………………….стр.7-8

1.3. Оздоровительная направленность волейбола……………………стр.9

2. Организация исследования…………………………………………стр.10

3. Результаты исследования…………………………………………..стр.11-15

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

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

**Введение**

 **Актуальность.** Современная школа — это повышенный объем учебной нагрузки в условиях дефицита учебного времени, плюс использование дополнительных факторов для обучения (планшеты, персональные компьютеры). Постоянное психоэмоциональное напряжение, непродолжительный сон, длительное пребывание в сидячей позе, недостаточное время пребывания на свежем воздухе оказывают неблагоприятное действие на растущий организм.

Возникающий в связи с этим дефицит двигательной активности вызывает патологические процессы в основных  физиологических системах у детей. Страдает сердечно - сосудистая, дыхательная, нервная и другие системы.

У каждого ребенка есть физиологическая потребность в движении – в среднем не менее 2 часов в день[8] .

Бытует мнение, что люди, которые занимаются спортом, не слишком развиты в интеллектуальном плане. Если есть «талант ног», то «ум просто отдыхает». Да и много времени уделяется тренировкам вместо того, чтобы заниматься с полной отдачей в школе. Но не стоит забывать, что спорт воспитывает, прежде всего, упорство и умение сосредотачиваться, развивает усидчивость и быстроту принятия решений, логику и анализ [1].

Одним из игровых видов спорта, которым в оздоровительных целях с успехом могут заниматься многие подростки, является волейбол.

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

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. Помимо этого игра в волейбол способствует развитию опорно-двигательного аппарата, укрепляет дыхательную, сердечно - сосудистую, мышечную и другие системы организма.

***Цель исследования:***

выявить влияние занятий волейболом на здоровье, физическую подготовку подростков.

***Объект исследования:***

Учащиеся 8-ых классов (юноши) МАОУ «Лицей «Солярис»

***Предмет исследования:***

Особенности влияния занятий волейболом на развитие подростка.

***Задачи:***

1.Анализ литературы на тему влияния занятий волейболом на здоровье подростка.

2.Планирование исследования

3.Обработка и анализ, полученных результатов исследования

4.Оформить выводы и составить рекомендации

Рабочая гипотеза: систематические занятия волейболом способствуют повышению двигательной активности школьников, развитию физических качеств и приобщению их к здоровому образу жизни.

**I. Расширение кругозора в области спортивной игры волейбол**

**1.1. История возникновения и развития волейбола.**

В толковом словаре Д.Н. Ушакова «волейбол» (англ. volley-ball букв. мяч на лету) - это игра в мяч между двумя командами, которые перебрасывают мяч руками через высокую сетку, не давая ему коснуться земли [7] .

До наших дней дошли хроники римских летописцев 3 века до нашей эры. В них описывается игра, в которой по мячу били кулаками. До нашего времени дошли и правила, описанные историками в 1500 году. Игру тогда называли "фаустбол". На площадке размером 90х20 метров, разделённой невысокой каменной стеной, состязались две команды по 3-6 игроков. Игроки одной команды стремились перебить мяч через стену на сторону соперников.

Позже итальянский фаустбол стал популярным в Германии, Франции, Швейцарии, Австрии, Дании и других странах Европы. Со временем и площадка, и правила изменились. Так, длина площадки была уменьшена до 50 метров, а вместо стены появился шнур, натянутый между столбами. Строго определился и состав команды - 5 человек. Мяч перебивали через шнур кулаком или предплечьем, причём уже оговаривали три касания мяча. Можно было перебивать мяч через шнур и после отскока от земли, но в этом случае разрешалось одно касание. Игра длилась в два тайма по 15 минут. Эта спортивная игра появилась давно, но её возраст отсчитывается только с 19 века потому, что первые правила волейбола были обнародованы в 1897 году. Естественно, сейчас они во много отличаются от первоначальных, волейбол растёт и совершенствуется.

Официально датой рождения игры считается 1895 год. Двадцатилетний американский преподаватель физкультуры из Гелиокского колледжа (штат Массачусетс) Уильям Дж. Морган объявил об изобретении игры волейбол. Уильям Морган жил в небольшом американском городке Гелиоке. Морган был преподавателем колледжа. Для своих учеников он придумал игру. Суть ее оказалась несложной. Между двумя столбами натягивалась веревка. По одну и другую сторону очерчивались две квадратные площадки. Игроки делились на две команды. Каждой команде трижды разрешалось касаться мяча руками. Таким образом, третьим касанием мяч нужно было перебить через веревку на сторону противников. И не просто перебить, а постараться сделать это так, чтобы соперники не смогли его принять. Как только мяч падал на землю, или пролетал под веревкой, или одной команде не удавалось тремя ударами перебросить мяч противникам, другой команде засчитывалось очко. Морган назвал игру "минтонет". Уже через год после своего возникновения, в 1896 г., игра "минтонет" была представлена общественности на конференции ИМКА (Союз христианской молодежи) в Спрингфилде (штат Массачусетс США). Эта ассоциация впоследствии явилась активным инициатором распространения волейбола. В связи с тем, что основная идея игры заключалась в том, чтобы "ударять руками по мячу, заставляя его перелетать через сетку", профессор Альфред Хальстед предложил переименовать "минтонет" в "волейбол", что в переводе означает "летающий мяч". В 1897 г. специалистами был дан краткий отчет о волейболе и правилах игры, который был включен в официальный справочник атлетический лиги Ассоциации молодых христиан.

В нашей стране волейбол стал быстро развиваться сначала в приграничных районах, затем на Средней Волге, Дальнем Востоке, Москве, на Украине, в Закавказье. В январе 1925 г. Московский совет физкультуры разработал и утвердил первые в нашей стране правила по волейболу, в которых имелись расхождения с официальными международными правилами.

В 1927 г. издается первая книга по волейболу на русском языке "Волейбол и кулачный мяч" под редакцией М.В.Сысоева и А.А.Макрушева. В официальных международных справочниках и бюллетенях также упоминается книга о волейболе автора Черкассова, вышедшая в 1928 г.
В 1928 году волейбол включен в программу соревнований Всесоюзной спартакиады. Обилие проводимых в это время соревнований по волейболу вызвало необходимость образования централизованного судейского органа, который мог контролировать соблюдение правил участниками игры и знакомить их с изменениями в правилах и новыми технико-тактическими приемами.
Первые международные встречи нашей сборной командой были проведены в 1935 г. в Москве и Ташкенте во время посещения нашей страны спортсменами Афганистана, которые хотя и проводились по "азиатским" правилам (9 человек на поле, игроки не совершали переходов, счет в партиях велся до 22 очков), выиграли советские спортсмены.
В 1964 г. в Токио проводится первый Олимпийский турнир по волейболу с участием 10-ти мужских и 6 женских команд, что является огромным успехом для волейбола [5].

**1.2. Разновидности волейбола.**

Известно немало разновидностей классического волейбола. Прежде всего, это пляжный волейбол, включенный в программу Олимпийских игр.

*Пляжный волейбол*. Существует также еще одна разновидность игры - бич-волей (волейбол на песке, пляжный волейбол). В волейбол на песке в двадцатые - тридцатые годы играли в Болгарии, Латвии, СССР, США, Франции, Чехословакии. Бич-волей с двумя игроками на площадке появился в США в 1930 г. В конце ХХ века бич-волей получил очень широкое распространение в мире и в 1993 г. на сессии МОК в Монте-Карло он был признан олимпийским видом спорта.

В СССР первые официальные соревнования по бич-волею были проведены в 1986 г. В 1989 г. был разыгран Кубок Москвы и в том же году впервые был разыгран Кубок СССР среди мужчин.

Первый чемпионат России по бич-волею был проведен в 1993 г. и в том же году наши волейболисты выступили на первом чемпионате Европы. Женские команды России впервые выступили на чемпионате Европы в 1994 г., а год спустя состоялся их дебют в Мировом туре.

*Мини-волейбол.* Игра для детей до 14 лет. Включена в школьную программу многих стран, в том числе России. Появился мини-волейбол в 1961 в ГДР. В 1972 были официально утверждены его правила. Различают два уровня: мини-3 и мини-4. В каждой команде играют три (четыре) игрока плюс двое запасных. За команду могут выступать одновременно и мальчики и девочки, но их соотношение в командах-соперницах должно быть одинаково. Игра проходит на площадке 6х4,5 (6х6) м, разделенной пополам сеткой на высоте 2,15 (2,05) м. Вес мяча: 210–230 граммов, окружность: 61–63 см. Игра в партии идет до 15 очков. При счете 14:14 играют до тех пор, пока преимущество одной из команд не составит два очка или пока она не наберет 17 очков. Для победы в матче необходимо выиграть две партии. Нередко игра в мини-волейболе идет на время

*Пионербол.* Основное его техническое отличие от классического волейбола заключается в том, что мяч в процессе игры берется в руки. Соответственно подача, пас партнеру и перевод мяча на сторону соперника осуществляется не ударом, а броском. Матч состоит из трех партий, игра в которых ведется до 15 очков. Выигрывает команда, победившая в двух партиях. Пионербол включен в программу средних школ по физподготовке и является подготовительным этапом в освоении азов не только волейбола, но и баскетбола. В разных городах России проводятся соревнования по пионерболу.

*Воллибол* (англ. «wallyball», от «wall» – стена) изобрел в 1979 американец Джо Гарсиа. Играют две команды по два, три или четыре человека. Допускается использование боковых стен спортзала. Игра ведется до 15, 18 или 21 очка (но разница в счете должна быть не менее 2 очков).

*Фаустбол.* Фаустбол (от нем. «Faust» – кулак), в англоязычных странах принято название «фистбол» (англ. «fist» – кулак). Один из старейших видов спорта. Первые правила были приняты в 1555 году в Италии. В конце 19 в. игра попала в Германию, ставшую со временем центром мирового фаустбола. В настоящее время игра чрезвычайно распространена в ряде европейских странах, а также в Северной и Южной Америке, в Японии и некоторых африканских государствах. В фаустбол играют две команды по пять игроков в каждой (плюс трое запасных) на площадке 50х20 метров – как в помещении, так и на открытом воздухе. Игра состоит из 2 таймов по 15 минут. Если правилами турнира ничья в матче исключается, то в случае ничейного результата назначаются две дополнительные 5-минутки, при необходимости еще две и т.д. – до победы одной из команд с перевесом как минимум в два очка. Вместо сетки используется веревка, натягиваемая на высоте двух метров. Подача производится с линии в 3 метрах от веревки. Принимать мяч можно и с воздуха, и после отскока от земли (правилами допускается только один отскок), пасовать его партнеру и переводить на сторону соперника надо ударом кулака или предплечья. При этом действует волейбольное «правило трех касаний», запрещается бить по мячу двумя кулаками одновременно, а при переводе на чужую сторону мяч не должен задевать веревку или пролетать под ней.

*Кертнбол.* Весьма существенное отличие кертнбола от обычного волейбола заключается в том, что вместо сетки в игре используется сплошная ткань. Это делает соперников практически невидимыми друг для друга и требует от игроков исключительного внимания и реакции[6] .

**1.3. Оздоровительная направленность волейбола**

Волейбол - одно из эффективных средств физического воспитания. Он позволяет укреплять здоровье, закаливать организм занимающихся, содействовать их всестороннему развитию и привитию им жизненно важных двигательных навыков, отличное средство приобщения к систематическим занятиям физической культурой и спортом, активного отдыха[3] .

Игра в волейбол способствует *развитию мышечного аппарата*: помогает выработке таких жизненно необходимых физических качеств, как быстрота реакции, ловкость, выносливость; укрепляет *дыхательную,* *сердечно-сосудистую и мышечную системы*; снимает *умственную усталость*. Игровые приемы, выполняемые в прыжке (блокирование) являются хорошим координирующим средством.

## *Волейбол тренирует навыки коммуникации.*

Он приучает к коллективным действиям, умению подчинять свои личные интересы интересам команды, учит быть дисциплинированным, оказывать помощь партнеру.

## *Волейбол укрепляет связки.*

## Большое количество выполняемых прыжков способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей и значительному увеличению динамической силы мышц - сгибателей стопы и разгибателей голени и бедра. Укрепляется связочный аппарат кисти и увеличивается ее подвижность.

## *Волейбол тренирует глаза.*

Во время занятий волейболом необходимо следить за мячом, который находится то дальше, то ближе к игроку, в результате чего волейбол можно назвать зарядкой для глаз – усиливается приток крови к органу зрения, тренируются глазные мышцы. Кроме того, развивается глазомер, ведь игроку приходится угадывать точку приземления мяча, чтобы правильно отбить его.

## *Волейбол улучшает координацию.*

Овладение такими сложными приемами, как подача в прыжке, атакующий удар, блокировка, требует хорошей координации. Освоение новых приемов заставляет мозг работать, образуя новые связи между нервными клетками, что становится отличной тренировкой не только для нервно-мышечного аппарата, но и для головного мозга.

## *Волейбол развивает реакцию.*

Быстрота, точность реакции, ловкость – качества, незаменимые в волейболе. Именно они вырабатываются в процессе игры, а потом помогают и в обычной жизни – на дороге, в учебе или в сложных ситуациях.

## *Волейбол снимает стресс*

Как и любая игра, волейбол может дать хорошую разрядку после учебного дня, хорошо отдохнуть и повеселиться.

# **II. Организация исследования.**

Исследование проводилось в МАОУ «Лицей «Солярис» в сентябре 2019 года и в сентябре 2020 года.

Для определения влияния занятий волейболом на развитие подростков были сформированы две группы юношей: первая – учащиеся 8 класса, посещающие только уроки физической культуры, вторая – учащиеся 8 класса, которые посещали секционные занятия. В каждой группе по десять человек.

Исследования осуществлялись в два этапа:

Первый этап (сентябрь 2019года): анализ литературы, определение физического развития и двигательной подготовленности участников эксперимента.

Второй этап (сентябрь 2020 года): тестирование участников эксперимента, обработка и анализ полученных результатов.

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

**III. Результаты исследований.**

В наших исследованиях исходные и конечные измерения проводились в одинаковых для всех условиях, в условиях спортивного зала.

Таблица 1. Показатели физического развития юношей 14 – 15 лет и (сентябрь 2019г.)

*Контрольная группа*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольные упражнения | Уровни физического развития (чел/%) |
| Высокий | Средний | Низкий |
| 1 | Координационные способности | Челночный бег 4 х 9 м. (сек.) | 2/20% | 5/50% | 3/30% |
| 2 | Скоростно-силовые | Выпрыгивание из полного приседа (кол-во раз,1 мин) | 3/30% | 4/40% | 3/30% |
| 3 | Силовые |  КСУ | 2/20% | 4/40% | 4/40% |

*Экспериментальная группа*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольные упражнения | Уровни физического развития (чел/%) |
| Высокий | Средний | Низкий |
| 1 | Координационные способности | Челночный бег 4 х 9 м. (сек.) | 3/30% | 4/40% | 3/30% |
| 2 | Скоростно-силовые | Выпрыгивание из полного приседа (кол-во раз,1 мин) | 3/30% | 5/50% | 2/20% |
| 3 | Силовые |  КСУ | 2/20% | 4/40% | 4/40% |

Сравнительная диаграмма уровней развития координационных способностей юношей контрольной и экспериментальной групп

(сентябрь 2019г.)

Сравнительная диаграмма уровней развития скоростно-силовых способностей юношей контрольной и экспериментальной групп

(сентябрь 2019г.)

Сравнительная диаграмма уровней развития силовых способностей юношей контрольной и экспериментальной групп

(сентябрь 2019г.)

**Вывод:** Анализ результатов контрольных тестов показал, что уровни развития физических качеств в обоих группах не имеют существенной разницы.

Таблица 2. Показатели физического развития юношей 14 – 15 лет после эксперимента (сентябрь 2020г.).

*Контрольная группа*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольные упражнения | Уровни физического развития (чел/%) |
| Высокий | Средний | Низкий |
| 1 | Координационные способности | Челночный бег 4 х 9 м. (сек.) | 3/30% | 6/60% | 1/10% |
| 2 | Скоростно-силовые | Выпрыгивание из полного приседа (кол-во раз,1 мин) | 4/40% | 4/40% | 2/20% |
| 3 | Силовые |  КСУ | 3/30% | 5/50% | 2/20% |

*Экспериментальная группа*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольные упражнения | Уровни физического развития (чел/%) |
| Высокий | Средний | Низкий |
| 1 | Координационные способности | Челночный бег 4 х 9 м. (сек.) | 8/80% | 2/20% | - |
| 2 | Скоростно-силовые | Выпрыгивание из полного приседа (кол-во раз,1 мин) | 6/60% | 4/40% | - |
| 3 | Силовые |  КСУ | 4/40% | 6/60% | - |

Вывод: Как показывает сравнительная таблица 2 в контрольной группе прирост развития физических качеств незначительный. Существенные изменения произошли в экспериментальной группе, в которой юноши систематически в течение учебного года занимались волейболом.

Сравнительная диаграмма уровней развития координационных способностей юношей экспериментальной группы (1 этап и 2 этап)

Сравнительная диаграмма уровней развития скоростно-силовых способностей юношей экспериментальной группы (1 этап и 2 этап)

Сравнительная диаграмма уровней развития силовых способностей юношей экспериментальной группы (1 этап и 2 этап)

Сравнительные диаграммы показывают, что низкого уровня развития физических качеств в экспериментальной группе по результатам диагностики во 2 этапе не оказалось вовсе. Существенно повысился и высокий уровень развития физических качеств по трем направлениям.

**Заключение**

На основании проведенной работы можно сделать следующие выводы:

1. Анализ литературы показывает, что волейбол оказывает оздоровительное воздействие на подростков.
2. Анализ литературы позволяет утверждать, что волейбол способствует развитию физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости. А также влияет на двигательную активность школьников.
3. Результаты исследований показали увеличение уровня физической подготовленности учащихся в экспериментальной группе по сравнению с учащимися контрольной группы.

 На основании выше изложенного можно сделать вывод: **занятия волейболом являются полезными для физического и эмоционального развития школьников.**

 **Список литературы:**

1. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе: программы, мероприятия, игры.-Изд.2-е.-Ростов н/Д: Феникс, 2008г.-245с.

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

3. Губа В.П. Морфобиомеханические исследования в спорте. М.; Спорт. Академ. Пресс 2000. 120 с.

4. 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.

**Электронные ресурсы:**

5. [http://www.world-sport.org](http://www.world-sport.org/)

6. [http://sportfond.net](http://sportfond.net/beach/raznov.phtml)

7. [http://tolkslovar.ru](http://tolkslovar.ru/v5343.html)

8. <http://biabor.info/>