Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №4»

|  |
| --- |
|  |
|  |

Методическое пособие по теме:

«Подвижные игры в обучении юных волейболистов»

Автор: Салахова Г.А., учитель физической культуры

г. Губкинский, 2021г

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка
2. Введение

2.1 Значение подвижных игр в воспитании волейболистов

2.2 Классификация подвижных игр

1. Методическое обеспечение и условия реализации

3.1.Организационные аспекты проведения подвижных игр

4.Подвижные игры в учебно-тренировочном процессе

4.1. Использование подвижных игр для развития физических качеств

4.2. Игры и игровые приёмы, используемые в волейболе

4.3. Описание подвижных игр, способствующих развитие физических качеств волейболиста овладению и совершенствованию основных технических приёмов в волейболе

5. Выводы

6.Список использованной литературы

1. Пояснительная записка

Занятия волейболом - одно из средств воспитания движений, совершенствования их тонкой и точной координации, развития необходимых человеку двигательных физических качеств. Но не только. В процессе занятий волейболом закаляется его воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска. Занимающийся тренируется рядом с товарищами, соревнуется с соперниками и обязательно обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других. Особенно активно эти качества и процессы формируются в юношеском возрасте, который является периодом завершения физического созревания человека, бурного роста его самосознания, формирование мировоззрения, выбора профессии и начала вступления во взрослую жизнь. Переход от детства к взрослости в человеческом обществе предполагает не только физическое созревание, но также приобщение к культуре, овладение определенной системой знаний, норм и навыков, благодаря которым человек может трудиться, выполнять общественные функции и нести вытекающую отсюда социальную ответственность.

Современный волейбол характеризуется высокой двигательной активностью волей­болистов. Эффективность подготовки волейболиста зависит от развития общих физических качеств спортсмена: силы, быстроты, выносливости, ко­ординации, ловкости, гибкости; на базе которыхразвиваются специальные физические качест­ва, необходимые для игры в волейбол: «взрывная» сила, быстрота двигательной реакции, быстрота перемещения и прыгучесть, скоростная, скоростно-силовая, прыжковая и игровая выносливость, акробатическая и прыжковая ловкость.

Освоение основных технических приёмов в волейболе формирует новые двигатель­ные навыки и умения. Чем больший запас двигательных навыков и умений имеет юный спортсмен, тем успешнее он будет овладевать техникой игры. Наиболее эффективна игро­вая форма занятий. Одним из основных средств развития физических качеств и обучения ос­новным техническим приёмам в волейболе являются подвижные игры.

При разработке методического пособия использовался ряд работ известных ав­торов: А.В.Беляев, М.В.Савин «Волейбол», М., «ФиС», 2006г.; Клещев Ю.,Фурманов А. «Юный волейболист», М. «ФиС», 2001г.; Былеева Л.В., Коротков И.М. «Подвижные Игры», М. «ФиС», 1990г., Фурманов А.Г. «Подготовка волейболистов», Минск, «МЕТ», 2007г. и др.

Проанализировав вышеперечисленную литературу можно прийти к выводу, что в настоящее время нет материала, в котором была бы изложена информация в наиболее удобной форме для тренеров-преподавателей по применению подвижных игр для развития физических и технических способностей обучающихся игре в волейбол, что и послужило актуальной необходимостью разработки данного методического пособия.

Цель методического пособия: оказать методическую помощь педагогам дополнительного образования и тренерам- преподавателям учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности по применению подвижных игр как средства и метода в обучении волейбола.

Основными задачами методического пособия являются:

* пополнение методического материала учителей физической культуры и тренеров-преподавателей;
* обеспечение необходимым объёмом знаний и умений в приме­нении подвижных игр в учебно-тренировочном процессе;
* формирование творческих способностей в подготовке спортсменов.

Новизна методического пособия заключается:

* в систематизации имеющихся на сегодняшний день методических материалов по приме­нению подвижных игр для подготовки волейболистов;
* пособие подготовлено в соответствии с рекомендациями для разработки методических материалов физкультурно-­оздоровительной и спортивной направленности и состоит из основных структурных элемен­тов и предназначено для педагогов дополнительного образования и тренеров-преподавателей. Введение раскрывает основные вопросы теории подвижных игр, их классификацию, задачи, организации подготовки и проведения, дозировки нагрузки.

В разделе «Методическое обеспечение и условия реализации» раскрыты основные организационные вопросы проведения подвижных игр, функциональные обязанности орга­низаторов игры, показано необходимое материально-техническое обеспечение, выбор мест проведения и обеспеченность спортивным инвентарём и оборудованием, правила объясне­ния игры и подведения итогов, методы проведения и способы регулирования нагрузки.

В содержании основного раздела «Подвижные игры в подготовке волейболиста» пе­речислены основные физические качества, необходимые волейболисту, дана их характери­стика; раскрыта необходимость использования подвижных игр для развития физических ка­честв, для совершенствования технической, тактической, морально-волевой подготовки, для активизации внимания и улучшения эмоционального состояния в различные периоды подготовки.

В приложении предложен перечень подвижных игр, соответствующих развитию опреде­лённых физических качеств и для совершенствования технических приёмов волейбола, которые мо­гут быть использованы при планировании учебно-тренировочного процесса.

В заключении сделан вывод и выражена уверенность в достижении предполагаемых результатов.

Предложен список использованной и рекомендуемой литературы

**2.Введение**

2.1 ***Значение подвижных игр в воспитании волейболистов***

Подвижные игры имеют чрезвычайно большое значение в развитии целого комплек­са физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Большинство игр требует от участников быстроты - быстрее убежать, догнать, мгновенно реагировать на раз­личные сигналы. Постоянно меняющаяся обстановка в игре, требующая от участников быст­рого перехода от одних действий к другим, способствует воспитанию ловкости. Игры со ско­ростно-силовой направленностью укрепляют силу. Воспитанию выносливости способствуют игры с частыми повторениями напряженных движений с непрерывной двигательной дея­тельностью, связанной со значительной затратой сил и энергии. Игры с частыми изменения­ми направления движения развивают гибкость.

Подвижные игры носят в большинстве своем коллективный характер и тем самым воспитывают чувство товарищества, солидарности и ответственности. Они помогают разви­тию самосознания в связи с возникающими в процессе игры самыми разнообразными зада­чами, требующими своевременной оценки ситуации, принятия решения и его выполнения.

Правила игр способствуют воспитанию дисциплинированности, честности, выдержки.

Детские подвижные игры способствуют развитию творческого воображения. Они приучают к наблюдательности, логическому мышлению. В зависимости от роли играющего развиваются организаторские способности.

Образовательное значение имеют подвижные игры, по двигательной структуре род­ственные отдельным видам спорта. Они направлены на совершенствование и закрепление разученных предварительно технических и тактических приемов различных видов спорта.

В играх развивается способность правильно оценивать пространственные и времен­ные отношения, быстро и точно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке.

Игры на местности ведут к образованию навыков, необходимых туристу, следопыту.

Игры с предметами (мячами, мешочками, флажками) способствуют повышению кож­но-тактильной и мышечно-двигательной чувствительности, совершенствованию двигатель­ных функций рук и пальцев (особенно необходимы они для детей младшего возраста).

Подвижные игры повышают функциональную деятельность, оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма, вовлекают в динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела, увеличивают подвижность в суставах.

Под влиянием движений в игре активизируются все стороны обмена веществ (угле­водный, белковый, жировой, минеральный). Мышечная работа стимулирует функции желез внутренней секреции. Игры оказывают благотворное влияние на нервную систему, что дос­тигается оптимальными нагрузками и правильной организацией процесса игры.

Широкое использование подвижных игр способствует снижению гиподинамии, так как компенсируется дефицит двигательной активности.

Как правило, оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи решаются в комплексе, только в таком случае каждая подвижная игра будет эффективным средством разностороннего физического воспитания детей.

**2.2 Классификация подвижных игр**

По характеру организации играющих в подвижные игры принято делить на:

некомандные (без водящих, с водящими), в которых каждый участник, соблюдая правила, борется за одного себя. Вся игровая деятельность направлена на личное совершен­ствование в игре, на достижение собственного превосходства. Главное значение в этом слу­чае приобретает личная инициатива и умение целесообразно использовать свои силы и возможности. Правил обычно немного; они просты (действуя, не мешай друг другу, не до­пускай грубости); нет большой сложности в игровой деятельности. Присутствует в игре мо­мент личного соревнования;

переходные к командным, в которых участник игры отстаивает в первую очередь свой интерес, но иногда, по личному желанию, помогает другому участнику игры. В ряде случаев играющие вступают в сотрудничество друг с другом для достижения цели. Соревно­вательный момент выражается более ярко. Здесь оценивается личный результат и коллек­тивное поведение;

командные, которые характеризуются совместной деятельностью команд, направ­ленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам всей ко- манды.Команды равны по числу играющих и условиям игры. В этих играх лучше выявляются силы играющих, их сознательность, быстрота и т. п., в них развиваются и совершенствуются навыки коллективного поведения.

В целом подвижные игры подразделяются:

По степени сложности их содержания: от самых простых к более сложным.

По возрасту играющих (для детей дошкольного возраста, школьного возраста, взрос­лые игры).

По преимущественным двигательным действиям, входящим в игру:

имитационные (подражательные действия);

игры с элементами общеразвивающих упражнений;

с перебежками;

с преодолением препятствий;

с мячом (метание в цель, бросок и ловля мяча);

с палками и другими предметами;

с ориентировкой (по звуковым и зрительным сигналам);

с сопротивлением соперников;

По физическим качествам, преимущественно проявляемым в игре (сила, выносли­вость, ловкость, гибкость, быстрота);

По взаимоотношениям играющих:

без непосредственного соприкосновения с противником;

с ограниченным вступлением в соприкосновение с соперником;

с непосредственной борьбой соперников.

По характеру моторной деятельности: игры большой, средней подвижности и мало­подвижные.

По месту проведения с учетом сезона: в помещении, на снегу, на льду; летние, зим­ние.

По педагогическим задачам: на быстроту реакции, на быстроту реакции в условиях выбора сигнала и действия, на запоминание, на ориентировку в пространстве и т. п.

3.Методическое обеспечение и условия реализации

3.1 Организационные аспекты проведения подвижных игр

* **Как руководить процессом игры**

Руководящая, направляющая роль при проведении игр принадлежит тренеру- преподавателю. Используя подвижные игры, он должен стремиться: способствовать пра­вильному физическому развитию детей, укреплять здоровье детей и взрослых; содейство­вать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совер­шенствованию в них; воспитывать у детей морально-волевые качества; прививать организа­торские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.

При организации игровой деятельности рекомендуются следующие методы проведе­ния подвижных игр: фронтальный, групповой.

Фронтальный метод: играющие делятся на 2-3 группы и в каждой группе одна и та же игра проводится самостоятельно.

Групповой метод: играющие также делятся на группы и в каждой группе используют различные игры. Обычно этим методом пользуются при решении различных образователь­ных задач (например, в детских играх - мальчикам даются игры для воспитания выносливо­сти, силы, а девочкам - координации движений). Руководителям игр необходимо, прежде всего, определять основные воспитательные, оздоровительные и образовательные задачи (совершенствование навыков бросания и ловли мяча, воспитание ловкости, навыков ориен­тирования и т. п.). Начинать игры нужно организованно по установленному сигналу. Реко­мендуется употреблять различные команды и сигналы (краткая команда в повелительной форме - «беги», «марш», «начинай»; сигналы: звонок, свисток, световой сигнал, цветной флажок, музыкальный аккорд; команды, требующие выдержки - «внимание, марш»).

Руководить игрой надо так, чтобы сам процесс ее доставлял играющим удовольствие. Это достигается, если участники имеют возможность проявить активность, творческую ини­циативу и самостоятельность. Подбирать игры необходимо в соответствии с интересами и возможностями участников, с учетом их пожеланий и настроения.

В ряде случаев тренеру-преподавателю необходимо самому участвовать в игре, пока­зывая тем самым, как можно лучше использовать отдельные приемы, тактические комбина­ции.

При руководстве игрой необходимо учитывать наиболее опасные моменты и быть го­товым к страховке.

Важно, чтобы процесс игры в целом вызывал положительные эмоции, благотворно влияющие на нервную систему, самочувствие и поведение играющих. Необходимо избегать проявления отрицательных эмоций и излишнего возбуждения.

Наблюдая за выполнением правил в процессе игры, руководитель игры основное внимание уделяет взаимоотношениям, которые складываются между участниками, и руко­водит их обучением. Судья же следит за правильным выполнением приемов игры, что спо­собствует улучшению техники игры и в целом повышает интерес к ней.

Замечания и указания играющим делаются чаще всего за нарушения правил, исправле­ния, а также по поводу ошибок в техническом и тактическом поведении участников игры. Замечания делаются (инструктором-руководителем, судьей) в форме напоминания о прави­лах, разъяснения их значения, как требование подчиниться условиям игры и порицание их нарушителю. Замечания делаются как по ходу игры, так и при подведении итогов.

Подготовка к проведению игры

Прежде всего, необходимо проверить всю окружающую обстановку, чтобы ничто не мешало и не могло нанести травм.

Инвентарь (желательно, красочный, яркий, заметный) должен быть подготовлен так, чтобы можно было быстро его расставить и выдать участникам.

До начала игры необходимо определить размеры места для действий в игре, расчер­тить и четко обозначить границы площадки, чтобы играющие, увлеченные игрой, могли лег­ко следить за ними.

В подготовке места должны участвовать и сами играющие. Давая задания, тренер- преподаватель указывает, что начертить, где, какого размера и как (форма, место, размер, способ); какие снаряды надо взять, где, в какой последовательности и на каком расстоянии поместить их. Иногда в командных играх следует очертить мелом размещенные снаряды. Это позволит точнее учесть ошибки и более объективно определить победителя.

Обучать обращаться с инвентарем надо по-разному в зависимости от возраста иг­рающих, их знаний, физической подготовки, эмоционального состояния. С детьми, напри­мер, можно провести соревнование по подготовке снарядов к игре: кто быстрее и правиль­нее расставит и уберет снаряды. При этом надо учитывать, что дети после объяснения игры обычно возбуждены и могут расставить инвентарь торопливо и небрежно. После игры у многих также будет повышенное эмоциональное возбуждение, как вследствие общей на­грузки, так и самой игры в особенности.

Объяснение игры

Если при объяснении игры участники становятся в круг, тренер-преподаватель нахо­дится между играющими. При большом количестве играющих он делает 1-2 шага к середи­не круга. Нельзя становиться в середину круга, так как в этом случае половина играющих оказывается за спиной руководителя игры.

Если играющие разделены на 2 команды и построены одна против другой на боль­шом расстоянии, то для объяснения правил надо сблизить команды, а затем отвести их в ис­ходное положение. В этом случае тренер-преподаватель, объясняя игру, становится между играющими в середине площадки и обращается то к одной, то к другой команде. При начале игры с дви­жения врассыпную, играющих можно построить в шеренгу или сгруппировать возле себя, но так, чтобы всем участникам было хорошо все видно и слышно. Руководитель игры должен стоять на видном месте или лицом к свету, но так, чтобы видеть всех участников и контроли­ровать их поведение.

Объяснение игры должно быть точным, ясным, немногословным, без сложных тер­минов.

Рекомендуется при этом придерживаться следующего плана:

1. название игры;
2. ее цель;
3. роль играющих и их места расположения;
4. ход игры;
5. правила.

При объяснении надо учитывать настроение играющих. Заметив, что их внимание ос­лабевает, надо сократить объяснение или оживить его. Отвечать на вопросы следует громко, обращаясь при этом ко всем участникам. При повторениях игры следует кратко напомнить основное содержание и правила.

Существуют следующий порядок объяснения:

1. Образный рассказ (иногда с элементами сказки), который поясняет действия. Основ­ные правила подчеркиваются отдельно, в конце объяснения. На выполнение отдельных правил обращается внимание по ходу игры (рекомендуется чаще для детей 7-8 лет).
2. Рассказ по частям, После того, как будет усвоена 1-я часть игры, тренер дополняет ее новыми правилами и указывает новые действия. Затем он вторично дополнительно объяс­няет игру.
3. Подробное описание игры, в котором ярко выделяются особенности взаимодействия играющих и детально излагаются правила (рекомендуется для всех возрастов).
4. Краткое описание задания, в котором указываются решаемые задачи, дается пере­чень препятствий, подчеркиваются главные правила и распределяются роли между играю­щими.
5. Специфично объяснение игр подготовительных к спортивным. Нужно останавливать внимание на технике и тактике действий, сходных с действиями в спортивной игре. Необхо­димо разъяснить, как взаимосвязана точность действий с выполнением правил игры и на­глядно показать отдельные комбинации совместных действий играющих.

Выбор водящих

Рекомендуется, чтобы в роли водящих (в некомандных подвижных играх) побывало наи­большее количество играющих. Водящий - помощник руководителя игры, выполняющий различные поручения по подготовке игры (подготовка места для игры и снаряжения, под­держание порядка на площадке) и исполняющий в ней главную роль.

Способы выделения водящих:

1. По назначению руководителя игры. Водящий выбирается быстро, но при этом по­давляется инициатива играющих. Чаще назначение осуществляется, когда играющие не зна­комы друг с другом, мало времени или назначение осуществлено с воспитательной целью. При этом руководитель игры должен кратко обосновать свое назначение.
2. По жребию. Производится путем расчета, метания и другими способами. При расче­те используют различные считалки. Жребий - «тянуться на палке». Участник игры берет пал­ку снизу, за ним берется рукой 2-й игрок, затем 3-й и т. д. Водящим становится тот, кто возь­мет палку за конец или накроет палку сверху ладонью.

Метание - водит тот, кто дальше бросит камень, мяч и т. д.

1. По выбору играющих, что позволяет выявить коллективное желание играющих.
2. По очередности, чтобы как можно больше играющих побывало в роли водящего.
3. По результатам предыдущих игр. Об этом надо сообщать заранее, чтобы участники стремились проявить себя в игре.

*Выбор капитанов и разделение на команды*

Выделяются следующие способы разделения на команды:

1. по усмотрению руководителя в случаях, когда нужно составить равные по силам ко­манды;
2. путем расчета: строят всех участников в шеренгу и рассчитывают на 1-2. Таким обра­зом, можно разделить участников и на 3-4 команды;
3. путем фигурной маршировки или расчета движущейся колонны;
4. разделение команд по сговору.

Участники выбирают капитанов, разделившись на пары, сговариваются, кто кем будет, и капитаны выбирают их по названиям;

1. по назначению капитанов. Играющие выбирают 2-х капитанов, которые по очереди набирают себе игроков.

Рекомендуется не доводить выбор до конца (слабых игроков берут неохотно), а закон­чить его расчетом;

1. могут быть постоянные капитаны в командах при различных играх.

Капитаны в командах могут назначаться тренером или выбираться самими играющими. Они являются непосредственными помощниками тренера в игре, помогают организовывать и проводить игру, размещают ее участников и отвечают за дисциплину игроков своей ко­манды.

Подведение итогов игр

Тренер, создав по окончанию игры спокойную обстановку и собрав, если нужно, сведе­ния у судьи и помощников, громко объявляет результат игры. При определении результатов необходимо учитывать не только быстроту, но и качество выполнения задания (об этом иг­рающие должны быть предупреждены заранее). Объявляя результат игры, необходимо ука­зать на ошибки и пути их устранения, подчеркнуть положительные и отрицательные сторо­ны, отметить самых инициативных игроков, используя при этом дифференцированный под­ход к участникам игры. Одних играющих больше интересует сам процесс игры, других боль­ше волнует ее результат. Формы поощрения за участие в игре, ее результат могут быть са­мыми различными: словесная форма поощрения, грамота, сувенир и т. д. При этом надо стремиться отметить как можно большее число играющих, находя в игре каждого положи­тельные моменты (одни лучше проявили себя в беге, вторые в прыжках, третьи в ориенти­ровании и т. п.).Подводя итоги, необходимо произвести разбор игры. При разборе лучше усваиваются правила, уточняются детали игры, улаживаются конфликты. Разбор игры поможет тренеру выяснить, насколько игра усвоена и понравилась, над чем еще предстоит поработать.

**Дозировка нагрузки**

Каждую игру важно заканчивать своевременно, ставя ее окончание в зависимость от влияния на участников. Если игра вызвала активность у большинства играющих и по всем признакам очевидно, что нагрузка достаточна, то необходимо уловить момент, когда иг­рающие особенно удовлетворены игрой и объявить об ее окончании. Игру следует также окончить, если появляются признаки переутомления или перевозбуждения.

При проведении подвижных игр необходимо предусматривать постепенное нарастание сложности, должен соблюдаться принцип преемственности. Подвижные игры представляют собой сложный двигательный процесс, в который входит целый комплекс самых различных раздражителей для играющих. Сложное физиологическое воздействие игры обязывает тре­нера соблюдать постепенность требований, особенно в разучивании новых игр. *Только по­степенно вводя игроков в сложную игровую деятельность, можно добиться совершенст­вования технических и тактических приемов.*

Для того,чтобы игры положительно влияли на организм человека, важно периодиче­ски повторять их, используя при этом различные варианты. Ценность вариантов игр заклю­чается в сохранении движения, действия и препятствия, сходных с прежними, но в то же время во введении новых правил, условий, последовательно повышающих требования к ов­ладению навыками и умениями. Сходство действий облегчает переход к новым, несколько усложненным движениям и действиям, которые не образовываются заново, а только пере­страиваются.

Нагрузка и связанная с ней длительность игры определяются каждый раз конкретно в зависимости от ее задач, сочетания с предшествующими и последующими видами деятель­ности.

Для дозировки нагрузки в подвижных играх можно использовать следующие приемы:

* увеличение или уменьшение поля игры; ее времени;
* изменение характера игры (игры с интенсивным передвижением, с меньшим на­пряжением, с медленным передвижением);
* изменение некоторых правил в сторону увеличения или уменьшения нагрузки;
* введение в игру новых препятствий или устранение некоторых из них;
* остановки (для отдыха) для указания ошибок;
* пауза для отдыха, во время которой играющие после интенсивного бега переходят на ходьбу;
* перераспределение обязанностей водящих и в связи с этим перемена мест отдель­ных играющих;
* смена мест для команд;
* кратковременные паузы для совещания капитанов.

Для правильной дозировки нагрузки в подвижных играх важно учитывать физиоло­гические особенности организма занимающихся.

4.Подвижные игры в тренировке юных волейболистов

Современный волейбол характеризуется высокой двигательной активностью волей­болистов. Эффективность подготовки волейболиста зависит от высокого уровня развития физических качеств спортсмена.

В волейболе физические качества условно делятся на общие и специ­альные. Общие — сила, быстрота, выносливость, координация, ловкость, гибкость — в значительной мере определяют всесторонность физического развития и здоровье спортсменов.

На базе выше перечисленных физических качеств развиваются специальные физи­ческие качества, необходимые для игры в волейбол: «взрывная» сила, быстрота двига­тельной реакции, быстрота перемещения и прыгучесть, скоростная, скоростно-силовая, прыжковая и игровая выносливость, акробатическая и прыжковая ловкость.

Подвижные игры в подготовке юных волейболистов находят все большее и большее применение. Это вызвано тем, что новички не могут быстро овладеть основными техниче­скими приемами, игра в волейбол для них на первых порах непосильна. В результате инте­рес к занятиям у ребят снижается. Здесь и оказывают неоценимую пользу подвижные игры, направленные на развитие физических качеств и совершенствование элементов техники. Они активизируют ребят, повышают интерес к тренировкам.

Не менее полезны подвижные игры и эстафеты при проведении «неинтересных», по мнению занимающихся, упражнений без мяча. Использование игрового метода при выпол­нении упражнений способствует повышению эмоционального состояния спортсменов и в итоге лучшему усвоению изучаемого материала.

4.1.Использование подвижных игр для развития физических качеств

Подвижные игры являются методом комплексного совершенствования двига­тельной деятельности.

*Развитие силы.* Тренеру важно подобрать игры, оказывающие влияние на те группы мышц, которые без специальных упражнений развиваются слабо.

В играх, способствующих развитию силы, занимающиеся преодолевают собст­венный вес, вес отягощения, сопротивление противника. В таких играх используются предметы (набивные мячи, гантели, скамейки и др.) или партнер по тренировке. Для проведения игр с преодолением собственного веса используются гимнастическая стенка, брусья, вертикальный канат. Нередко такие игры не требуют инвен­таря и связаны с перемещением на площадке в упоре лежа, в упоре сзади, с выпры­гиванием и т. п. Полезно проводить игры и эстафеты с бегом по песку, по воде, по глубокому снегу.

Многие из этих игр (эстафеты с подтягиванием, отжиманием, метанием набив­ного мяча) можно проводить в виде контрольных упражнений (тестов), характери­зующих сдвиги в силовой подготовке. Эмоциональная окраска подобных испытаний заставляет участников игры проявлять максимальные усилия для достижения как личной,так и командной победы.

Если систематически повторяемые изометрические упражнения могут вызвать у подростка дефекты осанки (в связи с пластичностью опорно-двигательного аппа­рата), то игры, оказывающие комплексное воздействие, позволяют избежать таких последствий. Наоборот, некоторые игры оказывают корригирующее влияние наза­нимающихся («Перемена мест», «Соревнование тачек»).

Важно (особенно в детском и юношеском возрасте) включать в игры больше упражнений, направленных на увеличение силы сгибателей и разгибателей тех ко­нечностей, которые слабее развиты. Например, в играх с прыжками надо акценти­ровать внимание на правой ноге, а в играх с перетягиванием — на левой руке.

В игре не следует давать начинающим в большом объеме упражнения с око­лопредельными и предельными напряжениями. Эмоциональный подъем часто не может компенсировать их недостаточной физической подготовленности.

Примерные игры, преимущественно направленные на воспитание силы (из числа приведенных в пособии): «Бой петухов», «Тяни вкрут», «Кто сильнее?», «Вы­талкивание из круга», «Регби на коленях», «Перемена мест», «Пушкари» и др.

*Развитие быстроты*. Это качество особенно хорошо развивается в играх, где сочетаются такие основные показатели быстроты, как ответная реакция на сигнал и быстрота мышечных сокращений, количество движений, выполняемых в единицу времени, и скорость передвижения тела или его частей в пространстве. Это можно проследить даже на примере несложных игровых эстафет, а также таких игр, как «Вызов номеров», «День и ночь», «Перебежки с выручкой», эстафеты, «Падающая палка», «Наступление» и др. Поскольку упражнения для развития быстроты выпол­няются в предельно быстром или околопредельном темпе, им по характеру соответ­ствуют игры с активным соревнованием двух сторон: «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Скакуны» и др. При воспитании быстроты успешно применяют­ся игры, требующие реакции на движущийся объект, что важно спортивных играх.

Упражнения для развития быстроты в играх очень разнообразны по характеру. Дейст­вия в упражнениях, включаемых в игру, или в подобранных готовых играх по форме движе­ний и быстроте мышечных сокращений должны быть по возможности близки к двигатель­ным действиям, свойственным избранному виду спорта. Для развития скорости широко ис­пользуются силовые упражнения, поэтому игры с упражнениями скоростно-силового харак­тера будут содействовать решению этой задачи. Поскольку скоростные раздражители наи­более эффективны при оптимальной возбудимости нервной системы, игры, содействующие развитию скоростных качеств, рекомендуется проводить в начале тренировочного урока до наступления утомления.

Важно предварять играм для преимущественного развития быстроты неболь­шую разминку, а в ходе игр и эстафет устраивать минутные интервалы для отдыха.

*Развитие ловкости.* Предпосылками для развития ловкости являются освоен­ные движения и координационные сочетания. Разнообразные подвижные игры на быстроту и точность выполнения действий, равновесие и координацию создают хо­рошую основу для воспитания специальной ловкости, определяющей достижения в избранном виде спорта.

Высокий уровень развития ловкости особенно необходим в тех видах спорта, где движения носят ациклический характер, а условия выполнения упражнений все время изменяются. Игре как виду деятельности присуши именно эти признаки. По­этому большинство подвижных игр связано с проявлением ловкости. В играх совершенствуется «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство време­ни». В процессе таких игр совершенствуются функции различных анализаторов, от которых зависит правильное, точное и своевременное (а следовательно, и ловкое) выполнение движений.

Игры, направленные на воспитание ловкости, т. е. связанные с выполнением упражнений, требующих тонких и четких мышечных усилий, недостаточно эффек­тивны при наступающем утомлении, поэтому при повторении игр надо делать пере­рывы для отдыха, а сами игры проводить, когда нет значительных следов утомления от предшествующей нагрузки.

Примерные игры, преимущественно направленные на развитие ловкости, следующие: «Два лагеря», «Попади в мяч», «Защита укрепления», «Бег командами», «Падающая палка», «Защита товарища» и др.

*Развитие выносливости.* В играх выносливость проявляется не в статических, а в динамических условиях работы, когда чередуются моменты напряжения и рас­слабления. В одних играх, применяемых с этой целью, движения циклические (на­пример, «Гонка с выбыванием», «Сумей догнать»), в других — продолжительные усилия не связаны с определенным ритмом (игры с мячом). Существует немало игр, где сочетается развитие быстроты и выносливости при мышечной работе высокой интенсивности. Такие игры, как «Мяч ловцу», «Ловля парами», «Борьба за мяч», обычно включают в план занятий по общей физической подготовке.

*Развитие гибкости.* Упражнения для сохранения и развития гибкости обычно включаются в игровые гонки. Иногда, особенно в технически сложных видах спорта, тренер подбирает соответствующие игры для целенаправленного, зачастую локаль­ного, воздействия на отдельные мышечные группы, связки и суставы. Такие игры нередко выполняются со снарядом, отягощением или с товарищем по команде, что­бы создать условия для увеличения амплитуды движения, дополнительного растя­жения мышц и связок.

Активная гибкость зависит от силы мышц. Но, поскольку увлечение силовыми упражнениями может привести к ограничению подвижности в суставах, целесооб­разно включать в занятия игры с элементами силовой борьбы, переноской груза, пе­редвижениями с преодолением веса тела и т. п., в которых нет статических усилий. К тому же следует помнить, что эластические свойства мышц могут изменяться под влиянием центральной нервной системы. Так, при эмоциональном подъеме гиб­кость увеличивается.

Играм, направленным на развитие гибкости, надо предварять соответствую­щую разминку, чтобы избежать растяжений связок и разрывов мышечных волокон.

Примерные игры для развития гибкости следующие: «Передача мячей», «Рег­би на коленях», «Палку за спину» и др.

Игровой материал необходимо планировать с учетом положительного пере­носа навыков. В определенной последовательности проводятся игры при изучении технических приёмов в волейболе. Вместе с тем непродуманный подбор игр может привести к отрицательному переносу навыка.

Игры и игровые приёмы, используемые в волейболе

1. «Мяч в воздухе» - 6-12 игроков размещаются по кругу диаметром 3-4 м. перемещаясь по кругу бегом, передают мяч над собой на высоту 2-3 м. правила - мяч находиться всё время на одном месте. Способы перемещения задаются педагогом (бегом, спиной вперёд, приставными шагами). Игрок, выполнивший неточную передачу, или потерявший мяч, выбывает из игры или выполняет определённое штрафное задание и снова включается в игру на своё место. «Мяч среднему» - 6-8 игроков размешается по кругу диаметром 4-6 м. В центре круга - водящий. Он выполняет передачу каждому игроку по очереди, а игроки возвращают мяч водящему. Обойдя круг, водящий меняется. Вариант — играющие в кругу перемещаются по кругу. «Передай и заюли его место» - несколько игроков размещаются по кругу или квадрату, или треугольнику и передают мяч любому игроку, а затем перемещаются и занимают его место, а этот игрок в свою очередь после передачи перемещается на место игрока, которому он выполняет передачу.

2. «Передал - садись» (эстафета) - в игре участвуют несколько команд,  
которые выстраиваются в колонны на расстоянии 1,5-2 м. Капитаны команд  
становятся напротив своей колонны на определённое расстояние (2-3 м.). По  
команде капитан начинает выполнять передачи своим игрокам по очереди, а  
игроки, выполнив обратную передачу, садятся на пол или приседают. Игра  
заканчивается тогда, когда все игроки выполняют заданную передачу. Правила:  
при потере мяча, игра возобновляется с игрока потерявшего мяч.

3.  «Перехвати мяч» - игроки делятся на две команды, которые  
располагаются по линиям в двух кругах один в другом, находящимся на  
расстоянии 0,5-0,8 м. Команда, расположенная за линией второго (наружного)  
круга, выполняет передачи сверху друг другу через круг. Вторая команда,  
расположенная внутри второго круга, старается перехватить мяч в прыжке, не  
выходя из своего круга. Правила: перехват выполнять обозначенным педагогом  
способом (ловля, передача сверху, отбивание, касание или др.). Нельзя заходить в зону между линиями игрокам обеих команд. При потере мяча команды меняются местами.

4.  «Не потеряй мяч» - две команды делятся пополам и выстраиваются во встречные  колонны  перекрёстно  на  одинаковом  расстоянии.  Обе  команды

одновременно начинают передачи сверху с перемещением в конец своей колонны или встречной (по заданию). Игра длится определённое педагогом время или до потери мяча. В первом случае выигрывает та команда, которая меньшее количество раз потеряла мяч; во втором случае, проигрывает та команда, которая первой потеряла мяч. Правила: если мячи сталкиваются, то обеим командам засчитывается потеря мяча; игроки перемещаются в правую сторону; нельзя одному игроку касаться дважды подряд.

5.  «Вызов номеров» - игроки (любое количество) размешается по кругу,  
рассчитавшись по порядку. Первый номер - в центре, выполнив высокую передачу над собой, громко называет любой номер (по числу игроков), а сам становится в окружность. Вызванный номер принимает мяч и тоже, назвав номер, выходит из центра круга и т. д. Правила: игрок, потерявший мяч или не успевший принять его, выбывает из игры. Игра проводится до тех пор, пока не останутся два человека, затем игра возобновляется. Вариант: игроки не выбывают из игры, а выполняют штрафное задание.

7.  «Охотники и утки» - игроки делятся на две команды. Одна -  
располагается по кругу (квадрату или в две встречные шеренги) на расстоянии 6-8 метров. Вторая команда произвольно располагается внутри круга, квадрата,  
шеренг. Задача первой - используя волейбольный приём выбить мячом игроков  
второй команды. Задача второй - увернуться от осаливания или принять мяч и  
передать своему игроку. Правила: осаленные игроки выбывают из игры; при  
правильном приёме мяча командой, стоящей внутри круга - смена мест; игра  
продолжается до тех пор, пока в кругу останется 1 игрок, затем команды -  
меняются местами.

8.«Салки с мячом» - игра проводится на двух половинах площадки. У каждого игрока по мячу (любому). Один игрок - «Салка». Перемещаясь в пределах площадки и выполняя верхнюю передачу над собой, все игроки убегают от «Салки», а «Салка» догоняет, стараясь коснуться любого игрока. Осаленный игрок или игрок, потерявший мяч, становится «Салкой». Игра продолжается определённое педагогом время с небольшими перерывами на отдых. Осаливать можно мячом, рукой или мячом и рукой. «Встречная эстафета» - играет любое количество команд. Команды выстраиваются в колонну по одному, капитаны - напротив, на расстоянии 3-6 м. мячи у направляющих. По команде педагога направляющие передают мяч капитану   быстро  перемещаются  на  его  место.  Капитан  принимает  и  передаёт  мяч следующему игроку в колонне и становится в конец её. Выигрывает та команда, которая первой заканчивает игру. Вариант: игра заканчивается тогда, когда последняя команда теряет мяч.

9.«Эстафета - не потеряй мяч!» - играет любое количество команд. Команды стоят в колоннах по одному, по сигналу направляющие начинают передачу над собой с перемещением вперёд до определённого места, а возвращаются, перемещаясь спиной вперёд. Передачу мяча следующему игроку выполнять передачей без ловли. В случае потери мяча возобновлять игру с места потери. 10.«Займи своё место» - играет любое количество команд. Команды строятся по кругу и по сигналу игрок с мячом выполняет передачу своему соседу (по часовой или против), а сам обегает круг в том же направлении и занимает своё же место. Следующий игрок делает тоже самое. Выигрывает та команда, которая первой заканчивает полный круг. «Гонка по кругу» - играют 2-4 команды, которые размешаются в шеренгах по радиусам очерченного круга на равном расстоянии и в одном направлении. У направляющих - мячи. По сигналу игроки выполняют высокую передачу над собой и обегают круг, становясь в конец своей шеренги. Мяч принимает и снова посылает вверх следующий игрок, переместившийся на его место. Выигрывает команда, первой закончившая упражнение. Правила: при потере мяча игра возобновляется с места потери; если игрок догоняет своего соперника, то обходит его, не мешая ему.  
11.«Полет мяча» - игроки делятся на несколько равных команд по 6-8 человек, которые разомкнутыми на вытянутые руки шеренгами выстраиваются по площадке одна за другой. В одном метре перед шеренгой между двумя стойками на высоте 2.5 метра натягивается шнур с разноцветными флажками. Игрокам первой шеренги раздают по мячу. По сигналу игроки первой шеренги должны передать свой мяч через шнур любой передачей, и быстро пробежав под ним поймать мяч на другой стороне. Игрок, не успевший поймать свой мяч, выбывает из игры. Затем тоже самое выполняют другие шеренги. Во втором туре расстояние до шнура увеличивается до 1.5 метров. В третьем до 2-х метров и т. д. Выигрывает команда, сохранившая  наибольшее  количество  игроков  после заключительного тура. «Эстафета волейбольных передач» - игроки делится на 2 равные команды, каждой из которых отводится продольная половина волейбольной площадки. Команда выстраивается в две встречные колонны по разным сторонам сетки, за линиями нападения. Капитаны, стоящие направляющими правых колонн,

Приложение 2

Упражнения для развития двигательных качеств у обучающихся

Упражнения для развития быстроты:

стартовые ускорения из различных положений (сидя, лежа и т. д.);

быстрая смена направлений в беге и резкие остановки;

бег на короткие (3—10 м) дистанции с партнёром: один ускоряет бег или мгновенно останавливается; другой повторяет движения; один использует различные сигналы (поднята рука — ускорение, две руки вниз — обычный бег, две руки вверх — резкая остановка и т. д.) для изменения темпа движения другого занимающегося и т. д.

Упражнения для развития силы:

сгибание и разгибание кистей в лучезапястном суставе с гантелями (1,0-

1,5 кг); можно выполнять с партнером; вращение кистей с гантелями в руках; •S стоя на расстоянии 0,5 м от стены — отталкивание с акцентом на работу

кистей рук (расстояние можно постепенно увеличивать до 1,0—1,5 м); можно

выполнять с партнером; S броски набивных мячей (2,5—5,0 кг) сверху вниз с акцентом на работу

кистей в лучезапястном суставе;

вращение кистями рук палки и наматывание на нее шнура, к концу которого

подвешен груз (5—10 кг); •S отжимание от пола (5—15 раз); •S в упоре лежа отталкивание руками от пола и выполнение хлопка перед грудью; броски набивных мячей различной массы и на разные расстояния и т. д.

Упражнения для развития ловкости и гибкости:

одиночные и многократные кувырки в различных направлениях (сначала

выполнять на матах, в дальнейшем — на полу); прыжки вверх с поворотом в воздухе (на 180, 270, 360°) или выполнением различных движений в воздухе (хлопок над головой, бросок теннисного мяча и т. д.); прыжки с подкидного гимнастического мостика с выполнением различных движений в воздухе;

выполнение гимнастических упражнений с акцентом на широкий размах

движения; использование  помощи  партнера  для  растягивания  мышц  в  различных

упражнениях (при выполнении наклона вперед партнер нажимает сверху на

спину) и т. д.

Приложение 3

Упражнения для развития точности, внимания у обучающихся

Упражнения для развития точности:

1.  «Попади в мяч». Нужно попасть по подвешенному на верёвке мячу  
верхней или нижней передачей другого мяча. Подвешенный мяч находится от  
земли на расстоянии 1.5 метра. Расстояние между мячами колеблется от 5 до 11  
метров.

2.«Сбей отскоком». На расстоянии 2-3 метра от стены ставятся кегли. Игрок должен выполнить передачу мяча в стену с таким расчетом, чтобы, отскочив, мяч сбил кегли. «Чей отскок дальше». Игрок выполняет передачу мяча в стену. Передачу нужно выполнить так, чтобы мяч, отскочив стены, как можно дальше отлетел.  
3.«Точная подача». Игрок должен, перебросив мяч верхней или нижней передачей через сетку, попасть в стоящий за ней стул. Вместо стула поражать можно движущуюся цель. «Забрось в корзину». Корзину для бумаги подвешивают на высоте 1.5 метра от пола (Один конец веревки закреплен за рейку гимнастической стенки, другой - в руках у тренера). Тренер раскачивает корзину в горизонтальной плоскости, а игроки, находясь на расстоянии 5-8 метров от нее, выполняют передачу в корзину. «Не опоздай». Игрок с мячом в руках находится в центре круга диаметром 3-8 метров. Подбросив мяч, верхней передачей игрок должен успеть выбежать из круга, вернуться и принять мяч нижней передачей. «Попади в летящий мяч». Тренер подбрасывает мяч, а игрок, стоящий в 50 метрах от него стремится попасть, выполняя подачу, по летящему мячу

4.«Попади в след». Игрок стоит на полу. Тренер очерчивает мелом его  
стопы. Игрок, выпрыгнув вверх, и сделав в воздухе поворот на 360 градусов,  
должен приземлится на прежнее место.

Упражнения для развития внимания:

1. «Кто больше». К перекладине подвешивается волейбольный мяч на веревке, так чтобы он почти касался земли. Под ним кладут 5-10 малых мячей. Игрок, отведя мяч на себя до уровня головы, отпускает его и, двигаясь в плоскости

качающегося мяча, устремляется за ним следом. В то время, пока подвешенный мяч совершит одно колебание, игрок стремится подобрать лежащие мячи и вернуться в исходное положение.

2.   «За двумя зайцами». Игрок, взяв в каждую руку по мячу, принимает  
исходное положение - ноги врозь, а руки в сторону. Нужно, не сходя с места,  
поймать мячи, после одновременного удара ими о землю, причем мяч, брошенный правой рукой - надо поймать левой, и наоборот.

3.«Обойди мячи». 5-6 набивных мячей разместить по одной линии, с интервалом 0,5 -1.5 метра. Игрок запоминает расположение мячей, поворачивается кругом и движется спиной вперед. Задача, обойти и не задеть мячи. Варианты: продвигаться спиной вперед, перешагивая через мячи, или продвигаться вперед с завязанными глазами. «Вращающийся мяч». Тренер становится на гимнастического коня, расположенного в ширину. В руках у него веревка, на конце которой привязан волейбольный мяч. Игроки выстраиваются в одну колонну лицом к коню на расстоянии 2-3 метра от него. Нужно пролезть под снарядом, чтобы не задел мяч, который вращает тренер в вертикальной плоскости. «Не задень мяч». На перекладину подвесить на разной высоте и с различным интервалом мячи. Игроки должны пройти спиной вперед, либо с завязанными глазами, не задев ни одного из них. «Точный угол». На гимнастического коня положить теннисный мяч. Участник, с завязанными глазами находясь в 1.5 - 2 метров от коня должен сделать выпад и углом гимнастической палки сбить предмет.

47. «Пролезь в обруч». Гимнастический обруч, поставленный на пол, держат  
2 помощника. Игрок отмеряет от него 10 шагов, затем ему завязывают глаза и он  
выполняет 5-6 поворотов кругом. После этого игрок должен отмерить 10 шагов и  
пролезть в обруч.

Подвижные игры, развивающие ловкость

Защита укреплений

Игра проводится как между группами, так и в группе. Игроки одной команды строятся вдоль половины волейбольной площадки, в центре которой расставлены по кругу 9 булав. Два игрока другой команды становятся Около булав для их защиты. Игроки первой команды передают друг ДРУГУ волейбольный мяч и в удобный момент стараются сбить булаву, а защитники, охраняя [булавы](https://pandia.ru/text/category/bulava/), отбивают мяч руками, ногами, телом. Игра продолжается от 2 до 5 минут, затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, чьи игроки сумеют сбить большее количество булав. Если защитники нечаянно сбили сами булаву, она все равно считается сбитой. Нападающие не имеют права переступать через линию. В этом случае попадание не засчитывается.

За мной!—Убегай!

Из групп по 3—5 игроков, стоящих друг за другом, образуется круг. Один игрок остается вне круга. Игрок за кругом бежит вокруг него. Затем, коснувшись рукой одной из групп, он вызывает ее на состязание по бегу по кругу. Если он крикнет: "За мной!", все устремляются за ним, но если он крикнет: "Убегай!", группа бежит в противоположную сторону и возвращается на свое место. Прибежавший последним, а это может быть любой игрок, в том числе и прежний водящий, продолжает бег по кругу, чтобы снова бросить вызов уже другой группе.

Простые пятнашки

Игра проводится на [баскетбольной](https://pandia.ru/text/category/basketbol/) площадке. В двух командах по 10—20 человек. По жребию в одной команде пятая часть игроков назначается водящими — ловцами, другая команда — свободные игроки, которые стараются уйти от ловцов. Игра продолжается 1—3 минуты, после чего команды меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая "запятнать" больше игроков соперников.

Наседка и коршун

Количество играющих 10—15 человек. Игроки выстраиваются вплотную друг за другом. Каждый последующий игрок берет предыдущего за пояс. Головной игрок широко разводит руки, изображая наседку. Водящий — "коршун" располагается напротив. "Коршун" старается достать из-за "наседки" одного из "цыплят". "Наседка" не пропускает его, бросаясь из стороны в сторону одно­временно с ним, но не задерживая "коршуна" руками. Если в течение 1 минуты "коршуну" удастся "запятнать" одного из "цыплят", он остается водящим, если же за это время он никого не "запятнал", то он становится в колонну, а водящим назначается другой игрок.

Круговые пятнашки

Играющие 10—20 человек, взявшись за руки, образуют круг. По жребию назначается водящий и два свободных игрока. Водящий становится за кругом, а свободные игроки — в круге. Водящий старается догнать и "запятнать" игроков в круге. Остальные должны не допустить этого. Круг постоянно движется в одном направлении с ловцом. Ловец выигрывает, если он за условленное время "запятнает" свободного игрока или заставит круг разорваться.

Подвижные игры, развивающие силу

Перетягивание каната

Игроки находятся в колоннах лицом друг к другу, на расстоянии одного-двух метров от средней линии. По сигналу обе команды начинают тянуть канат на себя. Побеждает та команда, которая перетянет направляющего соперников за среднюю линию.

Перетягивание

Игроки по 10—15 человек в каждой команде стоят в шеренгах лицом друг к другу, взявшись правыми (левыми) руками с соперником, стоящим перед ним. Позади шеренг, на расстоянии 2—3 м нарисованы линии. По сигналу играющие начинают тянуть на себя, стараясь перетянуть соперника за линию позади себя. Побеждает команда, перетянувшая больше соперников за свою линию.

Кто сильнее

Игроки стоят между двумя чертами, проведенными в 2—4 м одна от другой, упершись друг другу в предплечья. Каждый старается вытолкнуть соперника за его линию. Побеждает команда, вытолкнувшая больше соперников.

Удержись в круге

Две команды, по 10—16 человек каждая, взявшись за руки, становятся вокруг уложенных один на один мячей. Перетягиванием и толканием игроки стараются вынудить друг друга опрокинуть мячи. Тот, кто опрокинул мяч, выбывает из игры. Игра продолжается 3—5 минут. Побеждает команда, в которой по истечении контрольного времени останется больше игроков.

Тесный круг

Игра проходит в круге диаметром 5—7 м. Игроки команд, 8—16 человек в каждой, находятся в пределах площадки. По сигналу игроки стараются вытеснить друг друга за пределы поля. Тот, кто коснется земли за пределами поля, выбывает из игры. Толчки, рывки и перенос партнера не допускаются. Игра продолжается 5—7 минут. Побеждает команда, у которой останется больше игроков в круге.

На прорыв

Количество игроков — 10—20 человек в одной команде. По жребию одна команда, взявшись за руки, образует круг. Другая команда располагается в круге. По сигналу игроки в круге идут "на прорыв". Игра продолжается от 3 до 5 минут, после чего команды меняются ролями. Побеждает команда, больше игроков которой вырвется из круга за контрольное время

«Бой петухов»

Игра проводится в круге диаметром 3—5 м. Количество игроков 20—30 человек. Два игрока выходят на середину круга. Скрестив руки на груди, они прыгают на одной ноге. Каждый старается толчком плеча или резким уходом в сто­рону вытеснить противника из круга.

4.3.Описание подвижных игр,

способствующих овладению и совершенствованию основных техническихприёмов в волейболе

Подвижные игры, способствующие обучению передаче мяча

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Подготовка | Содержание | Правила | ОМУ |
| **«Свеча»** | | | |
| На площадке чертится круг диаметром 1 м. | Игроки располагаются в колонну по одному, по очереди входят в круг и выполняют де­сять передач над со­бой. Каждая переда­ча должна быть не менее чем на 2 м вы­ше роста игрока. Иг­роки наказываются штрафным очком за недостаточную высоту передачи и за выход за линию круга. | По окончании задания побе­дителем объ­является тот, у кого меньше штрафных оч­ков. |  |
| **«Передал - выйди»** | | | |
|  | Игроки в парах на рас­стоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают пере­дачи мяча двумя ру­ками сверху (снизу) в движении, размеща­ясь боком к противо­положной линии и об­ратно. | Побеждает та пара, которая допустила меньше по­терь мяча. |  |
| **«Мяч партнёру»** | | | |
| 6—8 игроков стоят по кругу и один в центре круга | По сигналу игроки, стоя­щие по кругу, передают мяч друг другу, а тот, кото­рый стоит в центре, пыта­ется коснуться мяча. Мячи передают в различных на­правлениях. Центральный игрок, коснувшись мяча, становится в круг на место того, чью передачу пере­хватил, а игрок из круга — на место центрального, и игра продолжается. | Определяет  тренер. |  |

2. Игры с перемещениями игроков и передачами мяча

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Подготовка | Содержание | Правила | ОМУ |
| «Зоркий глаз» | | | |
| Играющие пере­мещаются по за­лу (площадке) шагом, обычным бегом, пристав­ным или скрест-ным шагом (по заданию трене­ра) | Во время движения иг­роков тренер время от времени дает зритель­ный сигнал для выпол­нения заранее обуслов­ленных действий. Преподаватель подни­мает руку вверх - зани­мающиеся делают вы­пад в сторону-вперед (или скачок с после­дующей остановкой). Сигнал руки в стороны обусловливает прыжок вверх толчком двумя но­гами с остановкой после этого в защитной стойке. После хлопка нужно сделать поворот кругом с последующим бегом спиной вперед. | Дважды со­вершивший ошибку выбы­вает из игры. | Смена видов передвижений проводится по команде пре­подавателя голосом.  Можно пред­лагать другие задания. |
| «Вперёд-назад» | | | |
| В 8-10 шагах перед ко­мандами, игроки кото­рых стоят друг за дру­гом, кладут по гимна­стическому мату. | В ходе эстафеты зани­мающийся после рыв­ка со старта делает ку­вырок лётом на мате и продолжает бег до линии, прочерченной за матами. Перейдя эту линию обеими но­гами, занимающийся возвращается спиной вперед, сделав на ма­те после переката на спину кувырок назад. Поднявшись, продол­жает бег спиной впе­ред и пересекает стар­товую линию. Послед­нее действие является сигналом к рывку со старта второго парт­нера, который повто­ряет задание, и т. д. | Преподаватель оценивает дей­ствия участни­ков, быстроту окончания эс­тафеты и опре­деляет коман­ду-  победительницу |  |
| «Над собой и о стенку» | | | |
| Игра проводится в виде эстафеты, в которой за­нимающиеся по очере­ди продвигаются впе­ред, выполняя переда­чи над собой двумя ру­ками. | В 2-3 шагах от стены каждый занимающийся делает три удара мя­чом о стену и принима­ет мяч после отскока, затем возвращается обратно, выполняя тот же технический прием, делает передачу вто­рому номеру и т. д. Можно также провести эстафету с пасом мяча в стенку. В этом случае колонна располагается перед стартовой лини­ей в 3-4 шагах от стены. Занимающийся пере­дает мяч партнеру, стоящему сзади, рико­шетом от стены (можно начертить на стене цель - круг), а сам убе­гает в конец колонны | В любом из вариантов иг­ры победитель определяется по качеству передач и бы­строте дейст­вий. |  |
| «Мяч в воздухе» | | | |
| Игроки двух команд строятся в два кру­га, занимая разные половины зала, и передают мяч друг другу двумя руками сверху по кругу в любом направле­нии. | Каждый занимаю­щийся должен быть готов принять и точ­но передать мяч. В случае необходимо­сти разрешается пе­редавать мяч одной рукой.  Поскольку соревно­вание начинается одновременно в двух кругах, по истечении 5 мин. игра останав­ливается и опреде­ляется команда- по­бедительница (со­хранившая больше занимающихся). | Запрещаются захваты мяча и двойные уда­ры над собой. За эти наруше­ния, а также за неточный пас занимающийся покидает круг. | Отмечаются иг­роки, хорошо владеющие пе­редачей.  Хорошо подго­товленные уча­щиеся могут выполнять пе­редачи в прыж­ке. |
| «Навстречу через сетку» | | | |
| Занимающиеся двух команд располагаются во встречных колоннах - перед сеткой за ли­ниями нападения. У первых номеров ко­лонн по одну сторону площадки в руках по мячу. | По сигналу тренера иг­роки с мячом начинают эстафету, которая за­ключается в передаче мяча двумя руками сверху через сетку партнеру, стоящему во главе противоположной колонны. Сделавший передачу бежит в конец своей колонны, а тот.кому мяч адресован, снова посылает его че­рез сетку. | Игра продол­жается до тех пор, пока на­чавший игру опять не полу­чит в руки мяч. Выигрывает команда, за­кончившая иг­ру раньше и имеющая меньшее ко­личество на­рушений (за­хват мяча, па­дение, пропуск партнера). |  |
| «Эстафета парами» | | | |
| Занимающиеся двух команд, стоящих пе­р ед линией старта, распределяются по парам. В руках пер­вых номеров мячи. | По сигналу оба игрока на­чинают продвижение впе­ред, делая друг другу пе­редачи. Они должны пере­сечь обеими ногами ли­нию финиша (в противопо­ложном конце площадки) и, не переставая переда­вать мяч друг другу, вер­нуться обратно в колонну. Один из играющих наки­дывает мяч партнеру, стоящему впереди, и вто­рая пара устремляется с мячом вперед. Закончив­шие упражнение занимают место в конце колонны. | Падение мяча на землю (как и захваты при передачах) считается ошибкой и влияет на ис­ход игры. |  |
| «Пасовка волейболистов» («Летучий мяч») | | | |
| Играющие встают в круг на расстоя­нии вытянутых рук. Водящий берет волейбольный мяч и входит с ним в середину круга. Если играющих много и позволяет помещение, то они образуют 2 круга и в каждом играют самостоятельно. | Водящий, подбросив мяч, отбивает его любому игроку. Тот передает его кистями (как в волейболе) кому-либо из играющих или водящему, который, в свою очередь, таким же способом передает мяч другому игроку. | 1. Нельзя отбивать над собой мяч больше одно­го раза. До­пустивший ошибку идет водить; если считают очки | При прове­дении вари­анта с вы­быванием лучше иг­рать без во­дящего. |
| «Подай и попади» | | | |
| Игроки двух команд располагаются на лице­вых линиях площадки. У каждой команды по 5 мячей. | По сигналу тренера игроки обеих команд поочередно выпол­няют по 5 подач, стре­мясь попасть в преде­лы площадки. Игроки обеих команд, ожи­дающие очереди на подачу, собирают мячи и подают их партне­рам.. Побеждает ко- | Если игрок ис­портил подачу или наступил на линию, то подача не за­считывается |  |
| «Мини-волейбол» | | | |
| Играют в мини­-волейбол 7-8, 9­-10-летние маль­чики и девочки раздельно, а также школьники более старшего возраста.  В игре участвуют две команды по 6 игроков на пло­щадке длиной 12 м и шириной 9 м, разделенной ли­нией на две рав­ные части. | В каждой партии команда может за­менять основных игроков на запасных и снова возвращать их в игру. Количество замен не ограничивается.  Волейбольная сетка закрепляется меж­ду двумя стойками на высоте 2м— одинаково для мальчиков и девочек. Играют мячом весом до 200 г, а окруж­ностью до 60 см.  Каждый игрок может подавать не бо­лее трех подач подряд, после чего ко­манда, производящая подачу, делает переход по площадке, и подавать будет другой уже игрок этой команды. Ребята 7-8 лет, еще не овладевшие навыками подачи, могут подавать мяч с более близкого от сетки расстояния. | Судейство со­ревнований проходит по правилам «взрослого» волейбола 6х6, но с некото­рыми особен­ностями веде­ния игры. |  |

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Применение подвижных игр при обучении спортивной игре в волейбол характерно раз­нообразным чередованием движений, быстрой сменой ситуаций, изменением интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся: подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудно­сти в ходе спортивной борьбы; постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изме­нившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Вывод: подвижные игры способствуют воспитанию у учащихся чувства коллективиз­ма; настойчивости, решительности, целеустремленности; внимания и быстроты мышле­ния; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физиче­ских качеств и технических приёмов, поэтому при использовании данного пособия тренерами-преподавателями в своей практике, будут достигнуты ожидаемые результаты:

Повысится уровень педагогического мастерства учителей физической культуры и тренеров-преподавателей;

Повысится уровень организации и эффективность проведения учебно-тренировочных за­нятий.

Повысится качество и эффективность отбора в ДЮСШ на отделения волейбола.

Повысится интерес занимающихся к занятиям волейболом.

Повысится качество подготовки юных волейболистов.

Список использованной и рекомендованной литературы

1. Алексеев и спорт. - М.: Просвещение, 1986.
2. Андронов культура, как средство влияния на формирование личности. - М.: Мир, 1992. Белорусова в спорте. - М., 1993.
3. Буйлова разработать программу [дополнительного образования](https://pandia.ru/text/category/dopolnitelmznoe_obrazovanie/). - М., 2001. Волейбол / Под ред. и . - М.: Физкультура и спорт, 1985,
4. Волейбол: Справочник / Сост , - М.: Физкультура и спорт, 1984.
5. Гальперин и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены). - М., 1974.
6. Мельников в школе. - М.: Просвещение, 1976.
7. Гончаров СТ. Российская система физического воспитания. - СПб.: Кристалл, 1997.
8. Беляев А.В. Волейбол. - М., 2000. - 65 с.
9. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - М., 2005. - 140 с.
10. БеляевА.В., Савин М.В. Волейбол ,М.СпортАкадем-Пресс, 2002
11. Былеева Л.В. «Подвижные игры» М., 1982.-43 с.
12. Васильков Г.А., Васильков Б.Г. От игры к спорту. Сборник Эстафет и игровых заданий. - М., 1985. - 45 с.
13. Геллер Е.М. Спортивные развлечения и игры. - Мн., 1971. - 62 с.
14. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988. - 129с.
15. Железняк Ю.Д. «Волейбол в школе» М., 1989. - 131с.
16. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. (общ.ред.). Спортивные игры. - М.:
17. Издательский центр «Академия», 2001. - 520с.
18. Жуков М.Н. Подвижные игры - М., 2000. - 160с
19. Кенеман А.В. Детские народные подвижные игры - М., 1995. - 63с.
20. Клещев Ю.Н., Фурманов А. «Юный волейболист» М., 2001 г. - 132с.
21. Портных Ю.И. «Спортивные и подвижные игры» М., 1984. - 343с.
22. Фурманов А.Г. «Подготовка волейболистов», Минск, «МЕТ», 2007г.