

Министерство образования и науки Российской Федерации
Амурский государственный университет

В.В.Коробков

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ НА ЗАНЯТИЯХ ПО
ВОЛЕЙБОЛУ В ВУЗЕ

Методические указания

Благовещенск
Издательство АмГУ
2017

ББК 75.1я73

К 68

Рекомендовано

учебно-методическим советом университета

Рецензенты:

В.М. Яворский, доцент кафедры физического воспитания и спорта БГПУ, канд. пед. наук

Л.В. Патрушева, доцент кафедры физической культуры АмГУ, канд. пед. наук

В.В. Коробков

К 68 Подвижные игры и эстафеты на занятиях по волейболу в вузе. Методические указания / В.В. Коробков. – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2017. – 22 с.

Волейбол является важным средством физического воспитания студентов. Доказано, что использование подвижных игр и эстафет на занятиях по волейболу в вузе повышает их интерес к физической культуре и спорту, способствует улучшению здоровья и физического состояния.

В методических указаниях рассмотрены особенности применения подвижных игр и эстафет в процессе учебно-тренировочных занятий. Большое внимание уделяется методике и организации занятий по волейболу в вузе. Представлены схемы игр и эстафет.

Методические указания адресованы студентам, изучающим дисциплину «Физическая культура», спортсменам-волейболистам, а также преподавателям физической культуры в вузе. Для студентов данная работа может оказать практическую помощь в организации учебных, самостоятельных занятий, а также расширению знаний по волейболу.

ББК 75.1я73

В авторской редакции

© Коробков В.В., 2017

© Амурский государственный университет, 2017

Содержание

Введение.....	4
1.Волейбол в Амурском государственном университете.	6
2. Особенности применения подвижных игр в системе подготовки волейболистов.....	7
3. Методика применения подвижных игр.....	9
4. Подвижные игры	10
4.1. Игры, совершенствующие различные способы передвижений	10
4.2. Игры для тренировки приема мяча	12
4.3. Игры для тренировки подач мяча и нападающего удара	14
4.4. Игры на развитие прыгучести	15
4.5. Игры на развитие быстроты.....	19
Список литературы	21

Введение

Волейбол – популярная спортивная игра. Присущая ему высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психологических возможностей привлекает к игре миллионы поклонников.

Технику волейбола следует рассматривать как систему двигательных действий, направленную на решение конкретных задач в игре с учетом конкретных игровых ситуаций. Учитывая специфику волейбола, овладение совершенной техникой имеет решающее значение в достижении спортивного мастерства в этом виде спорта. Технику составляют приемы и способы (варианты приемов), необходимые для ведения игры. Каждый прием игры представляет собой систему движений, тесно взаимосвязанных между собой. В каждом приеме игры выделяют три фазы: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная фаза включает в себя начальное (исходное) положение, основной задачей которого является готовность к действию. В подготовительной фазе действие направлено на создание наилучших условий для решения смысловой задачи.

В основной фазе действие направлено на взаимодействие с мячом – отбивание посредством оптимального распределения жесткости биомеханического аппарата игрока. Оптимальная жесткость его обеспечивает, с одной стороны, эффективность, с другой – вариативность движений.

В заключительной фазе завершается выполнение технического приема. Классификация техники игры в соответствии с распределением приемов по условно-целевому признаку включает передвижения, исходные положения, передачи мяча, прием подачи, прием-передачи, подачи, атакующие удары и блокирование.

Разнообразие двигательных действий, которыми владеет волейболист, характеризует его техническую подготовленность. Рациональность технических действий – это характеристика способа выполнения приема игры, при котором возможно достижение наибольшей его эффективности. В работу вовлекаются практически все функциональные системы организма (дыхательная, сердечно-сосудистая, нервно-мышечная, центральная и периферическая нервная система), включая основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма.

Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать волейбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического воспитания студенческой молодежи.

1. Волейбол в Амурском государственном университете

Проблема подготовки спортсменов-волейболистов в условиях Амурского государственного университета всегда была и остается актуальной. Ведь именно возраст 20-30 лет является периодом наибольшей реализации спортивных результатов в волейболе. Но, в то же время, данный возраст является временем обучения в учебных заведениях. Наивысших результатов, как в нашей стране, так и за рубежом добиваются волейболисты в студенческом возрасте, и очень часто – в период учебы в высших учебных заведениях.

Однако подготовка студенческих команд, особенно в вузах не физкультурного профиля, имеет свои сложности и особенности. Ведь не секрет, что для того, чтобы команда по волейболу была «сыгранной», необходимо несколько лет. А состав волейбольной студенческой команды все время меняется, поскольку одни спортсмены поступают на первый курс, другие заканчивают институт и выбывают из команды. Кроме того, затруднена комплектация команды согласно функциям игроков: ведь далеко не всегда в университет поступают игроки именно тех амплуа и уровня подготовленности, которые необходимы команде в данный момент.

Задача подготовки волейбольной команды должна опираться также на закономерности профессиональной подготовки студентов. А базой профессиональной подготовки является гармоничное сочетание физического, психологического и интеллектуального развития.

Только при успешном решении данной проблемы волейбольная команда может добиться успеха в сочетании с совершенствованием в избранной профессиональной деятельности. Поэтому вопрос особенностей построения тренировочного процесса для студентов-волейболистов вузов требует особого внимания.

В Амурском государственном университете приемы игры в волейбол используются на учебных занятиях и факультативно. Также проводятся

соревнования различного уровня, участие в которых оказывает положительный тренировочный и воспитательный эффект.

2. Особенности применения подвижных игр в системе подготовки волейболистов

В волейболе разработано и предложено большое количество средств и методов подготовки спортсменов. Однако именно подвижные игры являются одним из основных вспомогательных средств при работе с волейболистами.

Подвижные игры имеют довольно длинную историю существования и занимают определенное место в жизни человека. Их эффективность и целесообразность применения подтверждается современной практикой и имеет научно-теоретические обоснования. Поскольку помимо решения общих задач физического воспитания, подвижные игры позволяют решать специальные задачи обучения и тренировки.

Построение учебно-тренировочного процесса в волейболе имеет свою специфику в использовании подвижных игр, предполагая их применение в нескольких направлениях.

Наблюдая за поведением занимающихся в процессе игры, можно оценивать:

- проявление инициативы и настойчивости;
- отношение к соперникам по игре;
- отношение к партнерам по команде;
- отношение к собственным ошибкам;
- дисциплинированность, требовательность;
- отношение к победе, поражению.

Наблюдая за студентами во время игр можно узнать его, как разностороннюю личность. Порой самый замкнутый, не общительный человек раскрывает свои таланты только во время игры и в итоге из него получается результативный игрок.

С помощью подвижных игр решаются задачи создания последовательно усложняющихся игровых ситуаций для развития

специальных физических качеств и овладение технико-тактическим арсеналом.

Например: игровая деятельность в волейболе складывается таким образом, что игрокам приходится выполнять большое количество приемов на разное расстояние как с изменением скорости, так и направления движения, выполнять прыжки толчком, шаги, бег, что предъявляет высокие требования к скоростно-силовой подготовленности волейболиста. Именно подвижные игры, представляющие собой игровой метод физического воспитания, позволяет развить и совершенствовать такие физические качества, как быстрота, сила, ловкость, выносливость. Помогают решить эту задачу такие подвижные игры как «Волки» и «зайцы» «Стрелки» и др.

Для формирования некоторых элементов техники можно использовать такие игры, как «Подбрось-поймай», «Мяч в стену» и др. Систематическое использование подвижных игр в младшем школьном возрасте позволяет повышать и расширять двигательный фонд занимающихся, что является хорошей базой для овладения надлежавшей спортивной техникой. Однако, выбор и планирование подвижных игр в структуре учебно-тренировочного занятия необходимо проводить с учетом положительного переноса навыков. Например, игры, связанные с метанием мяча на дальность и в цель, положительно скажется на эффективности передач мяча.

В подвижных играх создаются благоприятные условия для воспитания положительных, нравственно-волевых черт. Например, командные игры приучают играющих проявлять взаимопомощь и доброжелательность друг к другу. Необходимость принимать быстрые решения способствуют воспитанию уверенности и решимости. Использование подвижных игр способствует снижению эмоциональной нагрузки, «смягчению» психологической напряженности тренировочной деятельности.

Подвижные игры активизируют внимание, оказывают положительное влияние на восстановление работоспособности. Помимо специальных задач тренировочного процесса подвижные игры решают оздоровительные задачи,

оказывая общее благоприятное влияние на формирование правильной осанки, развитие крупных мышц тела, сердечно-сосудистой системы. Развиваются необходимые физические качества. Овладевая техникой волейбола, юные спортсмены в сложных играх совершенствуют координацию движений, усиливают контроль за эмоциями, что способствует воспитанию выдержки, дисциплинированности в действиях, тактичности по отношению к партнерам по игре.

Все выше сказанное еще раз подтверждает значимость и ценность подвижных игр, как вспомогательного комплексного средства в подготовке баскетболистов, для повышения общего уровня функциональных возможностей организма, для разностороннего развития физических способностей, для пополнения фонда двигательных умений и навыков.

3. Методика применения подвижных игр

Для успешного и эффективного использования игр в системе тренировочного занятия, необходимо знать и учитывать общеметодические аспекты организации и проведения подвижных игр.

Воспитательное, образовательное и оздоровительное влияние подвижных игр на занимающихся зависит от руководства ею. Поэтому тренеру-преподавателю необходимо спланировать роль и место конкретной подвижной игры в конкретном занятии. Как правило, подбор игр проводится по системе их трудности для занимающихся с систематическим повторением для прочного усвоения приобретаемых в подвижных играх, навыков и умений.

При подборе игры необходимо учитывать:

- педагогические задачи, поставленные на данном занятии;
- учет положительного переноса двигательного навыка;
- физиологические особенности занимающихся;
- психологические особенности различного пола;
- подготовленность группы;
- количественный состав занимающихся;

– место проведения занятия (зал, естественные условия среды).

Любую подвижную игру необходимо начинать организованно и своевременно, по условному сигналу. Рекомендуется употреблять различные команды и сигналы, чтобы развивать у студентов точность и быстроту двигательной реакции на различные приказания.

Необходимо содействовать в процессе игры развитию творческой инициативы играющих и, конечно же, учитывать настроения учащихся. Преподаватель должен учитывать опасные моменты в игре и быть готовым к подстраховке.

В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, а также его физическое состояние в данное время. Приступая к проведению игры, необходимо учитывать характер предшествующей деятельности и настроения занимающихся. Если игра проводится после больших физических нагрузок и умственных усилий, надо предложить малоподвижную игру.

Прочность и богатство игрового опыта являются важным элементом двигательной подготовки и могут оказать неоценимую пользу при изучении спортивных игр. Включение подвижных игр в тренировочные занятия, помогает снизить нагрузку, сохранить у занимающихся приятное впечатление о занятии и подготовить их к последующим тренировкам.

4. Подвижные игры

4.1. Игры, совершенствующие различные способы передвижений

Вперед-назад

В 8-10 шагах перед командами, игроки которых стоят друг за другом, кладут по гимнастическому мату. В ходе эстафеты занимающиеся после рывка со старта делают кувырок лѐтом на мате и продолжают бег до линии, прочерченной за матами. Перейдя эту линию обеими ногами, игроки возвращаются спиной вперед, сделав на мате после переката на спину кувырок назад. Поднявшись, игроки продолжают бег спиной вперед и

пересекают стартовую линию. Последнее действие является сигналом к рывку со старта второго игрока, который повторяет задание, и т. д.

Над собой и о стенку

Игра проводится в виде эстафеты, в которой игроки по очереди продвигаются вперед, выполняя передачи над собой двумя руками. В 2-3 шагах от стены каждый игрок делает три удара мячом о стену и принимает мяч после отскока, затем игрок возвращается обратно, выполняя тот же технический прием, делает передачу второму номеру и т. д.

Навстречу через сетку

Игроки двух команд располагаются во встречных колоннах – перед сеткой за линиями нападения. У первых игроков колонн по одну сторону площадки в руках по мячу. Сигнал руководителя возвещает о начале эстафеты, которая заключается в передаче мяча двумя руками сверху через сетку партнеру, стоящему во главе противоположной колонны. Игрок, сделавший передачу, бежит в конец своей колонны, а тот, кому мяч адресован, снова посылает его через сетку. Игра продолжается до тех пор, пока занимающийся, начинавший игру, опять не получит в руки мяч. Выигрывает команда, закончившая игру раньше и имеющая меньшее количество нарушений (захват мяча, падение, пропуск игрока).

Лапта волейболистов

Играют две команды, одна из которых подающая, а другая принимающая подачу. Расстановка игроков на площадке у обеих команд различная. Подающие игроки находятся за линией подачи, а принимающие, как обычно, в зонах. По сигналу первый игрок подает мяч условным способом на сторону противника, а сам быстро бежит вокруг площадки (за линиями) и возвращается на свое место.

Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой, стараясь сделать как можно больше точных передач за то время, пока игрок, подававший мяч, бежит по кругу. Как только игрок вернется на место подачи, розыгрыш мяча прекращается.

Так игра продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не выполнят перебежку. После этого подсчитывается общее количество передач мяча, которые сделала принимающая команда во время перебежек игроков подающей команды. Играющие меняются ролями, и игра повторяется (рис. 1)

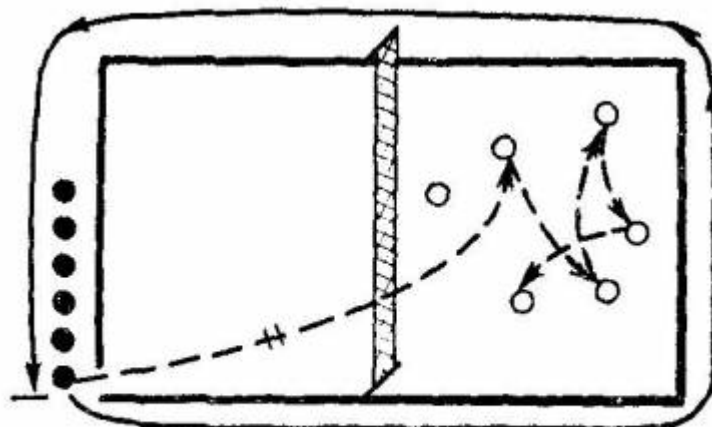


Рис. 34

www.gardaport.com

4.2. Игры для тренировки приема мяча

Защита цели

В одном из вариантов игры занимающиеся, стоящие по кругу, ударом волейбольного мяча стараются сбить треногу из палок (связанных в верхней части) или несколько булав, которые защищает водящий. Ему разрешается отбивать мяч только руками любым способом. В другом случае игроки пытаются попасть мячом в игрока, находящегося в середине. Но его защищает другой игрок, который прикрывает его и отбивает мяч руками. В любом из вариантов игрок, поразивший цель, становится защитником.

Можно применить усложненный вариант, используя в ходе игры два мяча.

Быстрее отбей

Игра напоминает эстафету с вызовом, где два игрока из разных команд (стоящих шеренгами на лицевой линии), имеющие одинаковые номера, выбегают вперед по вызову руководителя. Каждый из них стремится первым отбить двумя руками снизу мяч, который набрасывает помощник

руководителя, стоящий в середине на противоположной стороне площадки. Игрок, сумевший опередить соперника, приносит команде очко.

Только снизу

Обычная игра в волейбол, но подачи, передачи мяча и перебрасывание его на сторону противника разрешаются только ударами снизу. В противном случае мяч передается на противоположную сторону (команда теряет подачу или приобретает очко). Система проведения партий и подсчета очков остается общепринятой.

Круговая лапта

Игроки одной команды размещаются за пределами круга (квадрата), а игроки второй команды занимают места внутри круга. Стоящие за кругом ударами волейбольного мяча стараются выбить поочередно всех игроков противника. Разрешается метать мяч любым способом (нападающим ударом, обычным броском). Игроки, бегающие по кругу, могут отбивать мяч руками, выполняя соответствующий защитный прием (двумя руками сверху, снизу, одной рукой, с выпадом, в падении и др.). В этом случае они остаются в кругу. Если же мяч попал в туловище игрока, ноги или руки, игрок покидает круг и становится за его пределами (за спинами атакующих).

Игрок может вернуться в круг, если ему удалось поймать мяч от своего игрока, отбившего мяч из круга.

Игра длится 3-5 мин., после чего игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сохранившая в кругу большее число игроков. Игра может закончиться досрочно, если все игроки выбиты из круга. Все спорные ситуации в игре разрешает судья.

С хорошо подготовленными волейболистами можно проводить игру, используя два мяча. Можно также условиться, что игрок считается выбитым в том случае, если удар мячом пришелся ему в ноги (ниже пояса). Это заставит защищающихся чаще отбивать мяч двумя руками (или одной) снизу.

4.3. Игры для тренировки подачи мяча и нападающего удара

Защити свое поле

Играющие распределяются на две команды и располагаются на одной из сторон волейбольной площадки. Противоположная сторона делится продольной линией пополам. Капитаны команд выделяют по одному блокирующему и одному разыгрывающему. Блокирующего ставят с другой стороны сетки против команды противника. По сигналу разыгрывающий набрасывает мяч и один из игроков его команды, подбежав к сетке, старается сильным ударом пробить или обвести блок. Если это ему удалось, нападающий приносит своей команде 2 очка. При приземлении мяча за сеткой в соседнем прямоугольнике (А), являющимся частью поля, нападающему начисляется 1 очко, так же как и в том случае, если мяч попал в любой участок за сеткой от рук поставившего блок. Очки может набрать и блокирующий: 2 очка даются за правильный блок (мяч отлетел обратно на поле нападающего) и 1 очко, если мяч после блока улетел в аут.

Новые игроки выходят к сетке по свистку после очередного розыгрыша мяча. Каждый игрок должен побывать в трех ролях: совершить нападающий удар, дать пас на удар и поставить блок противнику. Игрок, закончивший эти «операции», встает в конец своей колонны.

Победитель определяется по сумме набранных очков. За игрой следят два судьи (рис. 2).

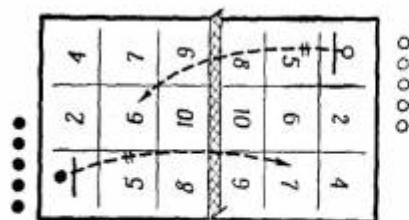


Рис. 36

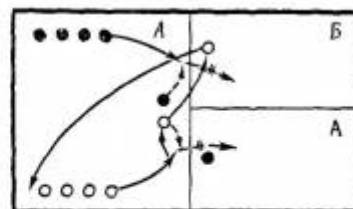


Рис. 37

По наземной мишени

На каждой стороне площадки в районе линии нападения прочерчивают по два круга диаметром 1 м. Команды располагаются с разных сторон от

сетки в районе зоны подачи. У игроков одной команды в правой (или левой) руке – теннисный мяч. По сигналу два игрока от каждой команды одновременно устремляются к сетке. Игрок с мячом выпрыгивает как можно выше и акцентированным движением кисти посылает мяч в одну из наземных мишеней (кругов) на стороне противника. Игрок за сеткой, ставя блок, старается помешать ему. За попадание в любую мишень нападающий получает 2 очка, а если он обошел блок, но промахнулся (мяч приземлился в пределах площадки) – 1 очко. Игрок, попавший в блок, задевший сетку или переступивший (при приземлении) среднюю линию, очков не получает. Защитнику начисляется 1 очко при удачном блокировании (мяч отскочил на площадку нападающего). Когда все игроки нападения по одному разу выполняют бросок по мишени (а другие выступают в роли защитников), команды меняются заданиями. Выигрывает команда, сделавшая больше метких «выстрелов».

Бомбардиры

Участники стоят по кругу и перебрасывают мяч друг другу (в основном верхние передачи). Совершивший ошибку при приеме мяча или пославший мяч неточно садится в центр круга. Игроки, разыгрывающие мяч по кругу, время от времени сильным ударом посылают его в сидящих. Отскочивший от игроков мяч (попавший в одного из сидящих) снова вводится в игру. Если же игрок не попал мячом в сидящих, он сам занимает место рядом с ними.

4.4. Игры на развитие прыгучести

«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 ногах) то в «огород», то из «огорода». «Сторож» по сигналу водящего ловит «зайцев», оставшихся в «огороде», догоняя их только в пределах внешнего круга. «Зайцы» же могут выпрыгивать за пределы круга. Когда будет поймано два-три «зайца», выбирается новый «сторож».

«Бой петухов»

Играющие делятся на две команды. Каждая команда строится в одну шеренгу. Обе команды располагаются лицом друг к другу на расстоянии 6-8 м.

В коридоре между шеренгами чертят круг диаметром 2.5-3 м. В середину круга по очереди встают по одному игроку от каждой команды. Они становятся на противоположных концах круга на одной ноге, руки закладывают за спину. По команде игроки, прыгая на одной ноге, стараются вытолкнуть друг друга из круга без помощи рук. Игрок, коснувшийся пола другой ногой или применивший толчок руками, считается побеждённым. Победа каждого игрока даёт командное очко. Команда, набравшая большее количество очков, побеждает.

«Волки» и «зайцы»

Между двумя гимнастическими скамейками, расположенными на расстоянии 3-4 м. одна от другой, размещаются 8-10 занимающихся - «зайцы», за скамейками по двое занимающихся - «волки». По сигналу «зайцы» начинают подпрыгивать, передвигаясь между скамейками и запрыгивая на них. «Волки» стремятся коснуться «зайцев» в тот момент, когда те находятся на скамейке. Если «волк» коснулся «зайца», то они меняются ролями. Побеждает тот, кто больше раз запрыгнул на скамейку и меньше других был в роли «волка».

«Цепкий хват»

Баскетбольный мяч подвешивают на такой высоте, чтобы игрок мог схватить его в прыжке на вытянутые вверх руки, при этом хватать разрешается только с боков.

Вариант 1. Игроки поочередно прыгают, стараясь повиснуть на мяче. Кому это удастся, тот получает 1 очко. Если все игроки могут повиснуть на мяче, то ставится задача повиснуть и подтянуться. После нескольких кругов подсчитывают очки. Побеждает набравший наибольшее количество очков.

Вариант 2 Игра выполняется на время. По сигналу участник прыгает и старается провисеть на мяче как можно дольше. Фиксируется момент, когда он коснется ногами пола. Побеждает тот, у которого время будет наибольшим. Можно засчитать результат одной попытки или суммировать результаты всех попыток.

«Прыгун и баскетболист»

Вариант 1. Игра проводится в четверках: первый игрок – баскетболист, второй – прыгун, третий и четвертый – судьи. По сигналу преподавателя первый начинает выполнять броски в кольцо, стараясь за 30 сек. забросить как можно больше мячей. Засчитываются только правильно заброшенные мячи. Второй игрок выполняет прыжки со скакалкой. Каждые 10 (20) прыжков приравниваются к одному попаданию в кольцо. Третий и четвертый игроки осуществляют контроль. Когда заканчивается время, по количеству заброшенных мячей и приравненных к ним прыжков определяют победителя среди первых двух участников. Он получает 1 очко. Формируется новая пара, и все повторяется. Игроки соревнуются между собой по круговой системе, проходя по два круга. При прохождении одного круга игрок выступает в роли баскетболиста, во время другого круга – прыгуна. Побеждает тот, кто наберет максимальное количество очков после двойных встреч со всеми игроками четверки.

Вариант 2 аналогичен первому, но баскетболист выполняет броски в течение того времени, которое затрачивает прыгун на выполнение 100 прыжков. Очки здесь получает только баскетболист по количеству заброшенных мячей.

«Облава»

Игра аналогична игре «Бегуны и скакуны» с ведением мяча», но проводится на всей площадке (по всему залу), и все «скакуны» вступают в игру одновременно. В начале игры «бегуны» располагаются на площадке, а «скакуны» – за ее пределами. По сигналу все «скакуны» одновременно начинают водить. Допустившие ошибку или осаленные «бегуны» выбывают

из игры. Игра прекращается в тот момент, когда выбывает из игры последний «бегун». Команды меняются ролями, и игра проводится еще раз. Побеждает команда, затратившая меньше времени на осаливание соперника.

«Подбор»

Игра проводится в паре. Участники поочередно выполняют броски с определенного расстояния. Игрок бросает мяч и идет на подбор, не дав мячу коснуться пола. Если игрок попал в кольцо после первого броска, он получает 2 очка, но только в том случае, если пошел на подбор. Если же нет, то очков он не получает. Если игрок промахнулся, но подобрал мяч, не дав ему коснуться пола, он получает право еще на один бросок. В случае попадания он получает 1 очко, а в случае промаха должен опять подобрать мяч. За каждый правильно выполненный подбор игрок получает 1 очко. Другими словами, игрок может сразу заработать 2 очка, забросив мяч после первого броска, либо 2 очка (1+1) за один подбор и второй бросок, либо 2 очка (1+1) за два подбора, а может заработать всего 1 очко за один подбор или не заработать очков вообще. Всего разрешается выполнить два броска. Затем участник отдает мяч другому игроку, который выполняет аналогичные действия. Студенты играют в течение определенного времени или выполняют заранее оговоренное количество бросков. Побеждает тот, кто при равном количестве бросков наберет больше очков.

«Бегуны и скакуны» с ведением мяча

Вариант 1. Игра проводится на половине площадки. Студенты делятся на две команды: одна команда – «Бегуны», другая – «Скакуны». В команде «Бегуны» каждый игрок ведет мяч, не выходя за пределы игровой площадки (или ее половины). «Скакуны» располагаются на скамейке на краю площадки. По сигналу первый игрок этой команды встает и, прыгая на одной ноге, начинает салить игроков команды «Бегуны». «Скакуну» разрешается поменять ногу, но для этого он должен остановиться. Осаливание не засчитывается, если «скакун» при этом меняет ногу (прыгнет с ноги на ногу). По команде: «Домой!» «скакун», прыгая на одной ноге, возвращается

на свое место. Как только он, садясь, касается скамейки, начинает игру следующий «скакун». Когда «скакун» возвращается на место, он не имеет права салить играющих.

Осаленные или допустившие ошибку игроки команды «Бегуны» не выбывают из игры, а получают штрафные очки: за каждого осаленного игрока – 2 очка, а за каждую ошибку «бегуна» – 1 очко. Ошибками считаются нарушение правил ведения, потеря мяча и выход за пределы площадки. После того как все «скакунуны» побывают в роли водящих, команды меняются ролями и местами, и игра повторяется. Побеждает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.

Команда: «Домой!» может подаваться через определенное время, отсчет которого начинается с момента начала игры водящим либо в зависимости от физических возможностей каждого игрока.

Вариант 2. Игра проводится с выбыванием осаленных или нарушивших правила игроков.

Прыжки за шариком

Игра проводится в парах. У каждой пары – воздушный шарик. Игроки располагаются рядом и подкидывают шарик, стремясь дотронуться до него одной рукой в прыжке как можно выше, подбивая его вверх. При этом каждый игрок старается расположиться так, чтобы ему это было удобно, а сопернику – нет. Игру можно проводить на время или на количество касаний. Побеждает тот, кто коснется шарика большее (или определенное) количество раз.

4.6. Игры на развитие быстроты

Падающая палка

Играющие рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Водящий ставит в центр круга палку, придерживая её рукой. Выкрикнув чей-либо номер, он опускает руку и бежит из круга. Игрок, чей номер был вызван, должен выбежать и успеть схватить палку до её падения. Если ему удалось это сделать, он возвращается на своё место, а

прежний водящий продолжает водить. Если же игрок не успеет удержать падающую палку, он меняется местами с водящим.

«Стрелки»

Играют две команды: «стрелки» и «бегуны». «Стрелки», разделившись пополам, располагаются на боковых линиях волейбольной площадки, а «бегуны» – на одной из концов площадки. Вдоль площадки посередине проводится черта – путь «бегунов». По сигналу один из «бегунов» бежит по этой черте на другой конец площадки, а «стрелки» бросают с двух сторон по волейбольному мячу. Если им удаётся попасть в бегущего, то команда «стрелков» выигрывает одно очко. Дальше бежит следующий – так до конца, после чего игроки меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

«Совушка»

В углу волейбольной площадки отмечается кружком «гнездо», в котором располагается один из играющих – «совушка». Все игроки разбегаются по площадке. По сигналу «день» они бегают по площадке, а по сигналу «ночь» мгновенно замирают в той позе, в которой находились. «Совушка» вылетает из гнезда и следит за играющими. Если кто-нибудь пошевелится, «совушка» берет этого игрока к себе в гнездо. По сигналу «день» она улетает в своё «гнездо», а игроки начинают бегать по площадке. Игроки, которые попались «совушке», пропускают одну очередь и затем снова включаются в игру.

«Передача мячей»

Играющие становятся в круг. Двум игрокам, стоящим один напротив другого, даётся по волейбольному мячу. Игроки по сигналу стараются быстрее передать мяч рядом стоящим партнёрам, чтобы один мяч перегнал другой.

Список литературы

1. Волейбол: Учебник для вузов / Под общ. ред. Ю.М.Портнова. М., 1997.
2. Былеева Л.В. Подвижные игры: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. 4-е изд. перераб. и доп. / Л.В. Былеева. М., 1974.
3. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студ. пед. вузов / М.Н.Жуков. М., 2000.
4. 500 игр и эстафет / В.В.Кузин, Е.А. Пошевский. М., 2000.
5. Линдеберг Ф. Волейбол: игра и обучение / Ф.Линдеберг. М., 1971.