

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2 пгт. Кировский Кировского
района» Приморского края.

Районный конкурс учебно-исследовательских работ «Путь к успеху»
«Волейбол - это мой спорт!»

Выполнил:

Козак Глеб Викторович

Учащийся 9 «А» класса

Руководитель:

Шулякова Любовь Александровна,

учитель физической культуры

пгт. Кировский

2022 г.

Содержание

Введение.....	3
1. Исторические факты про волейбол.	
1.1 История возникновения волейбола	5
1.2 Спорт в нашей жизни.....	6
2. Правила игры в волейбол	7
3. Практическая часть.....	8
Заключение.....	9
Приложение	10
Список литературы.....	11

Введение

Здоровый образ жизни набирает обороты в современном мире. И, как нельзя, эта тема очень актуальна и для молодежи. Наша жизнь сейчас немыслима без спорта. Каждый находит в спорте что-то своё и для каждого спорт свой. Для нас, школьников, спорт – это здоровье, физическая закалка, выносливость, отличное самочувствие, прекрасное настроение, уверенность в себе и своих силах. В нашей современной жизни высокий уровень компьютерных технологий, к сожалению, в наше время многие ребята почти всё свободное время проводят у компьютера и сутками сидят без движения перед экранами. Вместо того, чтобы заниматься спортом, играть на свежем воздухе в активные игры: футбол, бадминтон, волейбол с друзьями. И я задумался: «Почему мои одноклассники не хотят заниматься спортом? Может они мало знают, что даёт нам спорт?»

Актуальность: познакомить своих сверстников с волейболом, его преимущество перед другими видами спорта.

Объект исследования: спортивная игра волейбол.

Предмет исследования: основные правила и моменты в игре волейбол.

Цель: формирование положительного отношения к спорту через игру волейбол среди учащихся 9 класса.

Задачи:

Изучить теоретические источники по проблеме исследования.

Ознакомить учащихся с историей игры волейбол.

Провести социологический опрос.

Методы исследования: сбор и анализ информации, выполнение цели и задач, обобщение данных.

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.

1. Исторические факты про волейбол.

1.1 История возникновения волейбола

История волейбола началась в США в 1895 году. Основателем этой игры был пастор Уильям Морган- преподаватель колледжа, предложивший назвать игру «волейбол», что в переводе с английского «летающий мяч» (от «volley» — отбивать на лету и «ball» — мяч).

Начиная с 1925-х годов возникли спортивные федерации СССР, Болгарии, Японии и США. В это же время формируются основные технические приёмы, такие как подача, передача, нападающий удар и блок. На основе этих базовых приёмов игры в волейбол развивается тактика действий команды. В 30-е годы стали использоваться страховка и групповой блок, развивались нападающие и обманные удары.

Ну а в 1936 г. на конгрессе международной федерации гандбола, проходившем в Стокгольме, представители Польши предложили инициативу создать технический комитет волейбола как составляющую гандбольной федерации.

В 1947 году была создана Международная федерация волейбола (ФИВБ). Развитие волейбола пошло ускоренными темпами. Стали проводиться первенства Европы и мира, разыгрывается Кубок европейских чемпионов. В 1964 г. волейбол включен в программу Олимпийских игр. В настоящее время членами ФИВБ являются более 110 стран.

1.2 Спорт в нашей жизни.

В толковом словаре русского языка С.И. Ожегова написано: «Спорт – составная часть физической культуры – комплексы физических упражнений для развития и укрепления организма». В мире насчитывается около 500 видов спорта. Спорт, как правило, профессия, а физическая культура – развлечение, хотя спорт и начинается с занятий физкультурой.

Что дают человеку эти занятия? И вот к какому выводу я пришел: слабый человек всегда может стать сильным. Ценность занятия спортом состоит не только в укреплении здоровья и физическом развитии. Мы приобретаем ловкость, быстроту, силу, выносливость и также ценные человеческие качества: собранность и дисциплинированность. У занимающихся спортом меньше трудностей в учёбе. А главное спорт учит нас дружить, мы умеем радоваться успехам других, сопереживать неудачи.

Я начал заниматься волейболом с 6 класса. Моя мама считает, что занятия спортом – это огромный труд. Спорт учит меня преодолевать трудности, воспитывает характер. Для меня волейбол - это целый мир прекрасного, который дарит мне не только здоровье, но и отличное настроение, уверенность в себе, вкус победы.

2. Правила игры в волейбол

Общие правила

Игра ведётся на прямоугольной площадке размером 18x9 метров. Волейбольная площадка разделена посередине сеткой. Высота сетки для мужчин — 2,43 м, для женщин — 2,24 м.

Игра ведётся мячом окружностью 65—67 см, массой 260—280 г. Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, на поле во время игры могут находиться 6 игроков. Цель игры — атакующим ударом добить мяч до пола, то есть до игровой поверхности площадки половины противника, или заставить его ошибиться.

Игра начинается вводом мяча в игру при помощи подачи согласно жребию. После ввода мяча в игру подачей и успешного розыгрыша подача переходит к той команде, которая выиграла очко. Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 зон. После каждого перехода право подачи переходит от одной команды к другой в результате розыгрыша очка, игроки перемещаются в следующую зону по часовой стрелке. (Рис. 1)

3. Практическая часть.

Официальная статистика отмечает ухудшение состояния здоровья школьников. Объектом данного исследования стали учащиеся 9 «А» класса. Предметом исследования их занятость в спортивных секциях.

Мы решили узнать, сколько в 9 «А» классе занимаются в спортивных секциях.

Занятость учащихся в спортивных секциях.

Класс	Кол-во учащихся	Всего спортом	Волейбол
9А	28	7	4

Из таблицы видно, что 25% учащихся посещают спортивные секции, из них 57% занимаются волейболом. Это неплохой показатель.

Вопрос	Да	Нет
Вызывает ли у вас игра волейбол интерес?	10	18
Хотели бы вы заниматься волейболом?	10	18
На отдыхе вы занимаетесь с друзьями в волейбол?	13	15

Заключение

В ходе работы над проектом мы выявили, что волейбол – одна из наиболее распространенных игр в России. Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняется его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и несложности оборудования. Это хорошо просматривалось на растущей популярности игры в нашей школе. Но не каждому суждено стать великим спортсменом, но я точно знаю, что волейбол учит меня быть просто человеком, развивает меня не только физически, но и духовно. Занятия волейболом или другим видом спорта это путь к здоровью!

Путь к победе! Путь к успеху!

Приложение 1.



Рис. 1 Размеры и разметка площадки.

Список литературы

1. Железняк Ю.Д. «Юный волейболист». Учебное пособие для тренеров. — М.: «Физическая культура и спорт», 1987.
2. Коробейников НК, Михеев А.А., Николаенко Н.Г. «Физическая культура. Учебник для средних специальных учебных заведений. Средняя школа, 1981.

Электронные ресурсы:

3. <https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fsportsfan.ru%2Fsports-academy%2Fsummer-sports%2Fvolleyball%2Fhistory-volleyball.html>
4. <https://pandia.ru/text/78/448/32416.php>
5. <https://bookmaker-ratings.ru/wiki/pravila-voleybol/>
6. Спортивные игры Ковалева В.Д.; Москва, 1986.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. М., 1985
8. <https://www.professionalsport.ru/blog/2015/04/03/raznovidnosti-voleibola>