

Конкурс исследовательских работ «Знайка – 2013»

Польза волейбола для здоровья



Работу выполнил:
Пригородов Константин

Ученик 3 «в» класса

ГБОУ лицея № 393

Кировского района

Санкт - Петербурга

Руководитель: Павлова Н.Н.

Учитель начальных классов

ГБОУ лицея № 393 Кировского района

Санкт-Петербурга

Санкт – Петербург
2013

- **Цель:** какое влияние оказывает волейбол на организм человека, доказать, что специально подобранный комплекс физических упражнений из волейбола приносит пользу для здоровья, развивает мышцы рук и ног.
- **Задачи работы:**
 1. Изучение литературных источников.
 2. Подбор комплекса упражнений.
 3. Описание эксперимента.
 4. Проанализировать результаты и сделать выводы.



Из истории

- **Вильям Дж. Морган**



Определение



get-coq-1874.9dn.ru

- **Волейбол** (англ. volley ball, от первого слова – отбивать на лету и второго – мяч) – **командная** спортивная игра, в которой спортсмены, перебрасывая мяч ударами рук, стремятся направить его через сетку на сторону соперника так, чтобы мяч приземлился на площадке или был отбит с нарушением правил.

Значение волейбола



- Улучшение работы ***сердечно-сосудистой и дыхательной систем***
- Укрепление ***суставов и мышц***
- Сохранение ***хорошего зрения***
- Улучшение ***координации движений и реакции игрока***
- Укрепление ***психического здоровья***

Мышцы и движение

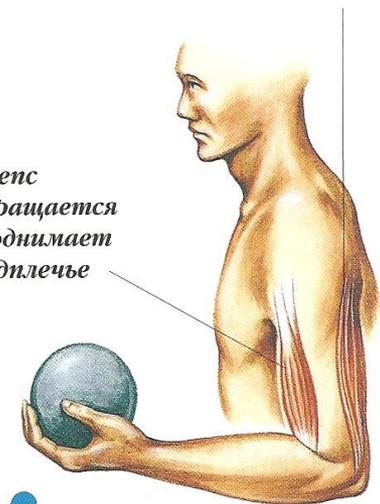
Трицепс расслабляется и вытягивается

Трицепс сокращается и опускает предплечье

Бицепс сокращается и поднимает предплечье

Бицепс и трицепс работают вместе

Бицепс расслабляется и вытягивается



Парные мышцы

Обычно мышцы работают в паре, и внутри пары производят противоположные движения. Их называют мышцы-антагонисты. Бицепс сокращается и укорачивается, складывая руку в локтевом суставе, в то время как трицепс сокращается, чтобы ее вытянуть.



Лицевые мышцы определяют выражение лица

Мышцы предплечья помогают нам поднимать и тянуть предметы

Мышцы торса позволяют наклоняться и поворачиваться

Мышцы бедра позволяют прыгать и бегать

Мышцы и наши движения

Группа из четырех мышц бедра (четырёхглавая мышца) позволяет нам вытягивать ноги при ходьбе

Икроножная мышца помогает сгибать ноги и пальцы ног

Разные формы и размеры

Мышцы находятся по всему организму и отличаются формой и размерами. Самые длинные находятся в бедрах, самые крупные — ягодичные, они необходимы, чтобы бегать и карабкаться; самые маленькие находятся в ухе.

Сухожилия соединяют мышцы и кости ступни

Сухожилия

Мышцы крепятся к костям с помощью прочных связок — сухожилий. Сокращаясь, мышца тянет сухожилие, а оно, в свою очередь, — кость. Ахиллово сухожилие — это крупное сухожилие, соединяющее икроножную мышцу с пяткой.



Комплекс упражнений для мышц рук и ног

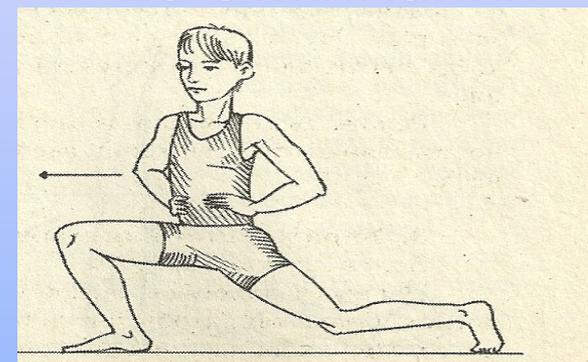
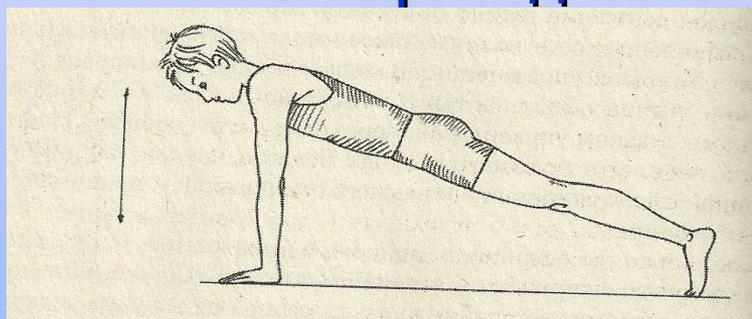
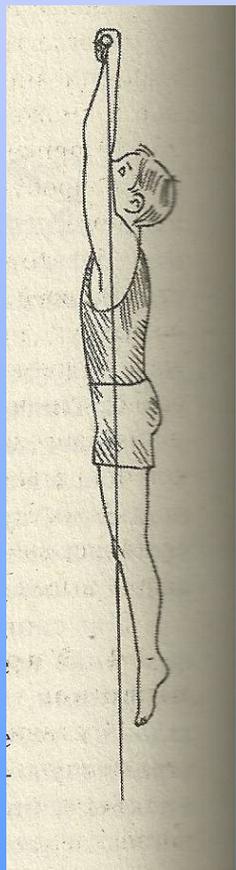
1. Индивидуальные упражнения

40-50 прыжков на скакалке

6-12 подтягиваний

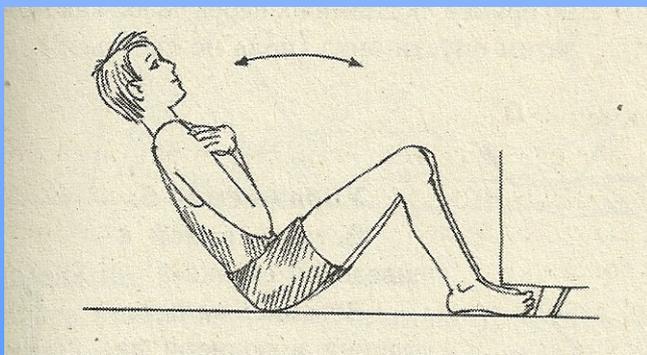
20 приседаний

20 отжиманий

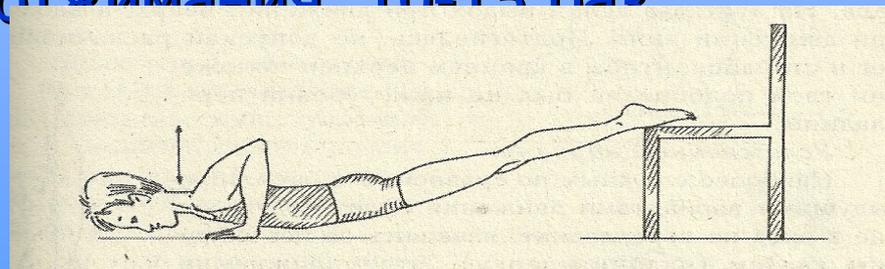


20 раз на пресс

Усложнённый вариант



отжимания 10-15 раз



Описание эксперимента

Имя ученика	Прыжки в длину с места		Отжимания из упора лёжа	
	сентябрь	декабрь	сентябрь	декабрь
Алексей	1.48 см	1.50 см	12 раз	16 раз
Вадим	1.47 см	1.50 см	20 раз	25 раз
Даниил	1.66 см	1.70 см	16 раз	19 раз
Егор	1.45 см	1.50 см	14 раз	17 раз
Костя	1.70 см	1.80 см	21 раз	25 раз

Комплекс упражнений для мышц рук и ног

2. Групповые упражнения

А) Перекаты 2-3 кувырка

Б) Прыжки чехардой 3-5 серий

В) Качалки 3-5 серий

Г) Прыжки через скамейку 100 раз каждый



Заключение

Формирование и поддержание красивого и сильного тела, хорошая координация и выносливость необходимы каждому человеку, а не только спортсмену.

Выводы. Советы начинающим тренироваться:

- Постепенная нагрузка на хрящи, связки, мышцы и суставы.
- Гармоничная нагрузка на все части тела.
- Постепенная нагрузка на хрящи, связки, мышцы и суставы.
- Гармоничная нагрузка на все части тела.
- Постоянные тренировки.
- Не перестараться на тренировке.

Следуя этим правилам, вы получите не только удовольствие от игры, но и поддержите и улучшите состояние здоровья.

Список используемых источников

- Большая иллюстрированная энциклопедия. В 2 томах. Т.6 ВИН-ГАУ-М : М., АСТ: Астрель; 2010.-501, 3 с.: ил. (с.156)

Настольная книга для мальчиков 21 века / Авт.-сост. Т.В. Яковлева.- М.:Эксмо, 2007.-384 с.

- Энциклопедия. «Открой мир вокруг себя». Автор: Алекс Парсонс. Вып.5, 2010, с.18-19
- [My – tribune.blogspot.ru>2009/01/blog- post 29. Html](http://my-tribune.blogspot.ru/2009/01/blog-post-29.html)

● **Спасибо за внимание!**

