

Министерство молодежи и спорта Украины
Днепропетровский институт физической культуры и спорта

УДК:796.01-796.325

Раковская И.А., Малойван Я.В.

Подвижные игры как средство к овладению техникой приемов
игры в волейбол

Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов
дневной и заочной форм обучения

Днепропетровск- 2013

Подвижные игры как средство к овладению техникой приемов игры в волейбол. / Разработчики: И.А. Раковская, Я.В. Малойван. – Днепропетровск: Изд-во ДГИФКиС, 2013.- 31 с.

В методических рекомендациях представлены подвижные игры, разделенные на группы по определенным признакам, как средство к овладению техникой игры в волейбол с учащимися 5-11 классов, что поможет в подготовке к прохождению педагогической и организационно-тренерской практик.

Рецензент: Митова Е. А. – кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент кафедры спортивных игр ДГИФКиС

Рассмотрено на заседании
кафедры спортивных игр
ДГИФКиС
протокол № 16 от 31 мая 2013г.

Утверждено на заседании
Научно- методического совета
ДГИФКиС
протокол № от

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| Введение | 4 |
| 1. История подвижных игр | 6 |
| 1.1. Значение подвижных игр | 6 |
| 1.2. Подвижные игры как средство физического воспитания | 9 |
| 2. Методические требования организации игр | 11 |
| 2.1. Виды подвижных игр и эстафет | 11 |
| 2.2. Задачи, особенности организации и проведения подвижных игр, подготовительных к волейболу на уроках физического воспитания с учащимися 5-11 классов | 12 |
| 2.3. Систематизация подвижных игр и методические предпосылки к их использованию в процессе обучения техническим приемам в волейболе учащихся 5-11 классов. | 14 |
| 3. Подвижные игры для развития физических качеств | 18 |
| 3.1. Подвижные игры для развития выносливости | 18 |
| 3.2. Подвижные игры для развития ловкости | 19 |
| 3.3. Подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств | 20 |
| 4. Подвижные игры как средство технико - тактической подготовки волейболистов | 22 |
| 4.1. Подвижные игры для обучения стойкам и перемещениям | 22 |
| 4.2. Подвижные игры для обучения техники выполнения передачи мяча двумя руками сверху | 23 |
| 4.3. Подвижные игры для обучения техники выполнения передачи мяча двумя руками снизу | 24 |
| 4.4. Подвижные игры для обучения техники выполнения подачи | 25 |
| 4.5. Подвижные игры для обучения техники выполнения нападающего удара | 26 |
| 4.6. Подвижные игры для обучения техники выполнения блокирования | 27 |
| Практические рекомендации | 29 |
| Список используемой литературы | 30 |

ВВЕДЕНИЕ

Игра исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку. Учитывая большое значение игр в формировании личности, ученые и педагоги многих стран изучают сущность игры, ее происхождение, развитие и значение. Наибольший вклад в разработку проблемы внесли В.И.Даль, Е.Н.Покровский, П.Ф.Лесгафт.

Наряду с интенсивным собиранием игр проводилась их интенсивная педагогическая обработка, отбор и пропаганда игровых форм, наиболее пригодных для воспитания (Л.В. Былеева, И.М.Коротков 1982). Особенно следует выделить известного врача-гигиениста, педагога и этнографа Е.Н.Покровского, который провел большую исследовательскую работу по играм.

Выдающуюся роль в обосновании педагогического значения игры и методики ее применения сыграл известный русский ученый и общественный деятель П.Ф.Лесгафт. Он рассматривал игры, как одно из действенных средств физического образования и воспитания. В его системе подвижные игры заняли особое место. Большое значение он придавал соблюдению правил игры и обозначению своих действий игроков. Правила игры рассматривал, как закон. Все его требования не потеряли значения и сейчас.

Исходя из анализа литературы, углубленной деятельной проработки в рассматриваемой проблеме требуют вопросы, касающиеся:

- систематизации игр по разделам учебного материала школьной программы в зависимости от возраста;
- отбора игр в соответствии с задачами, типом и содержанием урока;
- отбора игр подготовительных к спортивным играм, в частности к волейболу.

Помимо того, что игровая деятельность может использоваться, как средство организации учебной деятельности на уроке, она во многом способствует успешному формированию двигательных умений и навыков, совершенствованию двигательных способностей подростков, их самостоятельности в постановке задач и выборе способов действия.

Подвижные игры с 5-го класса переходят в подготовительные и спортивные. Подростки любят «тренировать» в играх отдельные навыки, необходимые для спорта. Они понимают их пользу и с увлечением играют в игры с мячом - подготовительные к баскетболу, волейболу, футболу, ручному мячу.

В учебной работе по волейболу подвижные игры и эстафеты применяются как для обучения и закрепления приемов игры в защите и нападении, так и для обучения тактическим действиям. Специально могут быть подобраны игры для освоения перемещений и передач мяча, а также для ориентации на зрительный сигнал, что в волейболе очень важно.

В подростковом возрасте учащиеся значительно отличаются друг от друга по уровню физической подготовленности, поэтому нужно тщательнее

изучать способности каждого ученика к освоению техники движений; подбирать для разных групп школьников наиболее подходящие подготовительные упражнения и методы разучивания упражнений.

Уровень физической подготовленности школьников очень влияет на то, как они овладевают техникой двигательных действий.

Все это позволит повысить эффективность учебного процесса по физическому воспитанию.

1. ИСТОРИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Игра с давних пор была неотъемлемой частью жизни человека, использовалась с целью воспитания и физического развития человека.

Народные подвижные игры, имеющие многовековую историю, всегда были очень важны при воспитании, так как способствовали максимальному развитию разнообразных двигательных навыков и умений, сноровки, необходимых во всех видах деятельности.

Физические упражнения в первобытном обществе были самым тесным образом связаны с трудовыми процессами, культовыми обрядами, с воспитанием и военным делом. Физическая культура начала складываться на определенном уровне экономического и общественного развития в эпоху верхнего палеолита, т.е. около 50 тысяч лет назад. Более совершенные орудия труда, а также возникновение родовых объединений дали людям возможность не ограничивать свою деятельность изготовлением предметов, служащих удовлетворению самых примитивных жизненных потребностей. Решающее значение имело понимание людьми того обстоятельства, что охотник должен уметь быстро бегать, осторожно подкрадываться к пугливой дичи, быть сильным в борьбе с крупным зверем, а при встрече с быстрым животным должен ловко и без промаха поразить цель. Поэтому охотнику необходимо было постоянно тренироваться, развивать силу, ловкость, меткость. При изготовлении снарядов для метания приходилось совершать пробные броски. Такого рода упражнения стали неотъемлемой частью подготовки подрастающего поколения к выполнению тех задач, которые ставила перед ним жизнь в роду, племени. В первобытном обществе дети и взрослые принимали участие в подвижных играх с мячом и палками. Победа в состязании приносила племени славу, а победителей награждали призами.

1.1. Значение подвижных игр

Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе. Чрезвычайно важно учитывать роль растущего напряжения, радости, сильных переживаний и незатухающего интереса к результатам игры. Увлеченность игрой не только мобилизует физиологические ресурсы, но и улучшает результативность движений. Игра является незаменимым средством совершенствования движений, развивая их, способствуя формированию быстроты, силы, выносливости, координации движений. В подвижной игре как деятельности творческой ничто не сковывает свободу действий ученика, в ней он раскован и свободен. В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Ученики усваивают смысл игры, запоминают правила, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески

применяют имеющиеся двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия товарищей.

Большое значение имеют подвижные игры и для нравственного воспитания. Ученики учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Правила игры воспринимаются как закон, и сознательное их выполнение формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость.

В подвижных играх совершенствуется эстетическое восприятие мира. Учащиеся познают красоту движений, их образность, у них развивается чувство ритма.

Таким образом, подвижная игра – незаменимое средство пополнения человеком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование новых психических процессов, новых качеств личности человека.

Важнейшее значение в воспитании подрастающего поколения я имеют регулярные занятия физическими упражнениями и спортом. Многочисленные научные исследования показали, что при регулярном занятии физическими упражнениями и подвижными играми ученики быстрее овладевают необходимыми умениями и навыками, необходимыми для различных видов спорта. Физические упражнения и игры способствуют развитию всех основных физических качеств, укреплению здоровья, формированию духовных и нравственных качеств. Именно в игре приобретаются необходимые жизненные навыки и качества, совершенствуется восприятие окружающей действительности, формируются механизмы координации и управления движениями. Вместе с тем игра способствует приобретению исключительного опыта операций с орудиями труда и различными предметами; развивает психические, физические и другие основные качества. В дальнейшем игра становится необходимостью, она сохраняет свою притягательную силу, удовлетворяя естественную потребность для каждого человека в движении и творческой деятельности на весь жизненный период. Игры способствуют формированию двигательных навыков, развитию, совершенствованию жизненно важных физических, умственных и морально-волевых качеств. Они используются как многоплановое, комплексное средство оздоровления.

Игры характеризуются внезапно возникающей обстановкой и меняющимися условиями, потребностью широкого выбора действий, требуют проявления творческих способностей, активности и инициативы. Народные подвижные игры связаны с проявлением эмоций, самостоятельности и относительной свободы действий, сочетающихся с

выполнением добровольно принятых или установленных особенностей при подчинении личных интересов общим. Все это является основной причиной той популярности, которой пользуются игры не только в нашей стране, но и у народов всего мира. Игра с давних пор составляла неотъемлемую часть жизни человека, использовалась с целью воспитания и физического развития подрастающего поколения. Время изменяло игру, что-то забывалось, что-то возникло вновь, но отказаться от игры невозможно, потому что нельзя уничтожить живую потребность в игре. Изменяются условия игры, вводятся в привычную канву игр новые сюжеты, отражающие свое время, но неизменной остается тяга людей к игре, особенно подвижной, где можно проверить и показать свою смелость, ловкость, быстроту, силу. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении внешней информации, дает приятную физическую нагрузку. Педагоги всех времен отмечали, что игра оказывает благоприятное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей. В игре растущий человек познает жизнь.

Чем же привлекает игра? Прежде всего, интересен сам процесс действий, постоянно меняющиеся игровые ситуации. Приходится самостоятельно находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищами, проявлять ловкость и быстроту, выносливость и силу. Уже одно представление о предстоящей игре способно вызывать положительные эмоции, приятное волнение. Игровая деятельность относится к числу потребностей, обусловленных самой природой человека, – это потребность в тренировке мышц и внутренних органов, потребность общения, получения внешней информации. Ни акселерация, о которой в последнее время так много говорят, ни ограничения не могут умалить значение игры. Порой кажется, что на игру посягает бурно развивающийся спорт, вовлекающий все новые массы детей и подростков. Но этого не произошло и не могло произойти, потому что спорт и игру роднит одно и то же начало – соревнование. Они развиваются параллельными путями, тесно сближающимися между собой. Недаром игровой метод успешно используют в спортивной тренировке.

Убыстрение темпа современной жизни ставит перед нашей педагогикой задачу более активно использовать игру для воспитания подрастающего поколения. Сейчас очевидно как никогда, что игры необходимы для обеспечения гармоничного сочетания умственных, физических или эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности в физическом и нравственном воспитании молодого поколения, особенно в развитии познавательных интересов, в выработке воли и характера, в формировании умения ориентироваться в окружающей действительности, в воспитании коллективизма.

Говоря о содействии игры умственному развитию, следует отметить, что она вынуждает мыслить наиболее экономично, украшать эмоции, временно реагировать на действия соперника и партнера. Игра развивает так

называемую внутреннюю речь и логику. Ведь игроку приходится выбирать и совершать из множества возможных операций одну, наиболее, по его мнению, целесообразную. Все это очень важно для развития личности.

Актуален вопрос о подвижных и спортивных играх, которые тесно связаны между собой. Играм в пятнашки, перетягивании ученики часто предпочитают футбол, хоккей, волейбол через сетку, хотя при этом они больше простаивают или бегают за мячом, чем играют, потому что, как правило, мяч плохо слушается их. Тут мы подходим к истине о пользе подвижных игр, в которые можно играть без специальной подготовки в любом возрасте, так как в них нет сложной техники, а правила можно изменять по желанию. Игра часто превращается в беготню за мячом. Красиво играть, бить по мячу головой или ногой, мгновенно останавливать мяч могут лишь единицы.

Подвижных игр много, они разнообразны, хороши еще и тем, что ученик сам регулирует нагрузку в соответствии со своими возможностями. А это очень важно для здоровья.

Именно отсутствие в подвижных играх строго регламентированных (в отличие от спортивных игр) правил, сложной техники и тактики делает ненужной специальную подготовку, тренировки, с чем непременно связаны игры спортивные. Возможность использовать для игры любую площадку, а не только строго очерченное (по размерам) поле привлекает к подвижной игре всех ребят, независимо от возраста, способностей и подготовки. Вот почему подвижные игры являются подлинно массовым, общедоступным средством физического и нравственного воспитания.

Наблюдая за игрой, преподаватель не должен быть назойливым наставником. Его задача сводится к наблюдению, чтобы правила соблюдались одинаково всеми, и не унижалось достоинство отдельных игроков. Основными задачами физического воспитания являются укрепление здоровья, содействие правильному развитию, обучение учеников жизненно необходимым двигательным навыкам, воспитание физических и моральных качеств. Решению этих задач активно содействует игра, выступая как средство и метод физического воспитания.

1.2. Подвижные игры как средство физического воспитания

Подвижные игры широко используются как средство физического воспитания. Содержание игры составляют сюжет и двигательная деятельность, ограниченная правилами. Один лишь перечень игр говорит о разнообразии сюжетов и соответствующих двигательных действий, что привлекает занимающихся, а преподавателям дает возможность выбора в управлении развития нужных качеств и навыков. Организация действий участников в подвижных играх представляет им творческую инициативу в выборе способов достижения цели. Игра привлекает еще и потому, что как объект информации она не представляет неопределенности. Процесс игры связан с приятными для занимающихся физическими и двигательными действиями, в игре всегда заложен элемент нового, непознанного. Ведь одна

и та же игра, даже периодически повторяемая, не похожа на предыдущие варианты, действия участников не идентичны.

Вот почему, говоря о применении игр в процессе физического воспитания учеников, важно иметь в виду, с одной стороны, тягу к игре, а с другой стороны, требования к уровню педагогического руководства, плановость и систематичность применения игры в коллективе, что и предопределяет ожидаемый педагогический эффект.

Игра моделирует многие виды спортивной деятельности, включает естественные движения, поэтому рекомендуется как эффективное средство освоения таких разделов, как легкая атлетика, лыжи, плавание, спортивные игры. Специально подобранные игры помогают воспитанию общей и скоростной выносливости, необходимой в кроссовом и спринтерском беге.

Подвижные игры направлены на решение не только образовательных, но также воспитательных и оздоровительных задач. Это особенно важно, так как всех, кто причастен к педагогике, в последнее время беспокоит проблема гиподинамии.

Контрольные вопросы:

1. Раскройте значение подвижных игр, их оздоровительное значение.
2. Роль преподавателя во время проведения подвижных игр.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ИГР

1. Игры с включением элементов техники целесообразно применять в том случае, если эти элементы предварительно разучены. Вначале в игре даются задания: кто правильнее и точнее выполнит упражнение, кто меньше совершит ошибок. Это важно для осознанного восприятия движений. И только после этого игры связывают с задачами: кто быстрее, кто дальше, кто больше и т.д.

2. Контрольные расстояния в играх типа эстафет (бег, плавание, полоса препятствий) должны соответствовать нормам или немного их превышать.

3. Помимо количественной, должна быть качественная оценка выполнения двигательных действий. Важно добиваться, чтобы элементы техники по возможности точно воспроизводились занимающимися в процессе эстафетных игр и в играх с ациклической структурой (преодоление веса, прыжки).

4. При подведении итогов игр (система оценки по очкам) главным фактором следует считать приближение к нормативам.

Для решения задач спортивной подготовки в режиме занятий важно ориентироваться не на отдельные игры, а на использование комплекса подвижных игр.

В педагогической практике разделение подвижных игр по определенным признакам облегчает подбор игрового материала для решения более простых или сложных задач.

2.1. Виды подвижных игр и эстафет

Содержательная направленность практического использования игрового материала на занятиях физической культуры заключается, прежде всего, в следующем.

Если на проводимом занятии решается задача развития силы, то в него очень выгодно включать вспомогательные и подводящие игры, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями и самыми разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника в непосредственном соприкосновении с ним. Основные содержательные компоненты таких игр включают в себя различные притягивания, сталкивания, удержания, выталкивания, элементы борьбы, тяжелой атлетики, армрестлинга и т.д. Весьма эффективными для решения данной задачи оказываются также двигательные операции с доступными играющим отягощениями, наклоны, приседания, отжимания, подъемы, повороты, вращения, бег или прыжки.

Для развития качества быстроты следует подбирать игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые или тактильные сигналы. Эти игры должны включать в себя физические упражнения с периодическими ускорениями, внезапными остановками, стремительными рывками, мгновенными задержками, бегом на короткие дистанции в

кратчайший срок и другими двигательными актами, направленными на сознательное и целеустремленное опережение соперника.

Для развития ловкости необходимо использовать игры, требующие проявления точной координации движений и быстрого согласования своих действий с партнерами по команде, обладания определенной физической сноровкой.

Для развития выносливости надо находить игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми повторениями составных двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами применяемой игры.

2.2. Задачи, особенности организации и проведения подвижных игр, подготовительных к волейболу на уроках физического воспитания с учащимися 5-11 классов.

Общими задачами, на решение которых направлены подвижные игры, являются:

- ✓ укрепление здоровья, закаливание, содействие правильному физическому развитию;
- ✓ разностороннее и гармоническое духовное развитие;
- ✓ содействие приобретению необходимого минимума знаний в области гигиены, медицины, физического воспитания и спорта;
- ✓ обучение жизненно важным двигательным умением и навыкам, применению их в разных по сложности условиях;
- ✓ развитие основных двигательных способностей («Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-11 класи» Т.Ю. Круцевич (за ред. С. М. Дятленка.- Літера – ЛТД, 2011))

Непосредственно в работе с учащимися при проведении подвижных игр, направленных на подготовку к овладению техникой приемов игры в волейбол. Решаются следующие задачи:

- совершенствование скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей в сочетании с выносливостью и силой.
- воспитание согласованности действий, взаимопомощи, творческой активности (Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. 1967; Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., 1989; Иващенко В.М., Фейгель И.Г., 1990).
- вооружение учащихся техническими приемами, обеспечение надежности выполнения технических приемов с учетом игровой ситуации (Железняк Ю.Д., 1978; Фурманов А.Г., 1983).
- развитие быстроты сложных реакций, зрительной ориентировки, наблюдательности и других качеств, которые лежат в основе тактических способностей (Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., 1989; Фурманов А.Г., 1989).

В организации подвижных игр решающая роль должна принадлежать педагогу (В. Яковлев, 1975). Он должен обладать способностью до предела сокращать расстояние между собой и детьми. Решать эту задачу помогает игра. Учитель должен создать условие для активного участия в игре всех занимающихся.

Подвижные игры проводятся обычно фронтальным или групповым методом.

В первом случае все играющие в одну игру (иногда разделившись на 2-3 группы).

Во втором случае игры применяются для решения разных образовательных задач, и тогда одновременно в классе проходит не одна, а две-три игры.

Часто мальчики девочки играют отдельно (Былеева Л.В., Коротков И.М., 1982). Хорошей организации урока способствует: правильный подбор игр в зависимости от качества времени, места их проведения и контингента занимающихся, обеспечение нужного инвентаря, организация играющих, своевременное и четкое обеспечение всех условий и правил.

Организация игроков – важная предпосылка для успешного хода игры. Объяснение игры проходит, когда участники построены и распределены по командам. Этому правилу изменять нельзя. Следует пояснить, что изложение игры надо сопровождать показом. Это помогает лучше понять игру. Преподаватель занимает место не в центре, а в ряду играющих (Коротков И.М., 1994; Васильков Г.А., Васильков В.Г., 1985; Фурманов Г.А., 1989).

Любую игру нужно объяснить примерно по следующей схеме:

- название игры;
- роль играющих и их расположение на площадке;
- ход игры;
- цель игры;
- правила игры.

Заканчивается объяснение игры ответами на вопросы игроков.

Давать сигнал к окончанию игры лучше всегда тогда, когда участники получили от нее удовольствие, но не переутомление. Необходимо для участников окончание игры может вызвать отрицательную реакцию.

После игры полезно отметить тех, кто лучше остальных действовал на площадке. Наблюдая за игрой, подводя ее итоги, учитель может оценить знание правил и умение их соблюдать, умение целесообразно и согласованно действовать в игре, умение использовать в определенных игровых ситуациях знакомые двигательные действия (Геллер Е.М., 1971, 1977; Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., 1989; Иващенко В.П., Фейгель И.Г., 1990).

2.3. Систематизация подвижных игр и методические предпосылки к их использованию в процессе обучения техническим приемам в волейболе учащихся 5-11 классов.

В методике обучения подвижным играм необходимо руководствоваться методическими принципами. Это выражается в осознанном восприятии игр участниками, активом участия в них, в проявлении детской инициативы и творчества. Последовательность применения игр на уроках, объем и содержание их должны быть заранее спланированы, а процесс обучения игре должен носить воспитывающий характер (Кузнецов В.С., Холодов Ж.К., 1984), четкого педагогического группирования игр. Разделение подвижных игр на группы по определенным признакам облегчает подбор и использование игрового материала в педагогической практике для решения различного рода задач.

К первой группе, с точки зрения А.Г. Кравца (1982), относятся игры, где участники вступают в активное единоборство. В процессе таких игр имеет место непосредственный контакт с соперником. Этот вид наиболее сложный по характеру выражения двигательных действий («Борьба за мяч», «Вызов», «Мяч капитану»). Изменчивость игровой обстановки, внезапно возникающие разнообразные условия борьбы за победу требует от участников верных решений и быстрых действий, то есть проявление уже выработанных двигательных умений и навыков по волейболу, применяемых в условиях и сочетаниях (А.Г. Кравец, 1982; Былеева Л.В., Григорьев В.М., 1985).

Ко второй группе отнесены игры без вступления участников в соприкосновение с командой противника, когда участники каждой команды действуют согласованно между собой, нередко применяются различные варианты тактики, но не могут оказывать прямого влияние на действия игроков другой команды («Пионербол», «Перестрелка», «Передал - садись», «Встречная эстафета с мячом»).

Третья группа игр – игровые эстафеты, в которых действия каждого участника имеют одинаковую направленность, связаны с перемещением на площадке и выполнением определенных заданий. Действие проводится в порядке очередности и по возможности с небольшим мастерством, точность и быстротой («Гонки мячей», «Передал - садись», «Эстафета с мячами»).

Все перечисленные выше группы подвижных игр имеют много общего, несмотря на различную структуру. Они регламентированы правилами, действия играющих направлены на достижение условной цели, победа достигается ценой коллективных усилий.

Важной особенностью подготовленных игр к волейболу является то, что вариативность приемов и действий их происходит в зависимости от изменения ситуаций. Специально могут быть подобраны игры для освоения перемещений и передач мяча, а так же для ориентации на зрительный сигнал, что в волейболе очень важно («Над собой и о стенку», «По подземной мишени», «Попади в квадрат»). Техника игры двумя руками сверху хорошо

закрепляется в таких играх, как «Мяч среднему», «Передал – садись» (с использованием расстояний) «Не давай мяч среднему», «Бросай – беги» (с последующим перемещением).

Подбирая ту или иную игру, следует учитывать подготовленность группы, ее физическую и техническую оснащенность в плане тех задач, которые будут решаться в процессе игры. Следует учитывать еще такие факторы, как состав группы (количественный, по полу), место проведения (зал, площадка), а так же наличие соответствующего инвентаря.

Для решения задач обучения техническим приемам в волейболе следует использовать два пути обоснованного подбора игр. Первый путь – логическое сопоставление двигательных действий и подвижных игр с определением адекватности отдельных фаз движений или их основных компонентов. Второй путь – это непосредственное обоснование полезной взаимосвязи подвижной игры и волейбола на основе установления навыков, приобретаемых в процессе участия в играх. (Геллер Е.М., 1971, 1977; Железняк Ю.Д., 1978; Иващенко В.П., Фейгель И.Г., 1990).

Методика отбора и использование подвижных игр в уроках физической культуры весьма разнообразна. В ней таятся неиспользованные резервы повышения эффективности и плотности урока.

ТАБЛИЦА № 1

Систематизация подвижных игр применительно к совершенствованию двигательных способностей учащихся 5-11 классов.

| Скоростные способности | Скоростная выносливость |
|---------------------------------------|----------------------------|
| § Кто дальше; | § Пятнашки с препятствием; |
| § Салки с передачами; | § Салки; |
| § Вызов; | § Мяч над веревкой; |
| § Кто быстрее; | § Лови и берегись; |
| § Борьба за мяч; | § Прыгуны; |
| § Ловля парами. | § Ловля парами; |
| <hr/> | § Передачи с мячом; |
| Быстрота сложной двигательной реакции | § Мяч по кругу; |
| § Слушай сигнал; | § Чалки с прыжками; |
| § Третий лишний; | § Гонка за лидером; |
| § Выбей мяч; | § Эстафеты с мячами; |
| § Мяч среднему; | § Гонка по кругу; |
| § Обгони мяч; | |
| § Мельница; | |

| | |
|------------------------------------|--------------------------------|
| § Передал-садись; | |
| § Падающая палка. | |
| Ловкость | Силовые способности |
| § Переправа через ручей; | § Третий лишний; |
| § Охотники и утки; | § Борьба в квадратах; |
| § Борьба за мяч; | § Перенеси друга; |
| § Нитки и иголка. | § Многоскоки; |
| | § Эстафета с прыжками; |
| | § Бег раков; |
| | § Из круга в круг; |
| | § Разорвать круг; |
| | § Бой петухов; |
| | § Гонка тачек; |
| | § Перетягивание, сидя на полу; |
| | § Регби на коленях; |
| | § Борьба за место; |
| | § Футбол всадников; |
| | § Эстафета с набивными мячами; |
| Координационные способности | |
| § Школа мяча; | |
| § Мяч в корзину; | |
| § Быстро; | |
| § Попади в обруч; | |
| § Метко, в цель; | |
| § Снайперы; | |
| § Подбери мяч; | |
| § Мяч ловчу; | |
| § Живая цель; | |
| § Пятнашки с мячом; | |
| § Ловля парами; | |
| § Круговой обстрел; | |
| § Мяч капитану; | |

ТАБЛИЦА № 2

Систематизация подвижных игр, направленных на подготовку к овладению техникой игры в волейбол.

| ПЕРЕМЕЩЕНИЕ И ПЕРЕДАЧА | ПОДАЧА И НАПАДАЮЩИЙ УДАР | ПРИЕМ МЯЧА |
|---|--|---|
| Ø Зоркий глаз Ø Вперед-назад Ø Над собой и о стенку Ø Мяч в воздухе Ø Передачи по вызову Ø Навстречу через сетку Ø Точный пас Ø Передал- садись Ø Эстафеты с передачей мяча | Ø Бомбардиры Ø По наземной мишени Ø Точная подача Ø Защити свое поле Ø Волейбол с надувными шарами Ø Попади в свободное место | Ø Защита цели Ø Быстрой отбей Ø Встречная эстафета Ø Только снизу Ø Отбей мяч Ø Волейбол двумя мячами Ø Мяч своему игроку Ø Попади в квадрат |

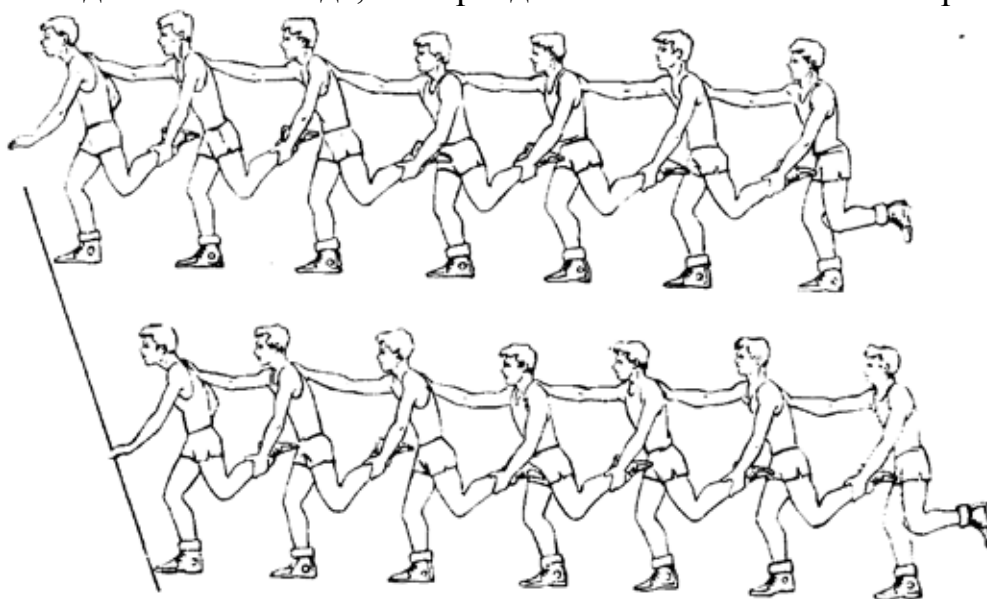
Контрольные вопросы:

1. Назовите методические требования к организации игр.
2. Общие задачи, на решение которых направлены подвижные игры.
3. Какие виды подвижных игр и эстафет вы знаете.
4. На какие группы делятся подвижные игры.
5. Систематизация подвижных игр, направленных на подготовку к овладению техникой игры в волейбол.

3. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

3.1. Подвижные игры для развития выносливости

1. Подвижная игра «Гонка паровозов». Все играющие делятся на две (или больше) команды. Каждая команда становится в колонну по одному, каждый игрок держится за талию впереди стоящего. По сигналу учителя команды передвигаются вперед подскоками до заранее установленного места и возвращаются обратно. Выигрывает команда, закончившая продвижение первой, но при условии, что все игроки прыгали, а не бежали, и колонна не разрывалась.
2. Подвижная игра «Кто выносливее?». Все учащиеся делятся на две-три равные команды. Каждая команда становится в колонну по одному, причем каждый игрок правую руку кладет на правое плечо впереди стоящего, а левой рукой держит его за голень согнутой левой ноги. По сигналу команды начинают перемещаться вперед: игроки подпрыгивают на правой ноге. Если колонна разорвется или кто-либо из игроков нарушит правила, то эта команда выбывает из игры. Побеждает команда, преодолевшая большее расстояние.



3. Подвижная игра «Гонка тачек». Ученики распределяются на две-три команды с четным и равным количеством игроков. Игроки распределяются по парам. В каждой паре один принимает положение лежа в упоре, ноги разведены на ширину плеч — «тачка». Партнер берет за ноги. По сигналу учителя игроки продвигаются вперед от одной боковой линии к другой. Как только «тачки» коснутся боковой линии, вслед за ними начинается бег вторая пара и т. д. Гонка «тачек» продолжается и

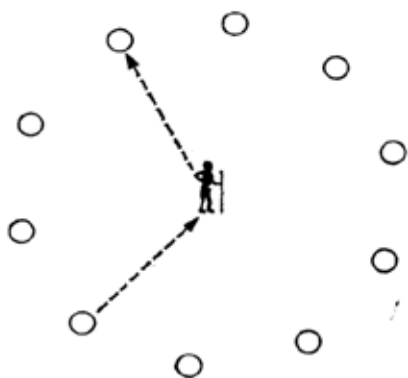
в обратном направлении, но игроки меняются ролями. Побеждает команда, раньше закончившая гонку.

3.2. Подвижные игры для развития ловкости

1. Подвижная игра «Белые медведи». На круге, изображающем небольшую льдину, стоят два «медведя». Остальные игроки распределяются вне «льдины» в любом порядке. По сигналу учителя «медведи» берутся за руки и выходят на «охоту». Настигнув кого-либо из играющих, они стараются схватить его и отводят на «льдину». Затем «медведи» ловят второго игрока и его отводят туда же. Оба пойманные, взявшись за руки, в свою очередь становятся «медведями» и идут на «охоту». Следующая пойманная пара тоже делается «медведями» и т.д. игра заканчивается по истечении установленного времени.

2. Подвижная игра «Бой петухов». Учащиеся делятся на две команды. Команды выстраиваются в шеренги на расстоянии 5 м одна против другой. В коридоре между шеренгами чертятся несколько кругов диаметром 3 м. В круг по очереди входят по одному игроку от каждой команды. Они становятся на противоположных концах круга на одной ноге, руки закладывают за спину. По сигналу учителя игроки, прыгая на одной ноге, стараются вытолкнуть друг друга из круга без помощи рук. Игрок, вышедший за пределы круга, вставший на обе ноги или применивший толчок руками, считается побежденным. Победа каждого игрока дает команде очко.

3. Подвижная игра «Падающая палка». Играющие рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, образуют несколько кругов. Водящие ставят в центр круга палку, придерживая ее рукой. Назвав чей-либо номер, водящий отпускает руку и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, должен вбежать в круг и успеть схватить палку до ее падения. Если ему удалось это сделать, он возвращается на свое место, а прежний водящий продолжает водить. Если же игрок не успеет удержать палку, он меняется местами с водящим.



4. Подвижная игра «Передал — садись». Ученики выстраиваются в колонны по одному с равным количеством играющих. Водящие с мячом — в 3 м от колонны. По сигналу водящие бросают мяч первому

игроку колонны, тот ловит его и быстро возвращает водящему, затем принимает упор присев. Водящий передает мяч второму и т. д. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.

3.3. Подвижные игры для развития скоростно - силовых качеств

1. Подвижная игра «Удочка». Для игры требуется веревка длиной 2—3 м. К одному концу ее прикрепляется маленький грузик. Ученики становятся в круги по 8—10 человек. Водящие в центре кругов берут веревку за свободный конец. По сигналу учителя они начинают кружить веревку по земле. Играющие подпрыгивают, стараясь, чтобы веревка не задела ноги. Кого веревка заденет, тот выбывает из игры.
2. Подвижная игра «Волки и зайцы». Между двумя гимнастическими скамейками, расположенными на расстоянии 3—4 м, размещаются 8—10 игроков «зайцы». За скамейками — по два игрока («волки»). По сигналу учителя «зайцы» начинают подпрыгивать вверх, передвигаясь между скамейками и запрыгивая на них. «Волки» стремятся коснуться «зайцев» в тот момент, когда они находятся на скамейке (рис. 61). Если «волк» коснулся «зайца», то они меняются ролями. Побеждает тот, кто большее количество раз запрыгнул на скамейку и меньше других был в роли «волка».
3. Подвижная игра «Волк и ягненок». 8—12 учеников, встав гуськом, крепко держат друг друга за талию, изображая овец. Первый игрок изображает «пастуха», последний — «ягненка». Один из учащихся назначается «волком», он стоит лицом к «пастуху» на расстоянии 3 м. По сигналу учителя «волк» бросается, чтобы схватить «ягненка», а «пастух», расставив руки в стороны, старается не пропустить его, остальные ученики бегут в наиболее безопасную сторону, откидывая «хвост» колонны и тем самым стараясь спасти «ягненка». Если «волк» прорвался и схватил «ягненка», то учитель назначает нового «ягненка», и игра продолжается.
4. Подвижная игра «Прыжки через препятствия». Между лицевой и средней линиями волейбольной площадки устанавливаются восемь гимнастических скамеек на расстоянии 1 м одна от другой. Ученики по сигналу учителя из-за лицевой линии начинают прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед. По пути перепрыгивают через скамейки и закапчивают прыгать за средней линией. Побеждает тот, кто первым закончил упражнение. Бежать и вспрыгивать на скамейки не разрешается.

5. Подвижная игра «Прыжки по кочкам». На земле чертятся 10—12 кружков («кочки») диаметром 40 см на расстоянии 60—70 см один от другого. Игроки перепрыгивают с «кочки» на «кочку», стараясь не попасть в «болото». Побеждает тот, кто без нарушений преодолел установленное расстояние, не ступив за пределы «кочки».
6. Подвижная игра «Мельница». У каждого ученика скакалка. По сигналу они стремятся как можно чаще выполнить прыжки со скакалкой. Игра длится 1—3 мин или 3 серии по 1 минуте с минутным отдыхом между ними. Побеждает тот, кто большее количество раз вращал скакалку. Счет ведут сами ученики.

Контрольные вопросы:

1. Назовите подвижные игры и их правила, направленные на совершенствование физической подготовленности волейболистов.
2. Назовите подвижные игры и их правила для развития скоростно - силовых качеств.
3. Назовите подвижные игры и их правила для развития ловкости.
4. Назовите подвижные игры и их правила для развития выносливости.

4. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

4.1. Подвижные игры для обучения стойкам и перемещениям

1. Подвижная игра «Хоккей». На лицевых линиях волейбольной площадки ставят по одному стулу («ворота»). Две команды с уменьшенными клюшками в руках (можно играть гимнастическими палками) стремятся забить в «ворота» соперников теннисный мяч. Игра проводится в пределах площадки на время. Вратарей не ставят. Побеждает команда, забившая больше голов.
2. Подвижная игра «Зайцы в огороде». На площадке чертят два круга - один в другом. Внутренний круг - «огород». В нем стоит «сторож». «Зайцы» находятся в промежутке между кругами. Они прыгают (на обеих) то в «огород», то из «огорода». «Сторож» по сигналу тренера ловит «зайцев», оставшихся в «огороде», догоняя их только в пределах внешнего круга, «зайцы» же могут выпрыгивать и за пределы круга. Когда будет поймано 2-3 «зайца», выбирается новый «сторож»
3. «Эстафеты с бегом». Две команды выстраиваются за лицевой линией площадки. У противоположной линии против каждой команды лежит набивной (волейбольный, футбольный, баскетбольный) мяч. По сигналу первый номер каждой команды добегают до мяча и, взяв его, бежит обратно, ударяет рукой по ладони следующего, игроку. Тот бежит, берет мячи и т.д. команда, раньше окончившая бег, становится победителем.

Можно играть из положения сидя, лежа на спине, на груди на полу;

- прыгая сначала на правой ноге до середины площадки, затем до конца – на левой, обратно – обычный бег;
- прыгая сначала на левой ноге до середины площадки, затем до конца – на правой, обратно – обычный бег;
- сначала прыжками правым боком вперед, обратно – левым боком вперед;
- сначала обычный бег, обратно – спиной вперед;
- можно положить два, три мяча;
- не бежать с мячом в руках, а катить его по полу; ударяя руками.

4.2. Подвижные игры для обучения техники выполнения передачи мяча двумя руками сверху

1. «Свеча». На площадке чертится круг диаметром 1 метр. Игроки располагаются в колон у по одному, по очереди входят в круг и выполняют десять передач над собой двумя руками сверху. Каждая передача должна быть не менее чем на 2 метра выше роста игрока. Игроки наказываются штрафным очком за недостаточную высоту передачи и за выход за линию круга. По окончании игры победителем объявляется тот, у кого меньше штрафных очков.
2. «Эстафета с передачей мячей». Две команды с равным количеством игроков располагаются каждая во встречных колоннах на расстоянии 8 м. По сигналу учителя первые игроки одних колонн ударяют волейбольным мячом о пол, а сами перемещаются в конец встречных колонн. Первые игроки встречных колонн выбегают вперед, принимают отскочивший от пола мяч и передают его двумя руками сверху в обратном направлении на второго игрока, который также ударяет мячом о пол, а затем перемещаются в конец встречной колонны и т.д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньше количество ошибок в передачах.
3. «Передал — выйди». Ученики в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает пара, допустившая меньше потерь мяча.
4. «Баскетбол-волейбол». Две команды играют на баскетбольной площадке, но ведение мяча и передачи партнерам осуществляются волейбольной передачей. Игроки, перемещаясь, подбивают мяч одной или двумя руками вверх. Ведение мяча с ударами о пол не разрешается. Передачи мяча партнерам могут выполняться стоя на полу и в прыжке. Таким же способом можно посылать мяч в кольцо. Побеждает команда, забившая больше мячей.
5. «Обстрел чужого поля». На расстоянии 6 м один от другого вдоль боковых линий волейбольной площадки чертятся круги диаметром 2 м. В кругах располагаются игроки, которые поочередно выполняют передачу мяча двумя руками сверху или снизу, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч летит мимо круга, то игрок может его не принимать. В этом случае соперник получает штрафное очко. Игра длится 5 мин. Побеждает игрок, набравший наименьшую сумму штрафных очков.

4.3. Подвижные игры для обучения техники выполнения передачи мяча двумя руками снизу

1. «Догони мяч». Играющие делятся на группы по 8—10 человек; каждая группа играет самостоятельно. Один игрок берет мяч и становится позади шеренги остальных участников игры, приготовившись к бегу. Игрок, стоящий за шеренгой (водящий), бросает мяч через головы играющих вперед-вверх. Игроки стараются, не дав мячу упасть на землю, подбить его вверх двумя руками снизу. Кому это не удастся, тот становится водящим, и игра возобновляется.
2. «Передачи в движении». Учащиеся в двух-трех колоннах по одному выстраиваются за лицевой линией. Первые игроки в колоннах по сигналу учителя перемещаются к сетке, выполняя передачи мяча двумя руками сверху над собой. Дойдя до сетки, бросают в нее мяч и принимают его снизу двумя руками. Перемещаясь обратно к своей колонне, игроки выполняют передачи мяча двумя руками снизу. Затем то же делают вторые игроки и т. д. За каждое падение мяча на пол команде засчитывается штрафное очко. Победившей считается команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.
3. «Борьба за мяч». Играющие делятся на две команды. Игроки одной из них, получив волейбольный мяч, стараются передать его друг другу так, чтобы не дать перехватить игрокам другой команды. Соперники, перехватив мяч, начинают передачи между собой. Игрокам обеих команд разрешается бегать в любом направлении, но без мяча (задерживать его в руках более 3 с не разрешается). Игра ведется на время. Выигрывает команда, владевшая мячом более продолжительное время.
4. «Вызов номеров». Игра проводится в двух командах. Играющие в каждой команде рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу тренера он начинает выполнять передачи мяча над собой. После третьей передачи этот игрок, назвав чей-либо номер, бежит из круга. Игрок, чей номер назван, должен вбежать в круг и, не дав мячу упасть на землю, продолжить передачу над собой. Игра длится 3 мин. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча.
5. «Через сетку». Игра проводится на волейбольной площадке с натянутой сеткой. Ученики делятся на 2—3 команды, каждая команда в свою очередь делится на две группы, которые становятся на разных сторонах площадки друг против друга, лицом к сетке, в колонны по

одному. Основные игроки стоят па линии нападения. По сигналу учителя игроки стоящие на одной стороне площадки, передают мяч ДВУМЯ руками сверху или снизу через сетку своим партнерам, а сами убегают в конец своей колонны. То же выполняют па противоположной стороне. Команда, допустившая ошибку в передаче, прекращает игру. Побеждает команда, дольше выполнявшая передачи.

4.4. Подвижные игры для обучения техники выполнения подачи

1. «Подай и попади». Игроки двух команд располагаются на лицевых линиях площадки. У каждой команды по 5 мячей. По сигналу учителя игроки обеих команд поочередно выполняют по 5 подач, стремясь попасть в пределы площадки. Игроки обеих команд, ожидающие очереди на подачу, собирают мячи и подносят их подающим. Если игрок испортил подачу или наступил на лицевую линию, подача считается произведенной. Побеждает команда, у которой было больше попаданий в площадку.
2. «Снайперы» . Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях. Каждый игрок обеих команд по очереди выполняет по 5 подач, стремясь набрать больше очков, которые начисляются на попадание в квадрат. Цифра в квадрате соответствует количеству начисляемых очков. Способ выполнения подачи устанавливает учитель. Побеждает команда, набравшая больше очков. При ошибках повторную подачу выполнять не разрешается.
3. «Сумей передать и подать». Команды соревнуются в передачах мяча в стенку и подачах на точность. Играющие выстраиваются в две колонны возле стенки в 1м от нее. По сигналу учителя первые номера выполняют по десять передач двумя руками сверху (снизу) в стенку, после чего бегут к своим площадкам и подают по три подачи. Как только первый игрок из колонны закончит выполнение подач, немедленно начинает передачу в стенку второй игрок и т. д. Игроки, ожидающие очереди, собирают мячи и доставляют их своим партнерам к месту подачи. За правильно выполненную передачу игроку начисляется одно очко, за подачу — 3 очка. Побеждает команда, набравшая больше очков.

4.5. Подвижные игры для обучения техники выполнения нападающего удара

1. «Перестрелка». Играют две команды по 12—15 человек. Располагаются они на своей половине площадки в произвольном порядке, у каждой по 3 мяча. Сетка не устанавливается. Задача играющих — попасть волейбольным мячом в соперников. Игроки посылают мячи на сторону соперника ударом одной руки сверху, как при нападающем ударе. Попадание считается в том случае, если мяч коснулся игрока с лёта, а не отскочив от пола. Игроки, в которых попал мяч, идут за лицевую линию площадки соперника и подают игрокам своей команды мячи (не более трех). Выигрывает команда, за лицевой линией которой окажется больше игроков соперника по истечении определенного времени.
2. «Подвижная цель». На площадке на расстоянии 5—6 м чертят две параллельные линии. На одной из них выстраиваются в шеренгу все ученики с интервалом 1 м один от другого. В руке каждого теннисный (волейбольный) мяч. Один игрок с обручем становится на краю другой линии и начинает медленно катить обруч вдоль нее. Когда обруч окажется против игрока, стоящего на линии, тот бросает мяч, стремясь попасть в обруч. Игра может проводиться как командная. В конце игры подсчитывают количество попаданий, за которые начисляются очки, и определяют победителя.
3. «Кто точнее?». Перед игрой две-три команды выстраиваются в колонну по одному в 5 м от стены. На стене в 3 м от пола нарисованы квадраты 2X2 м. Игроки обеих команд по очереди производят удары по мячу (учитель показывает способ удара), стремясь попасть в квадрат, затем уходят в конец колонны. Побеждает команда, большее количество раз попавшая в квадрат.
4. «Огонь по крепости». Две команды, по 6-8 человек в каждой, соревнуются в точности нападающих ударов. На обеих половинах площадки в зонах 5 установлено по 3 крепости (каждая крепость состоит из 3 связанных между собой гимнастических палок). Игроки каждой команды выполняет нападающие удары мячом из зоны 4 с передачи из зоны 3. Команда, раньше разрушившая крепости или в установленное время затратившая меньше ударов на поражение равного количества целей, считается победительницей.
5. «Удары с прицелом». Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зон 4. Игроки поочередно выполняют нападающие удары мячом с передачи из зоны 3 в квадраты, обозначенные цифрой. Команде начисляются очки соответственно цифре, указанной в квадрате побеждает команда, набравшая больше очков за 10 мин. При

нападении из зоны 2 цифры в квадратах меняют. Меняют также цифры по усмотрению учителя при нападении из зоны 3. Если игру проводят с новичками, то игрока выполняющего передачу для нападающего удара, постоянно меняют; в других случаях в передачах участвует любой игрок.

6. «Бомбардиры». Игроки одной команды поочередно выполняют нападающие удары мячом из зоны 4 с передачи из зоны 3. Игроки другой команды пытаются защитить свое поле. Если «бомбардир» попал в площадку и защитники не коснулись мяча, то он получает 3 очка; если защитники коснулись мяча, но не приняли его, то нападающий получает 2 очка; если же защитники приняли мяч, то нападающий получает 1 очко. Длится игра 10 мин. Одна команда нападает (5 мин), затем команды меняются местами.

4.6. Подвижные игры для обучения техники выполнения блокирования

1. «Имитация блокирования». Команды располагаются в колоннах в 1 м от стены, на которой на высоте, соответствующей высоте сетки для данного возраста, проведена линия. Игроки поочередно по одному из каждой колонны подходят к стенке, прыгают 5 раз, касаясь ладонью стены выше линии. Игрок, коснувшийся линии, прекращает прыгать и уходит в конец колонны. Побеждает команда, выполнившая большее количество блоков.
2. «Коснись, но не ошибись». Игроки одной команды располагаются на гимнастических скамейках вдоль сетки и выставляют ладони над ней. Игроки другой команды выстраиваются в колонну в зоне 4. По сигналу учителя они перемещаются в зону 3 приставными шагами, подпрыгивая, стараются коснуться выставленных над сеткой ладоней партнеров, а затем следуют в конец колонны. Игрок, прикоснувшийся к ладоням соперника, получает 1 очко. При касании сетки при блоке очко снимается. Задание выполняют три раза, затем команды меняются ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.
3. «Кто быстрее и лучше?» Игроки двух команд располагаются на противоположных сторонах площадки в зоне 4 и поочередно перемещаются в зону 2, попутно имитируя блок в зоне 4, перемещение к линии нападения не касаясь ее. Затем имитируют блок в зоне 3, снова касаются рукой линии нападения и в заключение имитируют блок в зоне 2, после чего каждый игрок становится в конец своей колонны. Побеждает команда, раньше закончившая задание.

4. «Соперники» . Игроки располагаются в парах с противоположных сторон сетки . Один игрок подбрасывает мяч вверх и выполняет нападающий удар, другой стремится заблокировать его. После десяти ударов волейболисты меняются ролями. Побеждает тот, кто большее число раз сумел заблокировать мяч.
5. «Организуй оборону!» Две команды соревнуются в умении заблокировать нападающие удары. Игроки одной команды поочередно совершают 50 нападающих ударов из зоны 4. Соперники организуют индивидуальный блок, в котором поочередно(через 5 ударов) участвуют все игроки команды. Если мяч заблокирован и остался на стороне нападающих, то блокирующие получают 2 очка; если мяч перелетел на сторону обороняющейся команды, но коснулся блока, то она получает 1 очко. Не состоявшийся по вине атакующей команды нападающий удар засчитывается как выполненный (ошибка в передаче , неготовность нападающего , касание сетки и т.д.). После выполнения установленного количества нападающих ударов команды меняются ролями . Побеждает команда, набравшая большее количество очков.
6. «Дружная команда». Одна команда нападает, другая обороняется. Игроки нападающей команды располагаются в зонах 2,3 и 4 . Блокирующие - по одному в зонах 2,3 и 4; в их задачу входит организация группового блокирования . Нападающая команда удары выполняет из зон 2 и 3. Игрок, выполнивший нападающий удар из зоны 4, переходит в зону 2 , и наоборот. Игроки блокирующей команды после 5 блоков уступают место партнерам. Игроки, не участвующие в блокировании, собирают мячи и отдают их нападающим. Каждая команда находится в роли блокирующей по 10 мин. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Контрольные вопросы

1. Назовите подвижные игры и их правила для обучения техники выполнения передачи мяча двумя руками сверху.
2. Назовите подвижные игры и их правила для обучения техники выполнения передачи мяча двумя руками снизу.
3. Назовите подвижные игры и их правила для обучения техники выполнения блокирования

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Рекомендуется при планировании учебного материала для учащихся широко использовать для совершенствования двигательных способностей и приемов овладения техникой игры в волейбол подвижные игры, эстафеты. Целенаправленное использование их в значительной мере способствует повышению уровня овладения техникой приемов игры в волейбол и совершенствованию двигательных способностей, успешной сдаче контрольных нормативов.
2. Предлагается в уроках физического воспитания с учащимися подвижные игры использовать с учетом контрольных задач урока, обучаемого приема, возможностей уровня двигательных способностей учащихся.
3. Следует учесть, что при совершенствовании двигательных способностей и овладению техникой приемов игры в волейбол (в большой степени), двухразовых занятий в неделю недостаточно. Необходимо использовать разнообразные формы занятий в режиме учебного дня (кружки, секции) в том числе самостоятельные дополнительные задания.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Беляев А.В. Волейбол: Учебник для вузов – 4-е издание – М.: ТВТ Дивизион, 2009.
2. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование – М.: Олимпия: человек, 2009. – 56 с.
3. Богданов В.П. «Игры и развлечения в группах продленного дня: Пособия для учителя. М., Просвещение, 1985 – С144;
4. Бриль М.С. «Отбор в спортивных играх».– М.: Физкультура и спорт, 1980;
5. Былеева Л.В., Коротков А.М. «Подвижные игры»: Учебное пособие для институтов физической культуры.– М.: Физкультура и спорт, 1982 –С224;
6. Былеева Л.В., Григорьев В.М. «Подвижные игры» - М.: Физкультура и спорт, 1985- С302;
7. Васильков Г.А., Васильков В.Г. «От игры к спорту»: сборник эстафет и игровых заданий. - М.: Физкультура и спорт, 1985 С 3-16, 36-41;
8. Волейбол: Под редакцией Ю.Н.Клещева, А.Г. Айриянца М.: Физкультура и спорт, 1985;
9. Геллер Е.М. «Спортивные развлечения и игры» Минск: Наука, 1971 – С302;
10. Геллер Е.М. «Подвижные игры в спортивной подготовке студентов» Минск: Наука, 1971 – С3-36, 130-135;
11. Демчишин А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А. Демчишин, В.Н. Мухин, Р.С. Мозола.- К.: Здоров'я, 1998.- 168 с.
12. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу» М.: Физкультура и спорт, 1978;
13. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе» М.: Просвещение, 1989 – С 128;
14. Иващенко В.П., Фейгель И.Г. «Подвижные игра как средство развития физических качеств» Л.: Физкультура и спорт, 1990-С 27;
15. Каюров В.С.«Книга учителя физической культуры» М.: Физкультура и спорт, 1980;
16. Козырева Л.А. Волейбол. Школа тренера – М.: Физкультура и спорт, 2003. -168 с.
17. Кравец А.С. «Педагогические условия эффективности развития физических способностей учащихся 6-8 классов средними подвижными играми» Автореф. дис. док. пед. наук. М.,1982, С35;
18. Круцевич Т.Ю. Мотиваційний підхід до організації процесу фізичного виховання у школі / Т. Круцевич // Наукові записки. Педагогіка: зб. наук. праць.- Тернопіль, 2004.- С.35-39.
19. Кузнецова З.И., Холодов Ж.К. «Развитие двигательных качеств школьников» М.: Физкультура и спорт, 1984 – 203 с.

20. Лях В.И. «Координационные способности школьников» Минск, 1989-159 с.
21. Москаленко Н.В. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми шкільного віку / Спортивний вісник Придніпров'я.- 2007. №1.- С. 16-21.
22. Портных Ю.И. «Подвижные игры» В учебнике: Подвижные игры / Под ред. П.А.Чумакова М.: Физкультура и спорт, 1970 – С. 46-83;
23. Слупский Л.Н. «Волейбол «Игра связующего» М.: Физкультура и спорт, 1989;
24. Фарфель В.С. «Развитие движений у детей школьного возраста» М.: АПН РСФСР, 1959 – 161 с.
25. «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-11 класи» Т.Ю. Круцевич (за ред. С. М. Дятленка.- Літера – ЛТД, 2011)
26. Фурманов А.Г. « Волейбол в школе» К.: Радянська школа, 1987, 168 с.
27. Фурманов А.Г. «Играй в мини волейбол» М.: Советский спорт, 1989;
28. Чиркин И.Б. Обучение волейболу / И.Б. Чиркин. В.Я. Дегтярев // Физкультура в школе.- 1999. -№4.