

**Министерство образования, науки и молодежной политики
Республики Коми
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж
имени И.А. Куратова»**

**Подвижные игры
для развития физических качеств в волейболе**

Составители: Вахнина Надежда Николаевна
Королев Павел Вячеславович
Пережогина Анастасия Сергеевна

Сыктывкар 2019

Введение

Волейбол считают одной из наиболее популярных и распространенных игр среди населения. В число самых популярных видов спорта волейбол вошел благодаря тому, что он прост в обучении, широкодоступен, динамичный в процессе проведения. Хочется отметить, что наибольшее признание волейбол получил в молодежной среде; по этой причине он, как игровой вид, развивающий и совершенствующий физические качества волейболистов, входит в учебную программу дисциплины «Физическая культура». Волейбол является видом спорта, которому свойственно большой объем нагрузок и интенсивность проведения занятия. Данные характеристики предъявляют высокие требования к физическому состоянию волейболистов, которые непосредственно участвуют в процессе игры.

Игра – это весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Все движения в волейболе носят естественный характер, базирующиеся на беге, прыжках, метаниях. Однако, психика детей устроена так, что практически невозможно заставить целенаправленно выполнять какие-либо, даже самые полезные упражнения. Им должно быть интересно; делать что-то не оттого, что «надо» и «полезно», а оттого, что ему это нравится. Именно поэтому, мы предлагаем подвижные игры, нацеленные на развитие физических качеств занимающихся волейболом во внеурочное время. В процессе игровой деятельности занимающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу. Благодаря этому подвижные игры представляют собой эффективное средство при физической и технической подготовке занимающихся. Применяя подвижные игры, важно помнить, что игры представляют собой не только вспомогательные, дополнительные упражнения, активизирующие влияние, восстанавливающие эмоциональное состояние занимающихся, но и выступают зачастую в качестве незаменимого, основного средства, повышающего эффективность многолетней спортивной тренировки.

I. Развитие Силы

- «Гонка тачек» – в команде должно быть четное количество игроков. Участники команд стартуют попарно. Один из них в упоре на руках, другой удерживает партнера за ноги, имитируя движение "тачки". По сигналу преподавателя игроки продвигаются вперед от одной боковой линии к другой. Как только первая пара игроков пересечет боковую линию, начинают передвижение вторая, третья пары и т. д. Гонка "тачек". Продолжается и в обратном направлении, но игроки предварительно меняются ролями (рис. 1) [1, с.35].

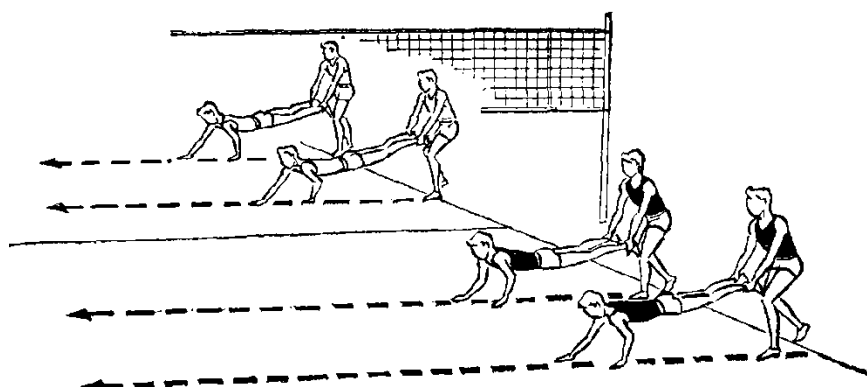


Рис. 1. Подвижная игра «Гонка тачек»

- «Перетягивание каната» – Канат кладут параллельно командам на одинаковом расстоянии от них. Команды поворачиваются к канату спиной и выполняют различные движения руками до сигнала. Когда прозвучит свисток, все поворачиваются и устремляются к канату. Задача игроков – захватить канат (любым способом) и унести за линию своего «дома» (от исходного положения). В ходе игры разворачивается борьба. Правила разрешают игрокам брать игрокам канат за середину, за концы и другие части. Команда победит, если весь канат окажется за линией её «дома» (рис. 2) [9, с.300].



Рис. 2. Подвижная игра «Перетягивание каната»

- «Достань камешек» — для игры требуется крепкая веревка длиной 2—3 м и два не больших камешка. Двое соревнующихся берутся за концы веревки (для удобства на концах веревки можно завязать узлы или сделать петли) и расходятся, натягивая ее. Возле каждого игрока кладется камешек на расстоянии 1 м от него. По сигналу каждый старается, перетянуть противника, достать свой камешек (рис. 3) [4, с.35].



Рис. 3. Подвижная игра «Достань камешек»

II. Развитие быстроты

- «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» бросаю с двух сторон по волейбольному мячу. Если им удаются попасть в

бегущего, то команда «стрелков» выигрывает одно очко. Далее бежит следующий – так до конца, после чего игроки меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков (рис. 4) [10, с.15].

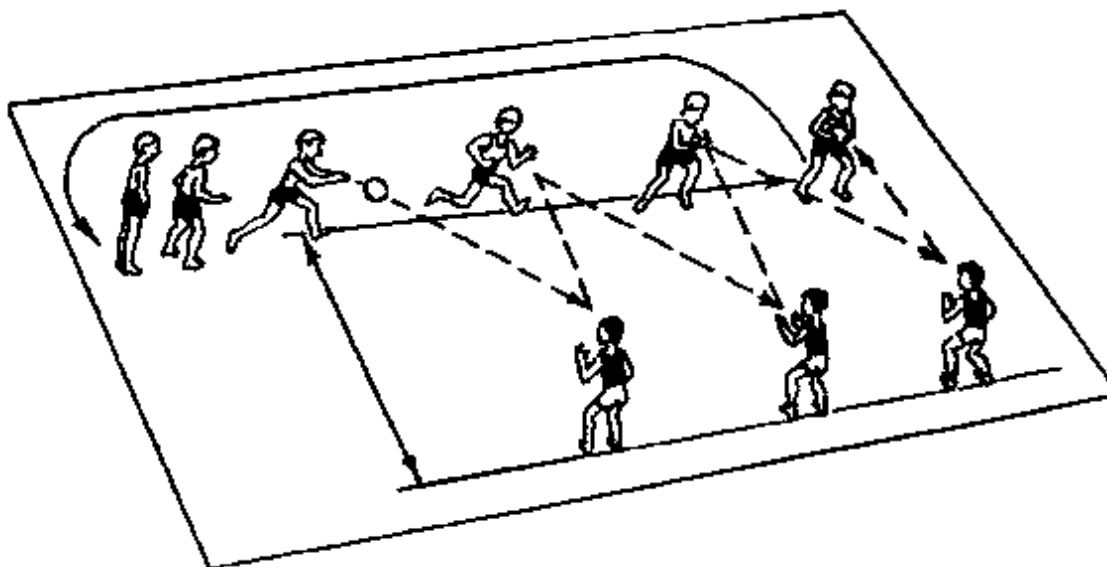


Рис. 4. Подвижная игра «Стрелки»

- «Мяч с четырех сторон» – чертится квадрат со сторонами 6 – 10 м. В середине квадрата обозначается круг диаметром 2 – 3 м. Игроки образуют четыре команды, располагающиеся по сторонам квадрата. По одному игроку из каждой команды стоят с мячом в руке. По сигналу тренера они бросают мяч первому номеру своей команды; получив мяч обратно, направляю следующему и т.д. Последний, получив мяч, бежит с ним в круг, а стоящий в круге становится справа в своей шеренге. Остальные игроки продвигаются на одно место и так до тех пор, пока игрок, первым стоявший в круге, снова не окажется в нем. Выигрывает команда, все игроки которой быстрее побывали в круге (рис. 5) [3, с.28 - 30].

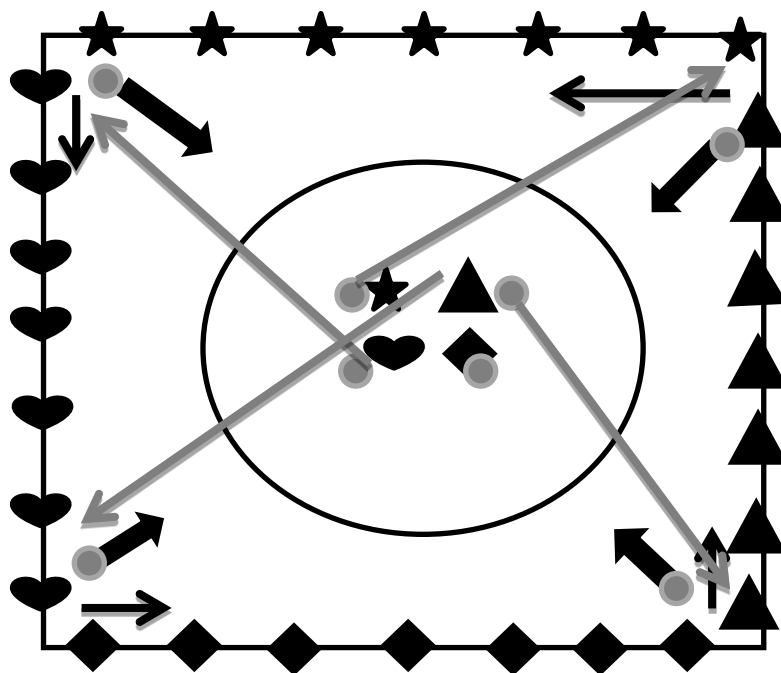


Рис. 5. Подвижная игра «Мяч с четырех сторон»

- «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 (рис 6).

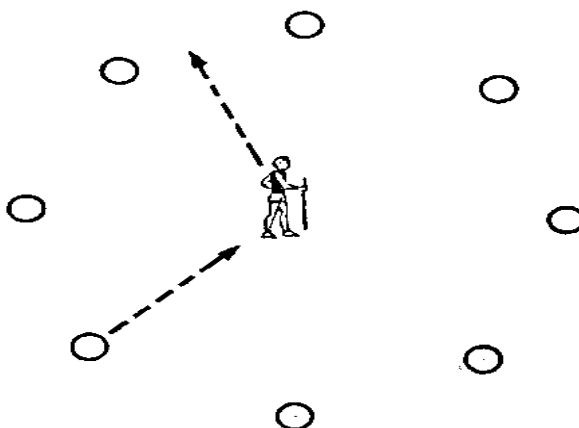


Рис. 6. Подвижная игра «Падающая палка»

III. Развитие ловкости

- «Альпинисты» – полоса препятствий - Суть этой игры заключается в достижении «вершины» – дойти до установленного места не касаясь, пола, своеобразная полоса препятствий (рис. 7). [7, с.55 – 58].

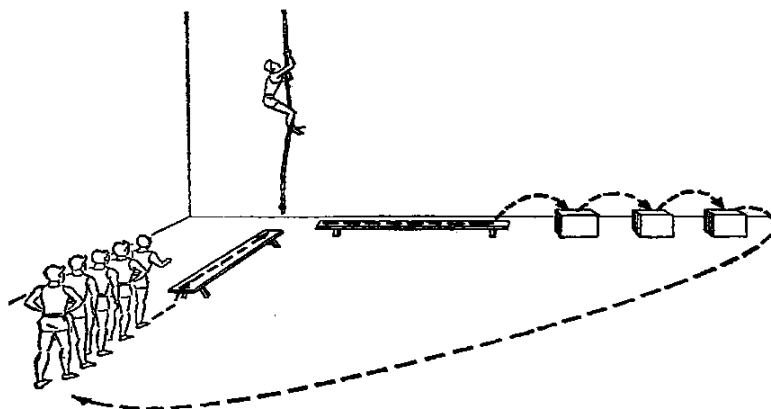


Рис. 7. Подвижная игра «Альпинисты»

- «Лабиринт» – участники игры делятся на 4 группы по 6 игроков или на 5 групп по 5 игроков, становятся в шеренги и держатся за руки. В образовавшихся коридорах водящий старается поймать убегающего игрока. По сигналу руководителя играющие опускают руки, делают четверть оборота и опять берутся за руки, образуя новые коридоры. Таким образом, руководитель может помогать то убегающему, то догоняющему. Благодаря частым свисткам создаются все новые ситуации (рис. 8) [9, с.180].

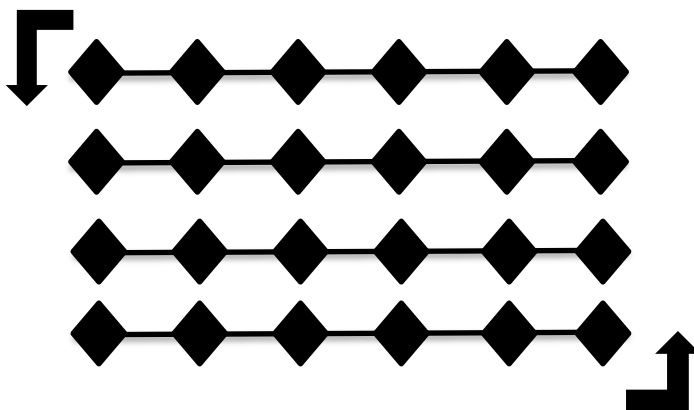


Рис. 8. Подвижная игра «Лабиринт»

- «Не урони мяч» – занимающиеся делятся на пары, стоящие друг против друга. У каждой пары – волейбольный мяч. По сигналу тренера начинают выполнять встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем (рис. 9).

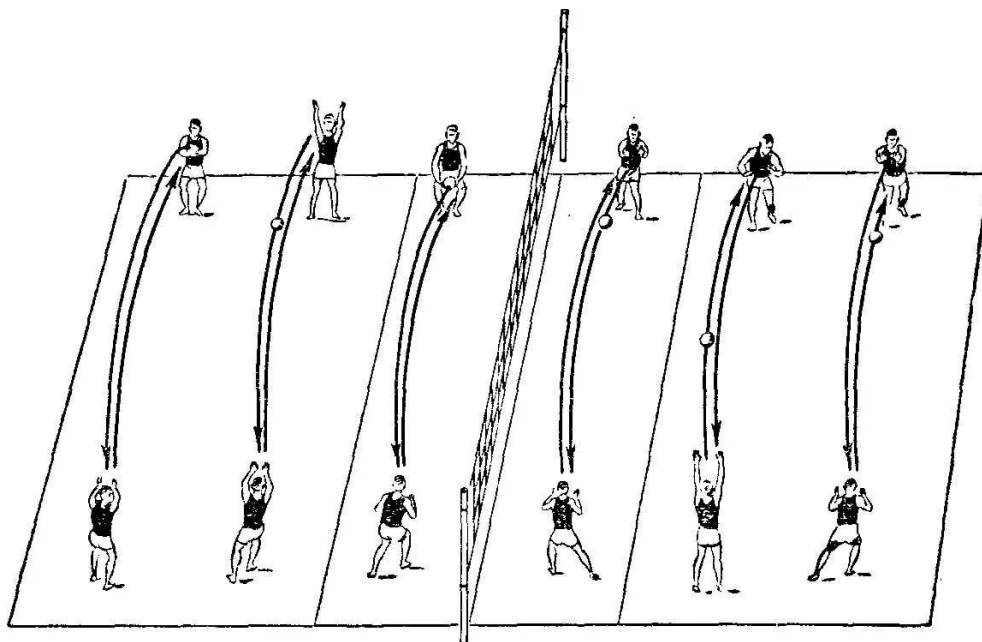


Рис. 9. Подвижная игра «Не урони мяч»

- «Западня» – играющие образуют 2 круга – внутренний и внешний. Под музыку или песню они движутся в разные стороны. По сигналу руководителя игроки останавливаются. Стоящие во внутреннем круге берутся за руки и поднимают их вверх, образуя «ворота». Все остальные бегут под «воротами» в разных направлениях. По второму сигналу «ворота» закрываются (руки опускаются вниз). Все те, кто в этот момент оказался внутри круга, считаются пойманными. Пойманные переходят во внутренний круг, и игра продолжается. Когда во внешнем круге остается мало ребят, они, взявшись за руки, образуют внутренний круг, меняясь ролями с теми, кто находился в нем раньше (рис. 10) [1, с.80].

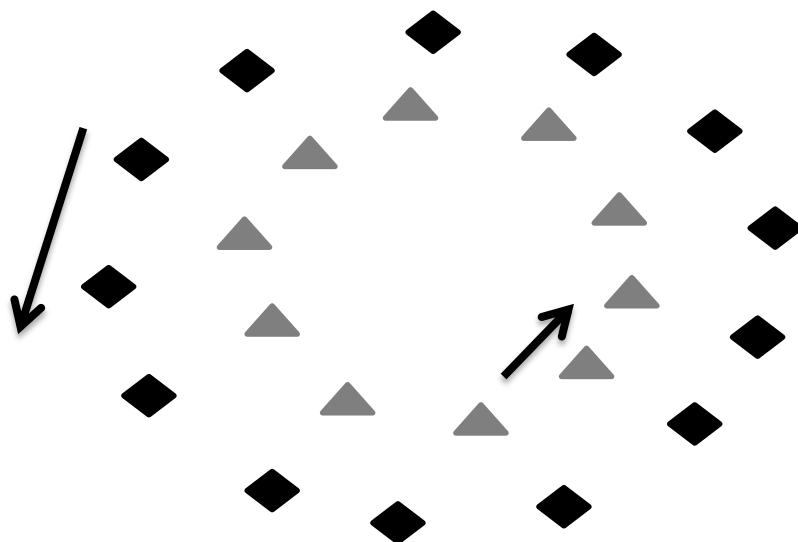


Рис. 10. Подвижная игра «Западня»

- «Перестрелки» – играют две команды. Располагаются они на своих половинах площадки в произвольном порядке, у каждой по три мяча. Сетку не устанавливают. Задача играющих – попасть мячом в кого-либо из соперников. Игроки посылают мячи на сторону соперников ударом одной рукой сверху, как при нападающем ударе. Попадание засчитывается, если мяч коснулся соперника с лета, а не при отскоке от пола. «Осаленный» покидает площадку. Выигрывает та из команд, у которой останется больше игроков на площадке (рис. 11) [6, с.108].

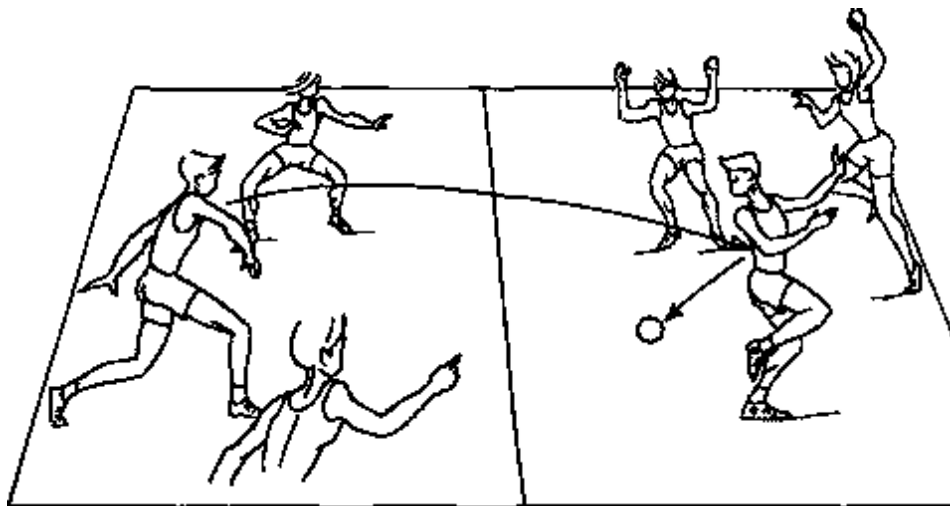


Рис. 11. Подвижная игра «Перестрелки»

IV. Развитие выносливости

- «Салки» – до начала игры с помощью считалки или жребия выбирают водящего или воду. По команде все разбегаются в разные стороны. Водящий старается догнать игроков и дотронуться рукой до любого из них. Если ему это удастся, осаленный принимает ведущую роль и громко объявляет об этом остальным. Для усложнения в игру вводят дополнительное правило: если ведущий коснулся головы, рук или ног убегающего, это не считается. Развлечение длится до тех пор, пока все спортсмены не устанут (рис. 12) [2, с.12].



Рис. 12. Подвижная игра «Салки»

- «Баскетбол» – Правила игры просты. Спортсменам необходимо играть по правилам баскетбола, но передачи мяча осуществлять как в волейболе (рис. 13).

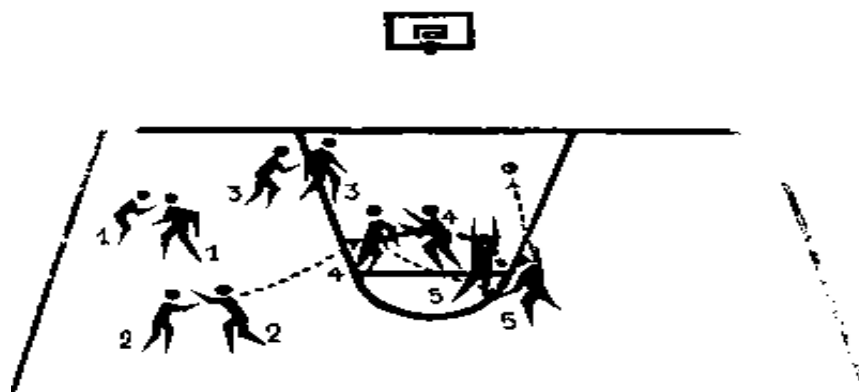


Рис. 13. Подвижная игра «Баскетбол»

- «Вызывай смену» – играющие размещаются по кругу, каждый знает свой номер. Выбирается двое водящих, из которых один убегает, другой догоняет его. И убегающий, и догоняющий могут вбежать в круг и вызвать себе смену – назвав любой номер. Вызванный игрок продолжает бег (убегает или догоняет), а вызвавший становится на его место (рис. 14) [8, с.402].

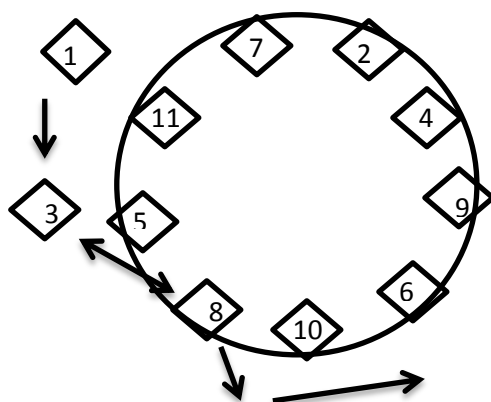


Рис. 14. Подвижная игра «Вызывай смену»

- «Тигробол» – Выбираются два водящих – «Тигры», все остальные игроки – кенгуру с мячом в руках, «тигры» стараются догнать кенгуру и коснуться мяча. Кто позволил «тигру» коснуться мяча становится на его место (рис. 15) [6, с.102].

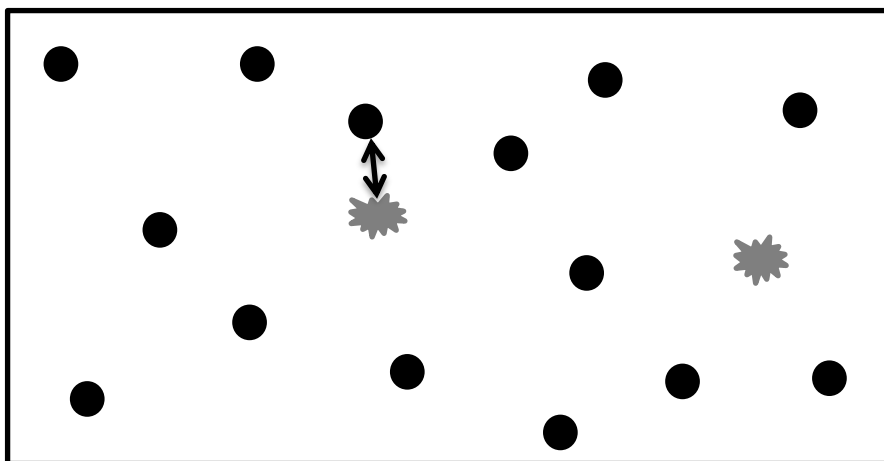


Рис. 15. Подвижная игра «Тигробол»

V. Развитие гибкости

- «Передача мячей» – Спортсмены осуществляют передачу мяча сверху над головой, сбоку, снизу через ноги, и необходимо передать мяч, как можно лучше прогнувшись и быстрее (рис. 16).

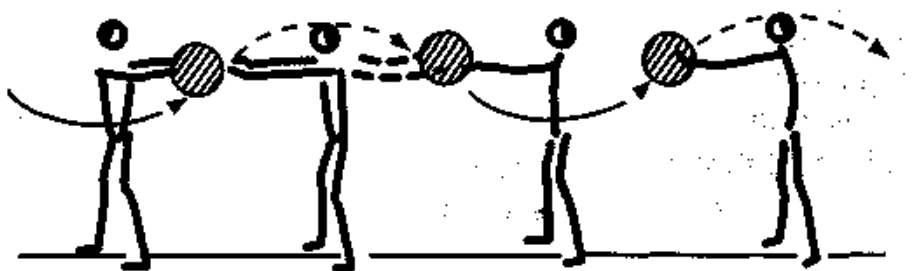


Рис. 16. Подвижная игра «Передача мячей»

- «Палку за спину» – игроки делятся на команды и выстраиваются в колонны. Интервал между партнерами по команде – полшага. Первые номера команд держат перед собой гимнастическую палку. Руки прямые, хват широкий. По свистку необходимо поднять руки и завести палку за спину, немного прогнувшись и не сгибая рук. Стоящий сзади игрок принимает палку и тем же способом передает дальше по цепочке. Игрок, стоящий в колонне последним, получает палку и бежит в начало колонны, при этом вся команда делает шаг назад. Эстафета заканчивается, после того, как во главе колонны побывает каждый член команды, побеждает команда, выполнившая упражнение первой (рис. 17) [5, с.48].

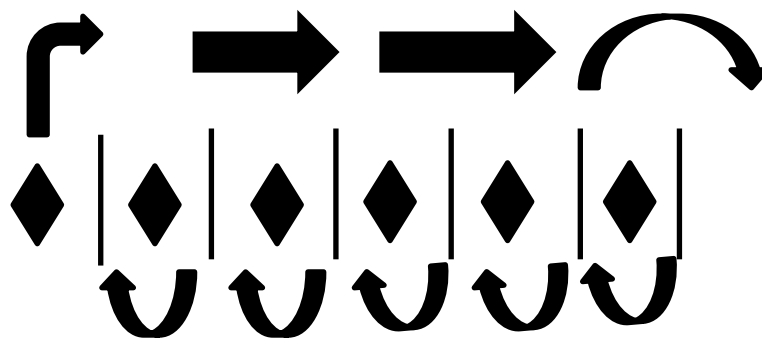


Рис. 17. Подвижная игра «Палку за спину»

VI. Развитие прыгучести

- «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» (рис. 18) [10, с.42].

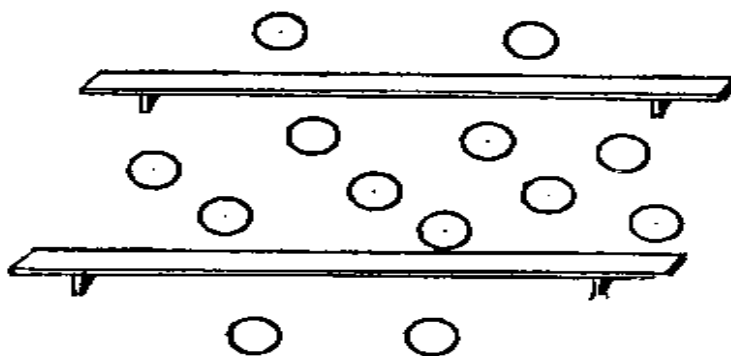


Рис. 18. Подвижная игра «Волки и зайцы»

- «Зайцы в огороде» – в центре площадки начертите два круга один в другом. Внутренний круг должен быть диаметром 3-4 метра, а внешний – диаметром примерно 6-8 метров. Выберите среди игроков одного водящего, он назначается «сторожем» и встаёт в центре маленького круга («огорода»). Остальные участники получают роль «зайцев» и располагаются за пределами большого круга. Обозначьте детям, какое количество «зайцев» должно быть поймано «сторожем» для прекращения игры. По команде ведущего «зайцы» начинают пробираться в огород прыжками, а «сторож» пытается их поймать, не покидая границы большого круга. «Зайцы», которых удалось поймать «сторожу», покидают игру. Как только будет поймано нужное число «зайцев», игра прекращается, из оставшихся в игре «зайцев» выбирается

новый «сторож» и игра начинается заново со всеми игроками вместе. Победителями в игре становятся те «зайцы», которые ни разу не попались в руки «сторожу» и «сторож», который сумел быстрее всех выловить нужное количество «зайцев» (рис. 19) [2, с.19].

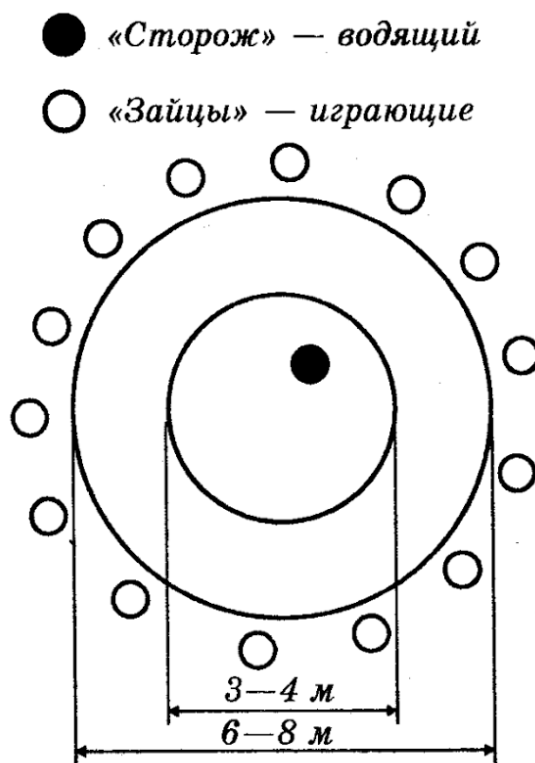


Рис. 19. Подвижная игра «Зайцы в огороде»

- «Бой петухов» – играющие делятся на две команды. Каждая команда строится в одну шеренгу. Обе команды располагаются лицом друг к другу на расстояние 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 (рис. 20) [5, с.46].

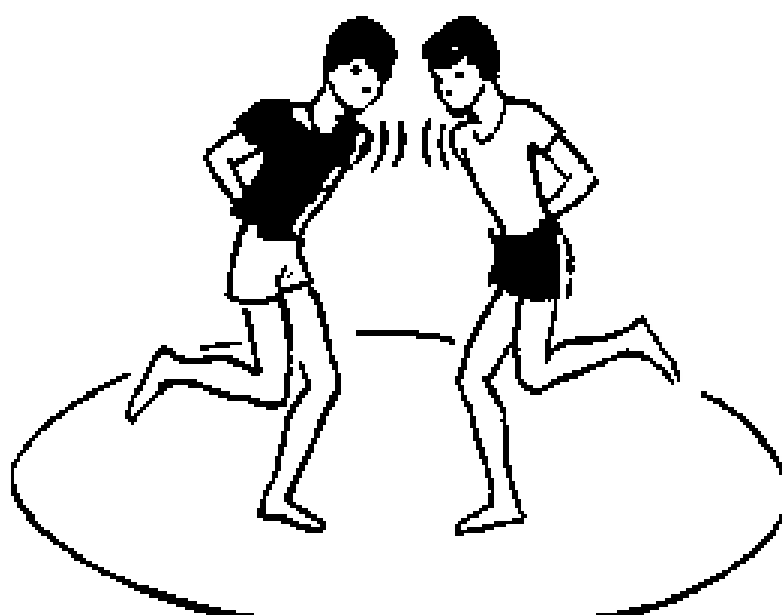


Рис. 20. Подвижная игра «Бой петухов»

Список используемой литературы

1. Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры [Текст] / А.В. Беляев. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 144 с.
2. Губа, В.П. Волейбол в университете: теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – "Физическая культура и спорт" / В.П. Губа, А.В. Родин. – М.: Советский спорт, 2009. – 160 с.
3. Дихтярев, В.Я. Игры и эстафеты с элементами волейбола [Текст] / В.Я. Дихтярев. // Физическая культура в школе – 1998. – №1. – С. 28– 30.
4. Железняк, Ю.Д. Волейбол в школе [Текст]: Пособие для учителя / Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. – М.: Просвещение, 1989. – 125 с.
5. Кронников, Н.Д. Подвижные игры при обучении волейболу [Текст] / Н.Д. Кронников. // Физическая культура в школе – 2013. – №7. – С. 45-49.
6. Конева, Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника [Текст] – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 448 с.
7. Окунев, А.П. игры на уроках волейбола [Текст] / А.П. Окунев. // Физическая культура в школе – 2015. – №8. – С 55 – 58.
8. Теория и методика спортивных игр [Текст]: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Академия, 2013. – 460 с.
9. Фурманов, А.Г. Подготовка волейболистов [Текст] / А.Г. Фурманов. – Мн.: МЕТ, 2007. – 329 с.
10. Эйнгорн, А.Н. Советы тренера [Текст] / А. Н. Эйнгорн. // Физкультура и спорт – 1998. - №7. – С. 42 – 44.