

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kursovaya-rabota/554208>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Оглавление

Введение 3

1 Теоретические основы влияния волейбола на уровень здоровья и физической подготовленности юношей 5

1.1 Понятие «здоровье». Проблема формирования здоровья школьников в образовательных учебных заведениях 5

1.2 Особенности развития учащихся средней школы 8

1.3 Значение влияния волейбола на уровень здоровья и физической подготовленности учащихся среднего школьного возраста 11

1.4 Методические подходы к обучению волейболу в школе и ошибки возникающие в тренировочном процессе 14

Выводы по главе 16

Заключение 20

Список использованных источников 21

Введение

В настоящее время физическое здоровье многих школьников оставляет желать лучшего из-за недостатка физической активности [1].

Посильный труд способствует развитию выносливости и силы, однако, зачастую, родители освобождают детей от домашних обязанностей и не прививают им даже элементарные навыки самообслуживания. Как следствие, растет число детей с избыточным весом, ослабленным иммунитетом, аллергиями и проблемами с пищеварением, что свидетельствует о низком уровне здоровья и физической подготовки современных школьников.

Здоровье является важнейшим фактором благополучия и одним из основополагающих прав человека, а также необходимым условием для социального и экономического прогресса любой страны.

Современная жизнь предъявляет высокие требования к состоянию здоровья людей, особенно учащихся.

Здоровье человека формируется с раннего возраста, при этом детский организм особенно восприимчив к воздействию окружающей среды.

Общее состояние здоровья ученика напрямую влияет на его работоспособность, выносливость, умственное развитие, качество усвоения знаний и духовную жизнь.

Прививая учащимся любовь к активным занятиям волейболом, педагог, прежде всего, должен личным примером демонстрировать положительное отношение к спорту. Посещение волейбольных занятий оказывает всестороннее влияние на развитие личности ученика, включая физическое, психическое, нравственное и духовное здоровье [2].

Занимаясь волейболом, молодой спортсмен не только улучшает свою физическую форму, но и развивает критическое мышление, а также учится взаимодействовать с командой и формировать важные социальные навыки.

Преимущества волейбола для здоровья ребенка:

–Всестороннее физическое развитие.

–Укрепление мышц и костной ткани.

–Формирование правильной осанки и красивой фигуры.

–Развитие двигательных способностей, координации, силы, выносливости и ловкости.

–Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение зрения.

–Развитие мыслительных способностей и умения работать в команде.

–Формирование привычки к здоровому образу жизни (правильное питание, режим дня, дисциплина, самостоятельность).

Основная задача укрепления здоровья детей заключается в формировании у них представлений о здоровье и физической подготовленности.

Это является необходимым условием для их успешного развития и обеспечения нормальной жизнедеятельности в современном мире. Исходя из сказанного, уровень здоровья и физической подготовленности школьников становится особенно актуальным.

Объектом исследования является учебно - тренировочный процесс физического воспитания, направленный на улучшение здоровья и развитие двигательных качеств учащихся юношей.

Предметом исследования выступает влияние средств дополнительных занятий волейболом на здоровье и физическую подготовленность учащихся.

Цель данного исследования состоит в анализе методов и средств, направленных на улучшение здоровья и физической подготовки юношей через дополнительные занятия по волейболу

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:

- Разработка методов и форм проведения дополнительных учебно-тренировочных занятий по волейболу, направленных на повышение уровня физической подготовленности и укрепление здоровья учеников.
- Определение влияния дополнительных учебно-тренировочных занятий волейболом на уровень здоровья и физической подготовленности.

1. Теоретические основы влияния волейбола на уровень здоровья и физической подготовленности юношей

1.1. Понятие «здоровье». Проблема формирования здоровья школьников в образовательных учебных заведениях

Понятие «здоровье» имеет множество определений, и его значение зависит от профессиональной области авторов.

Рассмотрим наиболее распространённые определения этого термина. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) формулирует здоровье как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто как отсутствие заболеваний и физических недостатков.

Здоровье человека складывается из следующих факторов – рисунок 1.

Рисунок 1. Факторы здоровья

Состояние здоровья рассматривается на трех уровнях:

- Общественное здоровье: здоровье всего населения государства, региона, области или города. Оно определяется совокупностью индивидуальных характеристик здоровья населения и выражается в статистических и демографических показателях.
- Групповое здоровье: усредненные показатели здоровья малых групп (социальных, этнических, семейных, учебных коллективов и т.д.).
- Индивидуальное здоровье: Показатели, характеризующие здоровье каждого отдельного человека.

Компоненты здоровья – рисунок 2

Рисунок 2. Компоненты здоровья

Здоровье и благополучие определяются как важнейшие ценности в любых социально-экономических условиях и политических ситуациях.

Список использованных источников

1. Молчанов, С. В. Психология подросткового и юношеского возраста : учебник для академического бакалавриата / С. В. Молчанов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 352 с.
2. Иванников, В. А. Психология : учебник для среднего профессионального образования / В. А. Иванников. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 480 с.
3. Немов, Р. С. Психология : учебник для вузов / Р. С. Немов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 501 с.
4. Бережковская, Е. Л. Психология развития и возрастная психология : учебник для вузов / Е. Л. Бережковская. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 357 с.
5. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 321 с.
6. Баскетбол, волейбол : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 176 с.

7. Баскетбол, волейбол : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 176 с.
8. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебник для вузов / под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 344 с.
9. Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных колледжей : учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 353 с.
10. Макеева, Т. В. Здоровьесберегающая педагогика : учебник для среднего профессионального образования / Т. В. Макеева, Л. Ф. Тихомирова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 251 с.
11. Тихомирова, Л. Ф. Здоровьесберегающая педагогика : учебник для вузов / Л. Ф. Тихомирова, Т. В. Макеева. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 251 с.
12. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебник для среднего профессионального образования / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 281 с.
13. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 379 с.
14. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 320 с.
15. Психология : учебник и практикум для вузов / под общей редакцией А. С. Обухова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 404 с.
16. Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология : учебник и практикум для вузов / И. В. Шаповаленко. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 457 с.
17. Сайт Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.who.int/ru>
18. Сайт Министерство здравоохранения Российской Федерации [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://minzdrav.gov.ru/>
19. Сайт Минпросвещения России [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://edu.gov.ru/>

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/554208>