Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ростовской области «Таганрогский педагогический лицей-интернат»

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

Тема: «ВОЛЕЙБОЛ»

Автор работы:

Евдокимов Владимир, 11 «Ф» кл.

Научный руководитель:

Чурсин Анатолий Николаевич, учитель физической культуры

г. Таганрог

2022 г.

**Оглавление**

Введение 5

[Осноная часть 5](#_Toc90545965)

1.[Создание плаката 5](#_Toc90545965)

[Заключение 5](#_Toc90545965)

[Список литературы 5](#_Toc90545965)

**Введение**

Постоянное занятие спортом укрепляет здоровье человека и его иммунную систему, защищая их от большого количества вирусных инфекций и болезней.Также спорт рзвивает не только физически но и умствено , В зависимости от того как спортом вы занимаетесь, развиваются ваши мыслительные способности .Это было сделано с помощью маленького эксперимента американских ученых, в результате которого они выяснили, что даже самое малое занятие человеком физической культурой положительно влияет на функциональность его организма. Одним из наиболее популярных видов спорта является волейбольный.

Не секрет, что волейбол – это командная игра с мячом, которая знакома многим со школьных лет. Это название произошло от английского volley – залп и ball – мяч. Он распространен повсеместно, благодаря простым правилам и несложным требованиям к экипировке.

**Актуальность работы** – привлечь внимание людей к игре волейбол

**Цель работы** – проследить развитие игры волейбол с момента его изобретения

**Задачи**

1. Узнать, как, кем и где была создана игра волейбол

2. Изучить, как занятие волейболом влияет на физическое состояние

3. Изучить. в каких странах сейчас наиболее популярна игра волейбол.

4. Ознакомится с видами волейбола.

5. Создать плакат.

6. Подвести итоги проекта.

**Материалы**

**История возникновения**

Издавна считается, что волейбол объявился благодаря Уильяму Моргану, преподaвaтелю физической культры одного из университетов Холиока . В 1894 году на своем факультативе он повесил сетку, примерно на высоте 2 метра, и промолвил своим ученикам перекидывать через неё баскетбольную видеокамеру. Эту игру Генри назвал «Минтонет». Два-три может четыре года спустя был выработан и зaпущен в производство первый волейбольный мячик. А в 1920-х годах объявились национальной конфедерацией Болгарии, Союза, США и Кореи. В 1922 году в Лос-Анджелесе.

Впервые были проведены международные соревнования, это был чемпионат YMCA с

участием 23 мужских сборных. В 1925 году были согласованы размеры площадки, размеры и вес волейбольного мяча. Эти правилами хорошо подходили для стран Канады, Африки и Азии и других. В 1947 была учреждена первая межгосударственная федерация по игре волейбол FIVB. Членами конфедерации были: Румыния, Австрия, Бразилия, Польша, Египет, Италия и Польша, Испания, , Нидерланды, Штатов, Франция, Парагвай, Чехословакия и Чехословакия. В 1949 году в Варшаве был проведен первый чемпионат мира среди мужчин, а в 1964 Гектодаре волейбол был выключен в программу олимпийских игр в Сеуле. В международных состязаниях 1960—1970-х гектодарах больших успехом добивались общенациональные сборные Союза: Литвы, Румынии, Румынии, Чехословакии, Кореи. С 1990-х гектодаров список силь-ных команд был пополнен Аргентиной, США, Кубой, Испанией, Нидерландами, Чехословакией. С 2006 года FIVB обьединяет 220

национальных конфедераций волейбола, забава стала одиним из самых популярнейших видов волейболана Земле [1].

**В каких странах наиболее актуален волейбол**

Наиболее активно волеболом занимаются странах: Бразилия, США, Китай, Россия, Польша, Италия, Сербия, Япония. Действующим чемпионом мира среди мужчин является сборная Польши, среди женщин - сборная Сербии.В росии волейбол занимает одно из лидирующих мест в спорте ,она популярна не только среди школьников но и среди взрослых[2]

**Виды волейбола**

 Помимо обычного или же классического волейбола, есть огромное количество ему подобных ,которые не уступают ему в задуке и интересе к игре, такие как: гигантский волейбол, пляжный, пионербол, волейбол, футбол, мини- кертнбол.

 Пляжный волейбол - командная игра с мячом на площадке засыпаной песком, посиредине площадки весит высокая сетка, целью этой игры является бить руками мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на противоположной части площадки или же добиться ошибки со стороны игрока команды соперника.Эта игра очень популярна, чаще всего в нее играют на пляже .

 Пионербол – очень активная игра с мячом требующая много сил, вомногом схожая с волейболом. Была нужна, прежде всего, для детей школьного возраста. Игра проходит с волейбольным мячом на площадке. В команде в большенстве случаев находится по 6 человек. Площадка разделена на 6 зон. Игрок задней линии, находятся в дальнем правом углу, делает удар мячем через натянутую сетку по поля противника.

Гигантский волейбол- Число игроков в команде до ста человек, а площадка по размерам всего вдвое больше обычной волейбольной площадки. Играют легким мячом в брезентовой покрышке ,80 см в диаметре, количество ударов не ограничено.Эта игра невероятно веселая и в большенстве своем в нее играют для развлечения.

Фаустбол - один из самых старых или даже старейших видов спорта. Первые правила были приняты в 1555 в стране под названием Италии. В конце 19 в. игра токже появилась и в Германии, которая стала со временем центром мирового футбола. В данное время игра чрезвычайно распространена среди европейских странах, и на столько популярна и в Северной и Южной Америке, в Японии и какихто африканских государствах.

 Кертнбол - Игра почти такая-же как и классический волейбол, но вместо сетки между командами натягивается плотная ткань, что делает невозможным наблюдать за движениями игроков вражеской команды. Игра развивает не только навыки классического волейбола но и мышление и смекалку.[3]

**Польза волейбола**

Частая игра в волейбол оказывает закаливающее действие на организм.Укрепляет сердечно-сосудистую систему и улучшает кровообращение и повышает выносливость организма. Положительно влияет на дыхательную систему. Разнообразие движений и переменная интенсивность нагрузки при занятиях волейболом тренирует практически все группы мышц.

**Основная часть**

Основной идеей проекта является привлечение людей к игре волейбол и физической культуры.

По задумке конечным результатом проекта является плакат, выполненный ручной работой.

**1.Создание плаката**

Для плаката мы подобрали светло зеленый фон, выполненный кисточкой и гуашью, также на плакат мы наклеили пять фотографии: мяча, игры в волейбол и волейбольной площадки.

Фото мы обвели в темно зелеными рамки и подписали. Также на плакате мы нарисовали яркими карандашами людей, играющих волейбол и пару четыре мяча в углах плаката. Плакат мы сверху подписали “Волейбол”.

 **Заключение**

В ходе проекта мы узнали кем, где и кода была создана игра волейбол. Изучили. как занятие волейболом влияет на физическое состояние. Также мы изучили. в каких странах сейчас наиболее популярна игра волейбол. Выяснили, какие есть виды волейбола. И сделали плакат для привлечения людей к волейболу.

# **Список литературы**

1. Информация о возникновении волейбола [Электронный ресурс] //sportwiki.ru/URL: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/voleybol/> (дата обращения 12.01.2021).
2. Где наиболее популярен волейбол [Электронный ресурс] // Infourok.ru /URL: <https://infourok.ru/aktualnye-tendencii-razvitiya-sovremennogo-volejbola-4962702.html> (дата обращения 12.01.2021).
3. Виды волейбола [Электронный ресурс]//Pandia.ru/URL: <https://pandia.ru/text/78/260/68304.php> (дата обращения 12.01.2021).
4. Польза волейбола [Электронный ресурс]//Impuls-f.ru /URL:**/**http://www.impuls-

f.ru/vliyanievoleybola-na-zdorove-cheloveka.html (дата обращения 12.01.2021).

 5. [Электронный ресурс] //go-sport.ru/URL:<https://go-sport.ru/article/istoriya-poyavleniya-volejbola/> (дата обращения 12.01.2021).