

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Юдина Валентина Юрьевна
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Подвижные игры как средство овладения техникой приемов игры в
волейбол, юношей 11-13 лет

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Зав. кафедрой д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

(дата, подпись)
Руководитель к.п.н., доцент Стручков В.И.

(дата, подпись)
Дата защиты _____
Обучающийся Юдина В.Ю.

(дата, подпись)
Оценка _____

(прописью)
Красноярск
2016

Содержание

Введение.....	3
1. Анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования	6
1.1. Подвижные игры как средство тренировочного процесса	6
1.2. Техника и технические приемы игры в волейбол	11
1.3. Роль подвижных игр в технической подготовке юных волейболистов	18
1.4. Педагогическая группировка и методические предпосылки к использованию подвижных игр, направленных на подготовку к овладению техникой приемов игры в волейбол	21
1.5. Анатомо-физиологические и психологические особенности учащихся среднего школьного возраста	23
2. Методы и организация исследования.....	27
2.1. Методы исследования	27
2.2. Организация исследования.	29
3. Результаты исследований и их обсуждение.....	35
Заключение.....	39
Список используемых источников	40
Приложения.....	44

Введение

Актуальность. С момента своего "изобретения" игра в волейбол переживает бурное развитие. Это выражается и в растущем количестве волейболистов, и в растущем числе стран-членов Международной федерации волейбола. По своей распространённости эта игра занимает ведущее положение на мировой спортивной арене.

Игра в волейбол стала не только чисто спортивной, но и получила статус игры ради отдыха; постепенно игра в волейбол становится средством организации досуга, поддержания здоровья и восстановления работоспособности.

Волейбол - одна из наиболее распространенных игр в России. Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняется его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и несложности оборудования. Особым достоинством волейбола как средства физического воспитания является его специфическое качество - возможность самодозирования нагрузки, т.е. соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которую он получает. Это делает волейбол игрой, доступной для людей всех возрастов. [15]

Специализированные занятия волейболом начинают в 10-12 лет, а высшего мастерства достигают после 20 лет, т.е. после 8-12 лет тренировки. [1,10] Правильно организованный игровой процесс способствует овладению основами этой спортивной игры и может быть назван естественным методом обучения. Его основное достоинство заключается в достижении наивысшей мотивации детей к изучению его содержания.

Большую роль при начальном обучении играет использование собственно подвижных игр. Ведь подвижные игры используются как средство общего физического воспитания детей, молодежи, а также как средство подготовки к спортивным играм и другим видам спорта.

Характерной особенностью подвижных игр является ярко выраженная роль движений в сочетании игры (бега, прыжков, метаний, бросков, передач и ловли мяча, сопротивлений и др.) Эти двигательные действия мотивированы ее сюжетом (темой, идеей). Они направляются на преодоление различных трудностей, препятствий, поставленных на пути достижения цели игры. [9,13]

Подвижные игры – это эмоциональная деятельность, поэтому они представляют большую ценность в воспитательной работе с детьми и молодежью. [4]

Это и предопределило тему настоящего исследования: «Подвижные игры как средство овладения техникой приемов игры в волейбол детей 11-13 лет».

Цель исследования - выявить влияние подвижных игр на техническую подготовленность юношей 11-13 лет.

Объектом исследования - является техническая подготовка юношей 11-13 лет.

Предмет исследования – подвижные игры как средство овладения техникой приемов игры в волейбол юношей 11-13 лет.

Руководствуясь целью исследования, в работе были поставлены следующие задачи:

1. Изучить научную литературу по данной проблеме.
2. Подобрать и внедрить комплекс подвижных игр для овладения техникой игры в волейбол юношей 11-13 лет в учебно-тренировочный процесс.
3. Экспериментально проверить и обосновать эффективность подобранных подвижных игр на повышение технической подготовленности юношей 11-13 лет.

В процессе исследования была выдвинута рабочая гипотеза: предполагалось, что применение подвижных игр в учебно-тренировочном процессе позволит улучшить техническую подготовленность юношей 11-13 лет.

Методы исследования:

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Контрольные испытания.
4. Педагогический эксперимент.
5. Математико-статистические методы.

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования

1.1. Подвижные игры как средство тренировочного процесса

Большие физические нагрузки и многократные повторения, необходимые для создания прочных навыков, нередко вызывают своеобразный психологический «застой», утомление, потерю интереса даже у самых сознательных и трудолюбивых спортсменов. Это естественная реакция организма на однообразие выполняемой работы. Игры активизируют внимание, повышают эмоциональное состояние, благоприятно влияют на восстановление работоспособности. В силу вступает эффект «активного отдыха», связанный с явлением взаимной индукции, возбуждения и торможения нервных различных мышечных групп, с индуктивным торможением нервных клеток, обуславливающим повышение их функционального состояния. [5]

Эффективность и целесообразность применения подвижных игр в спортивной подготовке подтверждаются современной спортивной практикой и имеют научно-теоретическое обоснование. Интерес к игровой деятельности не только ребёнка, но и взрослого человека естествен и объясним природой самой игры. Ведь стремление к игре (спортивной, подвижной) интуитивно связано с потребностью человека тренировать мышцы и внутренние органы, а также получать внешнюю информацию. Игра продолжает оставаться желанным спутником досуга человека, его спортивной подготовки, что вполне объяснимо, если учесть психофизиологическую природу этого вида деятельности.

Важно помнить, что игры выступают как вспомогательное, дополнительное упражнение в системе средств, используемых в тренировочном процессе. Не следует переоценивать их значение, как, впрочем, и игнорировать

использование для решения педагогических задач на разных этапах спортивной подготовки.

В современной программе по физической культуре для школы подвижные игры распределяются не только в соответствии с возрастом, но и по видам спорта (игры с бегом, прыжками, метаниями на лыжах и пр.) Это свидетельствует о приближении игры к спортивной практике [1].

Игровой метод в силу присущих ему особенностей является методом комплексного совершенствования двигательной деятельности. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества, как ловкость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициативность, без которых спортивная деятельность невозможна. Несмотря на то, что игры часто включают в себя действия, избирательно направленные на совершенствование одного из двигательных качеств, их следует рассматривать как упражнения общего физического действия. Ни одна подвижная игра не может служить средством развития какого-то одного качества. В играх с элементами силовой борьбы, как правило, развивается выносливость и ловкость. Уровень развития физических качеств определяется не только функциональными возможностями органов человека, но и волевыми качествами. Для их развития игра как вид деятельности предоставляет большие возможности.

Для специальной физической подготовки в каждом виде спорта можно подбирать или составлять комплекс игр, направленных на развитие того или иного качества, а также на обучение навыкам [1].

Игровой материал необходимо планировать с учётом положительного переноса навыков. Включая в игры тот или иной элемент спортивной техники, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась. Не следует, к примеру, в игре закреплять движения с максимальными усилиями, если это не проделывалось на тренировках при формировании навыка.

Важно также иметь в виду, что технически верное выполнение движений на большой скорости – очень сложная задача. Она решается лишь специально продуманной системой спортивной подготовки, в том числе и с применением игры. В играх, где навык совершенствуется в условиях, приближенных к соревнованиям, важно оценивать не только быстроту завершения игрового задания, сюжета, сколько выполнения основного технического приёма [3].

Применение подвижных игр в спортивной подготовке позволяет создать двигательную основу для перспективного совершенствования координационных способностей, необходимых для формирования спортивной техники.

Систематическое проведение различных игр позволяет создать у спортсменов (особенно начинающих) определённый запас движений. На этой базе легче формируется навык. Следует подчеркнуть, что навык, формируемый в спорте, реализуется, как правило, без игры, без участия эмоций. Более того, эмоции способны только нарушить действия и затруднить достижение цели. Игра приходит на помощь тренеру лишь тогда, когда движение автоматизируется и внимание сосредотачивается не только на двигательном акте, сколько на результате действия, условия и ситуации, в которых оно выполняется (сначала разучивается кувырок, приём игры, передача эстафеты, прыжок с места и т. п., затем эти элементы включаются в игру). Здесь игра выступает как средство совершенствования навыка, выполняемого в повышенном эмоциональном состоянии, в изменяющихся ситуациях, при внешних противодействиях. Навык становится не только устойчивым и стабильным, но и гибким вариативным. Спортсмен приобретает способность применять освоенный навык в целостной деятельности, выбирать для каждого случая наилучшие варианты выполнения действия [2].

Подвижная игра выступает как комплексное упражнение, заставляющее к тому же активно работать мысль. Поэтому использование в трениров-

ках игр для решения различных педагогических задач способствует созданию общих предпосылок для овладения тактикой. К тому же игровая деятельность всегда включает в себя простейшие или более сложные способы ведения борьбы. В игре участники должны сами уметь рассчитывать свои силы, определять рациональные приёмы действий.

Умение чувствовать микро отрезки времени, скорость и ритм движений, умело распределять силы на дистанции также входит в арсенал тактического мастерства, которое может совершенствоваться в играх и в игровых заданиях.

Тактическое мышление воспитывается не столько при теоретическом разборе возможных соревновательных ситуаций, сколько в практических упражнениях игрового характера (кто скорее подметит действия противника, сориентируется в ответ на сигнал, кто лучше чувствует ритм, время на дистанции и т. п.). Игр и упражнений такого плана в единоборствах и спортивных играх (благодаря разнообразию тактических возможностей) больше, чем, скажем, в сложно-тактических или циклических видах спорта. [10, 15, 18]

В связи с тем, что технические навыки целесообразно развивать применительно к будущим тактическим ситуациям (и это спортсмен должен осознавать уже при изучении техники), подвижная игра выступает как средство, позволяющее моделировать различные ситуации (от простых до сравнительно сложных).

Подбирая специальные игры, тренер может обучать начинающего спортсмена элементарным стандартным тактическим приёмам, в которых тот будет осмысленно использовать свои физические способности и применять спортивную технику. При этом очень важно формировать тактику, направленную на наступательное ведение борьбы. [20,29]

В настоящее время наблюдается тенденция ограничивать воспитание автоматизированных тактических навыков и расширять их вариативность. Эту задачу можно успешно осуществлять с помощью разнообразных ко-

мандных игр. При их подборе и составлении важно знать способности спортсменов, учитывать их предшествующий опыт, чтобы предлагать в игре оптимальные условия [1].

При утомлении, нарушении устойчивости внимания, вызванных высоким темпом или однообразным характером выполняемых упражнений, включение подвижных игр в тренировки вновь повышает внимание и нормализует работоспособность занимающихся. Процесс освоения технических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от настроения спортсмена, его увлечённости. При возникновении у игроков отрицательных эмоций коэффициент полезного действия тренировки значительно падает. Включение в неё несложных игр, не похожих по своей сути, двигательной структуре, ритму и характеру мышечной деятельности на выполняемые упражнения, содействует созданию у занимающихся положительных эмоций. Переключение с одного вида деятельности на другой, элемент состязания, свободного выбора действий в игре позволяет открыть «второе дыхание» для продолжения интенсивной тренировки после активного отдыха. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла.

В играх для активизации внимания и повышения эмоционального состояния обычно нет больших физических напряжений и острого конфликта. Важно точно определить, когда настало время включить в занятие игру. Иногда игра входит в разминку или включается в заключительную часть тренировки для сохранения хорошего настроения. Однако возможно и незапланированное проведение игры в занятии [1].

Таким образом, применение подвижных игр в спортивной подготовке позволяет создать двигательную основу для перспективного формирования базовых умений и навыков будущего профессионального волейболиста, а также необходимых основ для формирования спортивной техники.

1.2. Техника и технические приемы игры в волейбол

Техника игры – это комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых ситуациях волейболист должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Техника игры приобретает ведущее значение, поскольку подвергается оценке судьи, и тем самым непосредственно влияет на результат.

Для последовательного изучения и анализа техники игры пользуются классификацией – разделением однородных приемов и способов действий по классам на основе сходных признаков. [1, 34]

Технический прием – это система рациональных движений, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач. Каждый технический прием включает способы действий, которые отличаются друг от друга деталями выполнения движения. Основными классифицирующими признаками являются: количество рук, участвующих в ударном движении; место удара кистей по мячу; положение тела игрока относительно сетки и др.

Разновидности техники детализируют описание способов и характеризуют движение по различным признакам условий выполнения приема, как-то: отношение к опоре, параметры передачи, после которой выполняется данный прием и т. д.

Варианты техники – конечный уровень классификации, описывающий особенности выполнения технического приема при тактической реализации.

Каждый технический прием представляет собой систему движений, т. е. нечто целое, состоящее из связанных воедино частей, определенным образом взаимодействующих друг с другом. Такие части принято называть фазами. [23, 35]

В однократных движениях, к которым относятся технические приемы волейбола, выделяют подготовительную, основную (рабочую) и заключи-

тельную фазы. Вместе с исходным положением они определяют двигательный состав каждого приема

Основной задачей начального положения является создание максимальной готовности к последующему перемещению – игрок принимает стойку.

В подготовительной фазе действие направлено на создание наилучших условий для реализации смысловой задачи данного технического приема.

В основной (рабочей) фазе действие направлено на реализацию смысловой задачи технического приема – взаимодействие игрока с мячом встречным ударным движением. [21, 27, 34]

В заключительной фазе выполнением технического приема завершается, и игрок переходит к новым действиям.

Действия волейболиста протекают в условиях активного влияния сбивающих факторов, которые ухудшают результат выполнения технических приемов (шум, недостаточное освещение, утомление и др.). Одна из основных задач подготовительной фазы любого технического приема – приспособление данного приема к меняющимся условиям игры. Все эти моменты необходимо учитывать при обучении техническим приемам и их совершенствовании.

Технический минимум начинающего волейболиста

Основными техническими приемами игры в волейбол являются:

- стойки и перемещения;
- нижняя передача;
- подача;
- верхняя передача;
- нападающий удар;
- блокирование.

Для игры в волейбол на начальном этапе достаточно первых трех элементов. Переход к командной игре с розыгрышем в два и три касания возмо-

жен после овладения верхней передачей мяча. Освоение нападающих ударов и блокирования позволяет использовать атакующие действия, что делает игру еще более привлекательной.

Стойки. Прежде чем осуществить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке. Основная цель таких перемещений – выбор места для выполнения технических приемов. Техника перемещений включает стартовые стойки и различные способы перемещений.

Прежде чем осуществить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке. Основная цель таких перемещений – выбор места для выполнения технических приемов. Техника перемещений включает стартовые стойки и различные способы перемещений. [27, 35]

Стартовые стойки. Их задача – приобретение максимальной готовности к перемещению. Это возможно в том случае, если игрок принимает неустойчивое положение, при котором ему легко начать движение. Для принятия оптимальной стойки необходимы относительно небольшая площадь опоры и незначительное сгибание ног в коленях. Она позволяет в начале движения выполнить толчок ногой от опоры, быстро вынести общий центр тяжести (ОЦТ) тела за границу опоры и быстро, без больших усилий начать перемещение в любую сторону. Выделяются три типа стартовых стоек.

Стойка – исходное положение игрока для перемещения, или выполнения игрового элемента. Существуют следующие виды стоек: [30]

- стойка для перемещения на блоке, или для блокирования;
- стойка для перемещения при приеме подачи, или для приема подачи;
- стойка для перемещения при приеме нападающих ударов, или для приема нападающих ударов;
- стойка для перемещения при передаче на удар, или для верхней передачи;
- стойка для разбега на удар.

При всех видах стоек ноги согнуты в коленях. Центр массы тела вынесен вперед. Ступни стоят или на одном уровне, или одна впереди, что практически не влияет на стартовую скорость.

Перемещения. Перемещения по площадке осуществляют ходьбой, бегом, скачком.

Ходьба – игрок перемещается пригибным шагом. В отличие от обычного шага здесь ногу выносят вперед слегка согнутой в колене. Это позволяет избежать вертикальных колебаний ОЦТ тела и быстро принимать исходные положения для выполнения технических приемов. [27]

Кроме обычного шага, можно применять приставной и скрестный шаг.

Бег характеризуется стартовыми ускорениями, незначительными расстояниями перемещения, резкими изменениями направления и остановками. Осуществляют его тем же пригибным шагом, позволяющим сохранить высокую скорость движения на малом расстоянии передвижения.

Скачок – это широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом. Перемещение может заканчиваться бегом, позволяющим быстрее завершить его. [23]

Основные виды перемещений к мячу:

а) вперед:

б) в сторону:

г) сложные перемещения в стороны и остановки (передачи на удар, прием подачи и нападающих ударов, блок, удары по переходящим мячам):

Когда игроки перемещаются в сторону на три и более шага, скрестный шаг является наиболее пригодным для перемещений.

Передачи. Взаимодействие игрока с мячом при выполнении передач включает:

- прием мяча; задача – в любом случае оставить его в игре;

- передача мяча; цель – направление в определенное место или определенному партнеру.

Следовательно, такое взаимодействие можно рассматривать как целостный технический прием. Однако в тренировочной работе целесообразно рассматривать прием и передачу мяча как отдельные технические приемы, определяемые текущей задачей, которая стоит в определенные моменты игры (нападении или защите). [27, 35]

Передача (при тактической реализации как вторая передача) – технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара. Существует два способа выполнения передачи (двумя руками сверху и одной рукой сверху) и несколько разновидностей.

В современной игре передача – важнейший элемент нападения, связывающий действия защиты непосредственно с атакой. Главная техническая задача – обеспечить наилучшие условия для действия атакующего игрока при выполнении им нападающих ударов, используя при этом передачи точные, скоростные, чередуя их по направлению, длине, высоте, выполняя отвлекающие действия. [30]

По скорости полета мяча передачи подразделяют на медленные (до 10 м/с), ускоренные (до 16 м/с) и скоростные (более 16 м/с). Для увеличения скорости полета мяча используют варианты скоростных и ускоренных передач, выполненных способом сверху двумя руками.

Поддачи. Поддачи можно классифицировать:

а) по высоте обработки (удара по мячу):

- нижняя,
- верхняя;

б) по положению относительно сетки:

- прямая,
- боковая;

в) по характеру полета мяча:

- с вращением,

- без вращения.

Нападающий удар. Нападающий удар – технический прием атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки. Выделяются два способа (прямой и боковой) и несколько разновидностей.

Особенности техники нападающего удара при их тактической реализации (варианты нападающего удара). [21]

В современной игре нападающие удары – основное средство атаки, позволяющее выиграть очко или право на подачу. Общей тактической задачей в этом случае является достижение выигрыша с помощью нападающих ударов, точных, скоростных, специфических для борьбы с блоком соперника. По направлению полета мяча нападающие удары подразделяют на удары по ходу (направление разбега игрока совпадает с направлением полета мяча после удара) и удары с переводом руки или поворотом туловища (направление полета мяча не совпадает с направлением разбега). По скорости полета мяча после удара их делят: медленные (до 10 м/с) ускоренные (до 16 м/с) и скоростные (более 16 м/с – такой удар часто называют силовым).

При выполнении нападающих ударов на точность используют прямые ускоренные удары (их часто называют кистевыми).

Блок. Блок – технический прием защиты, с помощью которого преграждают путь мячу, летящему после нападающего удара или подачи противника. Выполняют его в подавляющем большинстве случаев после перемещения. Игрок стоит около сетки, лицом к ней; ноги на одном уровне на ширине плеч, согнуты в коленях, стопы параллельны. Руки согнуты в локтях, кисти перед грудью. Перемещаются к предполагаемому месту встречи с мячом на расстояние до 2 м скачком на 2-3 м – приставными шагами, более 3 м – обычным бегом, поворачиваясь затем к сетке лицом. [30]

Последний шаг выполняют как напрыгивающий и стопорящий (по типу разбега к нападающему удару). Если при нападающем ударе стопор при-

ходится на пятку, то в блоке стопорящее движение осуществляется внутренней частью стопы.

После перемещения бегом игрок предварительно поворачивается к сетке, а затем выполняет стопорящее движение. Другую ногу приставляет, затем приседает и одновременно несколько опускает локти. [27, 35]

Движение во время прыжка начинают руки, затем ноги. Отрываясь от опоры, игрок выносит руки над сеткой так, чтобы они остались согнутыми в локтях. Предплечья имеют небольшой наклон по отношению к сетке, пальцы рук разведены и оптимально напряжены, ладони параллельны сетке. При блоке у края сетки ладонь одной руки, ближней к краю сетки, повернута под углом; это также относится к блокированию ударов с переводом. [21, 23, 27]

Важными элементами блока являются выбор места и времени для прыжка и постановки рук над сеткой. При выполнении блока против нападающего удара место выбирают так, чтобы блокирующий располагался на воображаемом продолжении линии разбега нападающего игрока. Блокирование нападающих ударов с переводом, как правило, осуществляют при групповом блоке; в этом случае место для прыжка выбирает игрок, блокирующий удар по ходу, а другой игрок «пристраивается» к нему. При выполнении блока против подачи блокирующий игрок выбирает место так, чтобы рука подающего игрока, выполняющего ударное движение подачи, двигалась в направлении этого места. [30]

В заключении хочется отметить, что эффективность технических действий в волейболе является вариативным фактором, определяющим результат игры. По этой причине основное внимание тренера-преподавателя при обучении игре в волейбол должно быть направлено на техническую подготовку занимающихся, особенно при работе с юными волейболистами на начальном этапе, помня о том, что правильно сформированный навык – первооснова дальнейшей успешности каждого игрока по отдельности и команды в целом.

1.3. Роль подвижных игр в технической подготовке юных волейболистов

Систематические занятия подвижными играми способствует совершенствованию и закреплению у учащихся навыков в беге, прыжках, метаниях и так далее. [4, 11]

Применение подвижных игр способствует успешному обучению техническим приемам, а также приучает занимающихся наиболее экономно и целенаправленно использовать их в зависимости от обстановки.

Для этого проводятся подвижные игры, которые включают действия участников, связанные с воспроизведением изучаемых приемов, обычно в упрощенной форме. В связи с разнообразными игровыми действиями у учащихся развиваются такие способности, как ловкость, быстрота, сила; вырабатывается упорство к достижению намеченной цели, решимость и инициатива.

Занятия подвижными играми улучшают физическую подготовку. В процессе спортивных занятий с учащимися необходимо систематически проверять устойчивость приобретенных навыков и учитывать результаты спортивных достижений. [26]

Занятия подвижными играми имеют большое значение в воспитательной работе. Они прививают занимающимся любовь к спорту, укрепляют сознательность, дисциплину, развивают дружбу, коллективизм, чувство ответственности за спортивную честь своей команды.

В спортивных занятиях с учащимися подвижные игры применяются:

1. Для разрешения специальных задач обучения и тренировки.
2. Для повышения уровня общей физической подготовки.

Использование игр содействует выработке, закреплению и совершенствованию отдельных технических приемов, и их сочетанию.

Подвижные игры представляют собой «поединки», в которых игроки меряются способностями наиболее точно, ловко выполнить определенное задание. [12]

Подобные подвижные игры приближаются, по существу к своеобразным спортивным упражнениям, сохраняя свои специфические черты творческой, инициативной деятельности протекающей на основе определенных правил. В практике такие игры принято называть «играми – упражнениями». Они привлекают занимающихся своей доступностью, разнообразием и состязательным характером. Правила таких предусматривает определенные выполнения некоторых способов передачи, бросания, ловли, управления мячом. Большое значение приобретают подвижные игры, содействующие целесообразному применению усвоенных приемов при целостном выполнении определенных спортивных упражнений в спортивных играх. Они служат переходной ступенью к овладению спортивными играми. [4]

Подвижные игры активизируют внимание, повышают эмоциональное состояние, благоприятно влияют на восстановление работоспособности. Игроки забывают об усталости, продолжают тренировку с желанием и интересом. Очень важно помнить, что подвижные игры выступают как вспомогательное, дополнительное упражнение в системе средств, используемых в тренировочном процессе. [19, 26]

При обучении лучше воспринимаются игровые приемы, когда фиксация технических ошибок незначительна, а в методике применяются подвижные игры с элементами волейбола и упражнения, имитирующие игровые действия. Когда учащиеся не могут быстро овладеть основными техническими приемами, у них снижается интерес к занятиям. Подвижные игры, направленные на развитие физических качеств и совершенствование элементов техники, активизируют учащихся и повышают интерес к занятиям. В этой связи эффективны игры и эстафеты при проведении «неинтересных» упражнений без мяча. Использование игрового метода с элементами состязательности способствует повышению эмоционального состояния и лучшему усвоению изучаемого материала.

Подвижные игры могут применяться при отборе школьников в секцию, для воспитания двигательных качеств, для совершенствования технико-тактической подготовки. В игре дети ведут себя непринужденно, и их способности раскрываются естественно и наиболее полно. Подвижные игры при обучении технике представляют собой вспомогательное средство, в котором игровые приемы закрепляются и совершенствуются в приближенных к игровым условиям. Их подбирают с учетом положительного переноса навыка, чтобы двигательное содержание по структуре соответствовало движениям волейболиста. Подвижные игры позволяют создать двигательную основу для успешного совершенствования координации, от которой во многом зависит успех в обучении. [4, 11]

В учебно-тренировочной работе подвижные игры и эстафеты применяются как для закрепления приемов игры в защите и нападения, так и для обучения тактическим действиям. Специально подобранные упражнения служат хорошему усвоению перемещений и передач мяча, а также для ориентации на зрительный сигнал. Особенно важное значение имеют подводящие упражнения, связанные с передачей мяча. Это один из основных технических приемов для организации игры в нападении. Техника передачи двумя руками сверху хорошо закрепит в таких играх – «мяч среднему», «передал – садись» и др. большое значение имеют игры и с подачей мяча и нападающим ударом – «бомбардиры». А также подвижные игры для тренировки приема мяча «защита цели», «круговая лапта». Определенная группа подвижных игр является подводящей к освоению тактических действий в волейболе. Эти игры воспитывают у начинающих волейболистов умение видеть поле и направлять мяч в незащищенное место площадки, правильно выбирать позицию, совершать переходы из зоны в зону, своевременно подстраховывать партнеров, взаимодействовать с игроками в нападении и защите. [7]

1.4. Педагогическая группировка и методические предпосылки к использованию подвижных игр, направленных на подготовку к овладению техникой приемов игры в волейбол на этапе начальной подготовки

В методике обучения подвижным играм необходимо руководствоваться методическими принципами. Это выражает о 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).

Все это требует четкой педагогической группировки игр. Разделение подвижных игр на группы по определенным признакам облегчает подбор и использование игрового материала в педагогической практике для решения различного рода задач. [4]

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. [19]

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 также наличие соответствующего инвентаря. [4, 11]

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., Фейгер И.Г., 1990).

Таким образом, хочется отметить, что методика отбора и использование подвижных игр на учебно-тренировочных занятиях весьма разнообразна. В ней таятся неиспользованные резервы повышения эффективности и плотности занятия. [4, 19]

1.5. Анатомо-физиологические и психологические особенности учащихся среднего школьного возраста

Этот возрастной этап (11-14 лет) приходится на период полового созревания, когда в организме детей происходят сложные перестройки в работе различных физиологических органов и систем с приближением их к нормам возрастных людей. Роли и развитие детей происходят не равномерно. Общее явление присуще детям в этот период – это увеличение скорости роста длины тела, которая может достигаться 10 см в год. Поскольку период ускоренного роста у девочек начинается раньше, чем у мальчиков, они имеют большие размеры тела. Отчетливо проявляются признаки неравномерного роста частей тела, что приводит к их диспропорций. Возрастает вес тела подростка в результате увеличение мышечной масс и длины тела. (Антропова М.В., 1982; Фомин Н.А., 1992).

Наблюдается усиление окислительных и активизация ассимиляторных процессов, нарастание функциональных результатов организма, усиление морфологической и функциональной дифференцировки головного мозга и внутренних органов (Колесов Д.В., 1986).

Повышается активность щитовидной железы и надпочечников, обеспечивающих появление вторичных половых признаков, стимулирующих рост и развитие мускулатуры и скелета. В состоянии усиленного роста находятся трубчатые кости, продолжается завершение образования костей таза, формирование изгибов позвоночника, окостенение хрящевой ткани. Позвоночный столб по-прежнему подвижен и податлив. Поэтому в связи с отставанием развития мышечной ткани отростка костного скелета при неблагоприятных условиях могут возникнуть различные нарушения осанки или деформация позвоночного столба, что нередко сопровождается изменением различных органов и систем (Хрущев С.В., 1980).

У подростков в покое состав периферической крови такой же, как и у взрослых, различие обнаруживается только при мышечной работе.

Размеры сердца близки к величине взрослого, но отмечается узость сосудов, что ведет к ухудшению снабжения организма питательными веществами и кислородом. Увеличивается сила сердечной мышцы, возрастает объем сердца, несколько увеличивается частота пульса. Это позволяет учащимся справляться с достаточно высокими физическими нагрузками. [32]

Жизненная емкость легких составляет у подростков 2500 мл, снижается частота дыхания за счет развития вегетативной нервной системы и регулярных функций.

К окончанию пубертального периода легочная вентиляция при напряженной мышечной работе приближается к показателям взрослого человека (100 л/минуту и более). Максимальное потребление кислорода (МПК) составляет менее половины уровня МПК в 18-19 мин (Фимин Н.А., Вавилов Ю.Н., 1992г.)

Организм детей этого возраста отличается способностью быстро настраиваться на предстоящую работу, что объясняется большой подвижностью первых процессов, интенсивным развитием коры головного мозга, увеличивающейся способностью к образованию прочных условных рефлексов. К 13-14 годам возрастает уровень двигательных анализов, улучшается координация движений. (Колесов Д.В., Сельверова Н.Б., 1978).

Подростковый возраст, остро протекающий период перехода от детства к взрослости: возрастает самостоятельность ребенка, более разнообразными и содержательными становятся отношения с другими детьми и взрослыми (Фельдштейн Д.И., 1988).

У подростка зачастую проявляется неприятие оценок взрослых, независимо от их правоты. Собственное чувство взрослости в том, что подросток не хочет, чтобы его считали ребенком (Чуткина Н.И., 1984).

Трудности в воспитании школьников этого возраста проявляются тогда, когда воспитательные меры воздействия применяются без учета особенности этого возраста. Таких как: осознание себя как личности, критическое отношение к окружающему, требование уважение к себе (Стамбулова Н.Б., 1978).

Как известно обучение новым движениям основывается на естественных возрастных предпосылках и проявления элементарных двигательных актов. Развитие двигательной функции идет крайне неравномерно. По мере созревания опорно-двигательного и центральных механизмов регуляции способность к овладению новыми движениями возрастает (Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н., 1991).

В подростковом возрасте в связи с преобладанием отвлеченного мышления условные двигательные рефлексy на словесные сигналы образуются быстрее, чем на конкретные предметные раздражители. Поэтому обучение движениям с преимущественным использованием словесных методов является физиологически обоснованным. Подростки отличаются повышенной возбудимостью, которая проявляется в высокой двигательной активности и в непорядочности движений. Основная значимость и смысл занятия физическими упражнениями у подростка идет через овладение навыками (Стамбулова Н.Б., 1978; Фомин Н.А., Вавилов Н.Ю., 1991, 1992)

Неустойчивость психики подростка требует постоянного поддержания интереса к физическим упражнениям. Они должны быть эмоциональными, но при этом не слишком сложными. Задание следует подбирать так, чтобы они не отталкивали своей трудностью и в то же время требовали определенного напряжения при их выполнении (Любомирский Л.Е., 1979; Гужаловский А.А., 1978, 1980).

Формированию двигательных навыков должна предшествовать работа, направленная на развитие тех двигательных способностей, которые прояв-

ляются при их выполнении (Гужаловский А.А., 1980; Ломейко В.Ф., 1980; Матвеев Л.П., 1991).

Рационально построенная система занятий физическими упражнениями стимулирует биологические процессы, усиливая рост и развитие органов и тканей организма. Однако эти воздействия не должны вносить принципиальные изменения в закономерности возрастного развития тех или иных сторон двигательной функции ребенка (Антропова М.В., 1992; Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н., 1991, 1992).

Осуществляемый в неразрывной взаимосвязи с обучением двигательным действием процесс развития двигательных способностей направлен в школьном возрасте на то чтобы:

- Во-первых, содействовать развитию и проявлению тех двигательных способностей, для прогрессирования которых на определенных степенях возрастного развития складываются наиболее благоприятные биологические предпосылки.
- Во-вторых, уменьшить возрастные задержки в развитии определенных форм проявления двигательных способностей, исправить возможные отклонения от нормального хода развития тех или иных способностей, происходящие вследствие временного нарушения двигательного режима, заболеваний и других причин (Гужаловский А.А., 1980).

Важнейшим требованием методики совершенствования двигательных способностей в период возрастного становления организма относятся всесторонность воздействия, соразмерность нагрузок и функциональных возможностей растущего организма, соответствие воздействующих факторов особенностей возрастного становления (Гужаловский А.А., 1980; Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н., 1991).

Подводя итог всего вышесказанного, хочется отметить, что для успешного обучения юных волейболистов техническим приемам игры, тренер должен грамотно учитывать все возрастные особенности занимающихся.

2. Методы и организация исследования

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Контрольные испытания.
4. Педагогический эксперимент.
5. Математико-статистические методы.

Анализ научно-методической литературы проводился с целью изучения проблемы начальной подготовки юных волейболистов на основе накопленного опыта и мнения ведущих учителей в области волейбола и других видов спорта. Обобщение и систематизация данных, касающихся исходного (имеющегося) уровня технической подготовленности на этапе начального обучения, способствовали формированию гипотезы, подбору средств и конкретизации задач исследования. Имеющаяся информация в литературных источниках ведущих авторов позволила сформировать методические рекомендации к организации и проведению учебно-тренировочных занятий с целью повышения качества обучения основным техническим приемам волейболиста.

Педагогическое наблюдение проводилось визуально и оценочным способом для определения степени и уровня технической подготовленности волейболистов 11-13 лет.

Объектами наблюдения являлись:

- средства и методы технической подготовки;
- определение характера и величины учебно-тренировочных нагрузок;

- изучение индивидуальных особенностей техники занимающихся, являющихся предпосылками высокого уровня технической подготовленности.

Педагогический эксперимент – это специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности используемых в процессе занятий форм, средств и методов, видов, приемов и нового содержания обучения и тренировки.

Необходимость проведения педагогического эксперимента в данном исследовании заключалась в том, чтобы проверить на практике положения выдвинутой рабочей гипотезы, связанные с подтверждением наличия факторов, обуславливающих применение подвижных игр, повышающих уровень технической подготовки волейболистов группы начальной подготовки.

Тестирование динамики роста технического мастерства при выполнении основных приемов игры осуществлялось с помощью контрольных тестов (содержание тестов описано в таблице 1).

Педагогическое тестирование позволило получить количественные и качественные показатели интересующих нас сторон подготовленности. Занимающиеся различной степени подготовленности прошли тестирование, в процессе которого был получен фактический материал.

Таблица 1

Структура системы педагогических тестов для оценки технической подготовки волейболистов 11-13 лет

Вид теста	Оценка	Содержание теста
уровень технической подготовленности	подача мяча	подача мяча в зоны 1 и 5 из 10 попыток
уровень технической подготовленности	защитные действия (прием мяча снизу)	прием мяча снизу с доводкой во вторую зону после перемещений из 15 попыток
уровень технической подготовленности	передача мяча сверху	выполнение передачи мяча сверху над собой на высоту 2-3

		метров в радиусе 2 метров
уровень технической подготовленности	выполнение передачи сверху через сетку	выполнение передачи сверху в парах через сетку (максимальное кол-во передач)

Обработка полученных данных осуществлялась с помощью методов математической статистики. С целью получения достоверной информации производился расчет средних арифметических значений (M), ошибки средней арифметической (m). Достоверность различий определялась по t критерию Стьюдента с помощью общепринятых формул с использованием компьютера.

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось в течении учебного года на базе МБОУ Новоселовская СОШ № 5 с.Новоселово. В исследовании принимали участие юноши 11-13 лет. Контрольная и экспериментальная группы представляли собой однородный состав по возрастному и половому признакам и состояли из 15 человек каждая.

Педагогическое исследование было организовано в три этапа, каждый из которых решал свои определенные задачи.

Первый этап (сентябрь – ноябрь) – его целью являлось изучение состояния вопроса с помощью научно-методической литературы по теме исследования, определялся методологический аппарат исследования. На этом этапе проводилась работа по определению контингента исследуемых, их уровня технической подготовленности, с помощью подобранных тестов. Разрабатывался комплекс подвижных игр, направленный на овладение техникой приемов игры в волейбол юношей 11-13 лет. Завершающим звеном первого этапа являлось первоначальное тестирование и выявление результатов контрольных упражнений.

Второй этап (декабрь — февраль) - этап формирующего эксперимента. На данном этапе конкретизировались задачи и гипотеза исследования, разрабатывался комплекс подвижных игр, направленный на овладение техникой приемов игры в волейбол юношей 11-13 лет, и внедрялся в учебно-тренировочный процесс. Целью данного этапа являлась проверка справедливости теоретических исследований, т.е. получение достоверных экспериментальных результатов исследования для решения поставленных задач. Проводилось повторное измерение тестовых испытаний посредством контрольных упражнений в конце педагогического эксперимента.

На третьем этапе (март - май) - заключительном, задачи которого были связаны с систематизацией, обобщением и обработкой полученных результатов с помощью методов математической статистики. После чего последовал анализ и описание результатов исследования, оформление дипломной работы.

Эксперимент, предложенный нами, заключался в применении на учебно-тренировочных занятиях группы начальной подготовки комплекса подвижных игр с элементами спортивных игр, с целью повышения качества овладения техническими приемами волейбола.

В практике работы учителем используется недостаточное количество подвижных игр, а основной акцент делается на подготовительные упражнения и упражнения по технике. Наша же методика заключалась в применении на занятиях достаточно большей части именно подвижных игр с элементами спортивных игр (примерно из полутора часов учебно-тренировочного занятия - 30-40 минут на подвижные игры).

В течении учебного года экспериментальная группа работала с применением комплекса игр, предложенного нами. Работа в контрольной группе осуществлялась на основе обычной программы по волейболу для детей данного возраста.

Применение подвижных игр и эстафет как комплекса упражнений в подготовке юношей

Чтобы овладеть всеми техническими приемами, необходима хорошая координация, умение ориентироваться в пространстве и другие качества, которые развиваются с помощью упражнений, связанных не только с поступательным, но и вращательным движением вокруг различных осей.

Как известно, нападение, являющееся ключом к победе, состоит из введения мяча в игру, передач и нападающих ударов. Волейболисты должны владеть несколькими подачами: прямой, боковой, снизу. Сочетание подач, разнообразных по характеру и силе, затрудняет игру противника. Но для овладения техникой этих подач необходима хорошая подвижность в суставах. То же самое можно сказать о передачах и нападающих ударах.

В защите важнейшее значение имеет выбор места на площадке. При низких и скоростных передачах необходимы быстрая реакция, умение мгновенно оценивать обстановку, принимать мяч с падениями и кувырками, быстро перемещаться по площадке, не теряя мяча из поля зрения. В усвоении техники этих приемов важную роль играют подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения. [16]

Проблема группировки и систематизации подвижных игр всегда стояла на повестке дня, так как от успешности ее решения во многом зависит эффективность учебного процесса.

Разные авторы за основу брали разные признаки. Так, например, В.Яковлев (1975) руководствовался возрастом учащихся, И.М.Коротков (1971, 1979, 1987) разделил игры на группы, ориентируясь на ее сюжет, характер движений, условия занятий и вид движений (акробатика, спортивные игры). В.Ф.Лолейко (1980) предпочтение отдал преимущественной принадлежности игры тому или иному двигательному качеству с учетом частей урока.

У Г.Б.Мейксона и Л.Е.Любомирского (1988) игры делятся по характеру учебного материала и развитию тех или иных двигательных качеств.

И.М.Коротков (1971) поделил игры непосредственно по видам спорта и в частности по отдельным техническим приемам того или иного вида спорта, в частности волейбола.

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 также для ориентации на зрительный сигнал, что в волейболе очень важно («Над собой и о стенку», «По подземной мишене», «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).

Следовательно, проанализировав источники литературы, можно утверждать, что имеющийся опыт систематизации подвижных игр не решает всего многообразия проблемы.

В связи с этим на основе анализа информации, обобщения передового и личного опыта разработан и опробован комплекс подвижных игр, направленных на подготовку к овладению техникой приемов игры в волейбол, юношей 11-13 лет.

Отбор и систематизация игр проводилась в соответствии с возрастными возможностями занимающихся, их интересами, предпочтение отдавалось играм, направленных на подготовку к овладению техникой приемов игры в волейбол (Таблицы 2, 3).

На протяжении двух месяцев подвижные игры включались во все учебно-тренировочные занятия, кроме контрольных. При планировании занятий предусматривались последовательность в использовании игр.

Полученные результаты по систематизации подвижных игр послужили основой для разработки экспериментального содержания и методики учебно-тренировочных занятий по волейболу, юношей 11-13 лет.

Таблица 2

Систематизация подвижных игр, используемых как подготовительные для обучения техническим элементам

Подготовительные для овладения техникой стоек и перемещений	Подготовительные для овладения техникой верхней передачи мяча
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Салки с передачами; ▪ Вызов номеров; ▪ Не потеряй мяч; ▪ Эстафета парами; ▪ Охотники и утки; ▪ Борьба за мяч; ▪ Не потеряй мяч; ▪ Светофор; ▪ Перехвати мяч; ▪ Прыгуны 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Пятнашки с препятствием; ▪ Салки с мячом; ▪ Мяч в воздухе; ▪ Перехвати мяч; ▪ Эстафета парами; ▪ Передай и займи его место; ▪ Вызов номеров ▪ Салки с прыжками; ▪ Не потеряй мяч; ▪ Встречная эстафета; ▪ Гонка по кругу ▪ Свеча; ▪ Гонка тачек
Подготовительные для овладения техникой приёма мяча	Подготовительные для овладения техникой защитных действий
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Точно водящему; ▪ Встречная эстафета; ▪ Мяч через сетку; ▪ Снайперы; ▪ Не потеряй мяч; ▪ Мяч среднему; ▪ Обстрел чужого поля ▪ Пятнашки с мячом; ▪ Эстафета парами; ▪ Сумей принять 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Кто точнее; ▪ Мяч среднему; ▪ Волейбол с выбыванием; ▪ Передал-садись; ▪ Вызов номеров; ▪ Не потеряй мяч; ▪ Займи свое место; ▪ Гонка по кругу

Систематизация подвижных игр, используемых как подводящие для овладения техникой игры в волейбол

Перемещение и передача	Подача и нападающий удар	Прием мяча
<ul style="list-style-type: none"> - Зоркий глаз - Вперед-назад - Над собой и о стенку - Мяч в воздухе - Передачи по вызову - Навстречу через сетку - Точный пас - Передал-садись - Передай и займи его место - Не потеряй мяч; - Вызов номеров - Сумей принять 	<ul style="list-style-type: none"> - Снайперы - Кто больше - По наземной мишени - Точная подача - Обстрел чужого поля - Волейбол с надувными шарами - Мяч через сетку - Лапта волейболистов; - Охотники и утки; - Волейбол с выбыванием - Точный нападающий - Подай и попади - Двадцать пять - Сумей передать и подать 	<ul style="list-style-type: none"> - Мяч через сетку - Волейбол с выбыванием - Встречная эстафета - Не потеряй мяч - Волейбол двумя мячами - Мяч среднему - Кто точнее - Лапта волейболистов - Вызов номеров; - Займи свое место; - Гонка по кругу - Сумей принять - Кто лучший

3. Результаты исследований и их обсуждение

На основе детального статистического анализа полученных экспериментальных результатов тестирования техники приемов игры в волейбол, определены и сопоставлены исходные и конечные показатели технической подготовленности юношей экспериментальной и контрольной групп.

Таблица 4

Сравнительные результаты тестирования технической подготовленности экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп на начало эксперимента

№	Контрольные упражнения (тесты)	Группа	n	$X \pm m$	δ	T	P
1	подача мяча, кол-во раз	ЭГ	15	3,58±0,05	0,07	1,6	>0,05
		КГ	15	3,51±0,05	0,06		
2	защитные действия (прием мяча снизу), кол-во раз	ЭГ	15	20,12±0,69	1,61	1,4	>0,05
		КГ	15	20,04±0,67	1,59		
3	передача мяча сверху, кол-во раз	ЭГ	15	2,6±0,07	0,79	1,3	>0,05
		КГ	15	2,6±0,07	0,79		
4	выполнение передачи сверху через сетку, кол-во раз	ЭГ	15	8,01±0,07	0,20	1,6	>0,05
		КГ	15	8,06±0,07	0,21		

Различия между полученными результатами тестирования технической подготовленности до начала эксперимента недостоверны, следовательно, уровень подготовленности занимающихся экспериментальной и контрольной групп примерно равный. Это и позволяет делать объективные выводы.

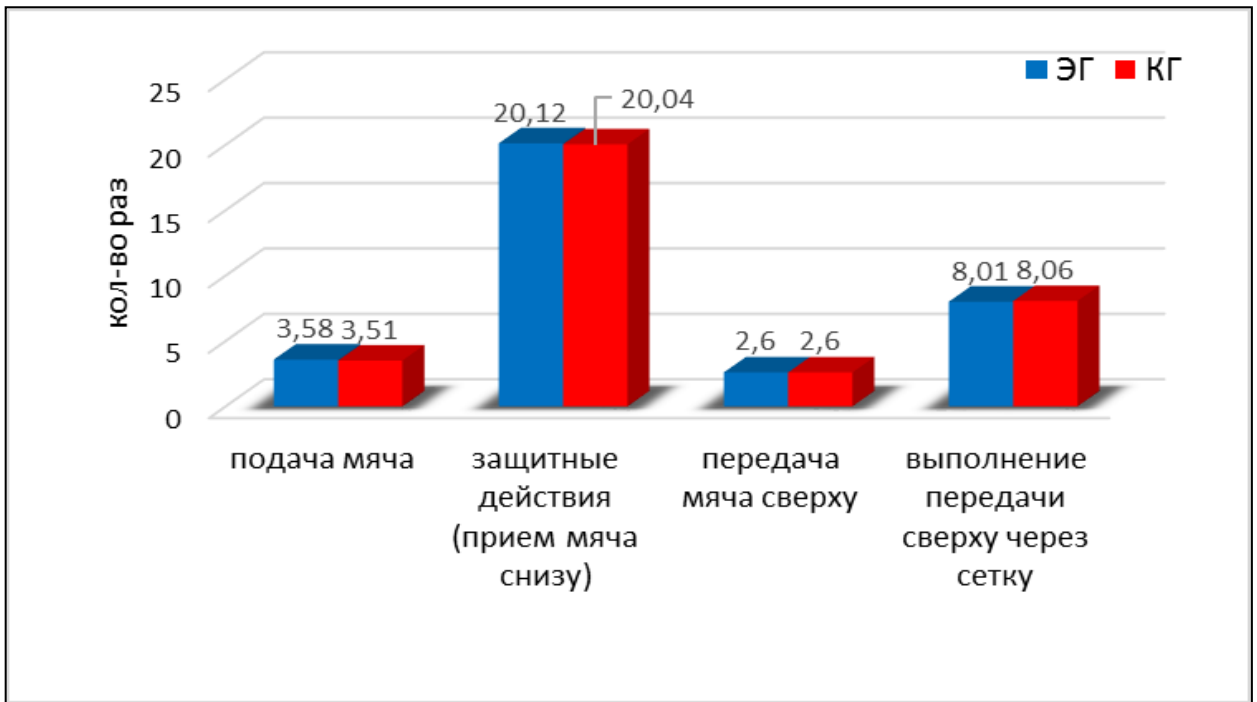


Рис. 1. Результаты показателей технической подготовленности занимающихся (до эксперимента)

В результате проведенного тестирования до начала эксперимента было выявлено, что техническая подготовленность у занимающихся экспериментальной и контрольной групп примерно на одинаковом уровне.

Применив экспериментальное использование подвижных игр как средства овладения техникой приемов игры в волейбол, юношей 11-13 лет экспериментальной группы, было проведено контрольное тестирование по развитию технической подготовленности у занимающихся обеих групп.

Таблица 5

Сравнительные результаты тестирования технической подготовленности экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп на окончание эксперимента

№	Контрольные упражнения (тесты)	Группа	n	$\bar{X} \pm m$	δ	t	P
1	подача мяча, кол-во раз	ЭГ	15	4,31±0,07	0,09	2,3<0,05	
		КГ	15	3,67±0,05	0,07		
2	защитные действия (прием мяча снизу), кол-во раз	ЭГ	15	22,62±0,74	1,89	2,5<0,05	
		КГ	15	20,44±0,68	1,65		
3	передача мяча сверху, кол-во раз	ЭГ	15	2,95±0,08	0,79	2,9<0,05	
		КГ	15	2,20±0,05	0,68		
4	выполнение передачи сверху через сетку, кол-во раз	ЭГ	15	9,51±0,07	0,28	2,2<0,05	
		КГ	15	8,28±0,13	0,23		

При определении достоверности различий технической подготовленности после эксперимента было выявлено, что различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями считаются достоверными, а значит достаточно оснований для того, чтобы говорить о том, что использование подвижных игр как средства овладения техникой приемов игры в волейбол, юношей 11-13 лет экспериментальной группы эффективно воздействует на улучшение их технической подготовленности.

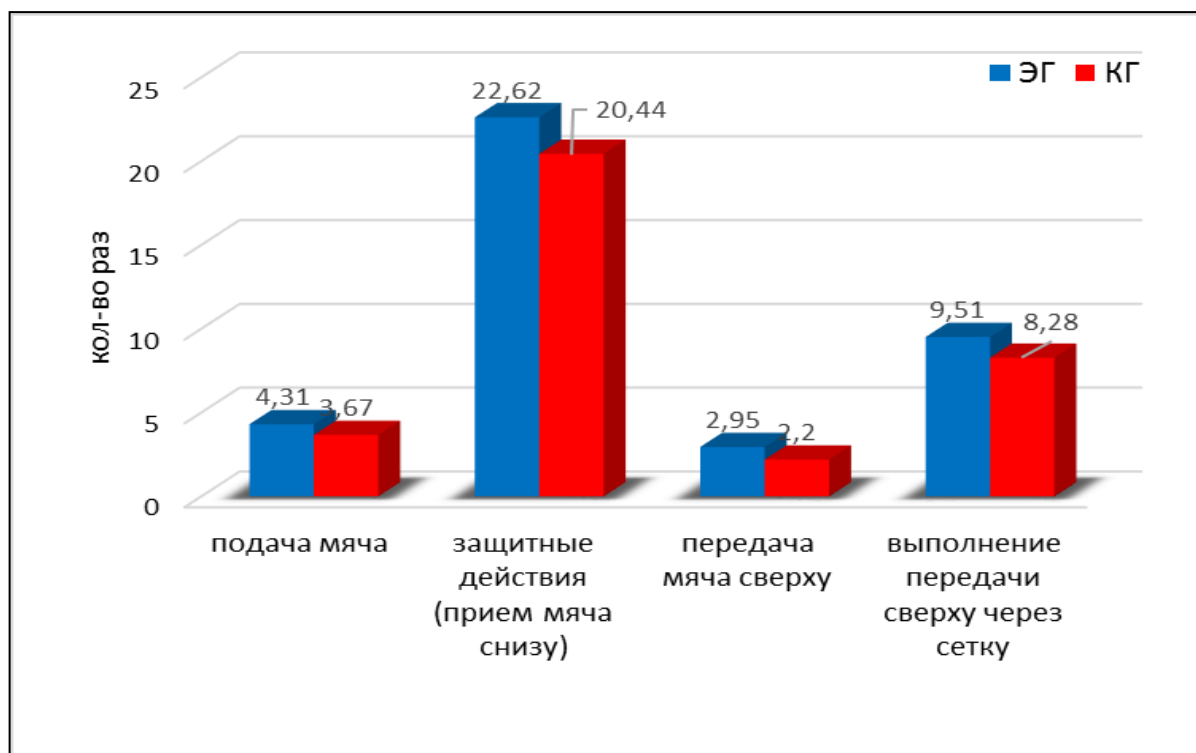


Рис. 2. Результаты показателей технической подготовленности занимающихся (после эксперимента)

Таким образом, полученные результаты тестирования позволяют утверждать, что расширенное использование подготовительных подвижных игр к игре волейбол оказывает эффективное влияние на обучение технике приемам игры в волейбол. В целом полученные факты позволяют учителю оценить результаты своего педагогического воздействия на занимающихся, разнообразить содержание, структуру и организацию учебно-тренировочного занятия.

Конечно, можно говорить о том, что полученные результаты в экспериментальной группе не очень сильно отличаются от контрольной группы. Однако следует заметить, что исследование проводилось за достаточно короткий промежуток времени а также, что речь идет о сложных элементах технической подготовленности волейболистов, которые очень трудно поддаются качественным улучшениям.

Заключение

В результате анализа научно-методической литературы мы выявили, что содержание и методика подвижных игр как подготовительного средства к овладению техникой приемов игры в волейбол с юношами 11-13 лет нуждаются в дальнейшей разработке.

Разработан и экспериментально обоснован комплекс подвижных игр для овладения техникой игры в волейбол, юношей 11-13 лет и успешно внедрён в учебно-тренировочный процесс.

Экспериментально обосновано и доказана эффективность влияния разработанного комплекса подвижных игр направленных на овладение техникой приемов игры в волейбол, юношей 11-13 лет, где результаты показали по окончании эксперимента, у контрольной группы результаты увеличились -1 %, а в экспериментальной группе -2,5 %.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что поставленная нами в начале эксперимента гипотеза, нашла свое логическое подтверждение.

Список используемых источников

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика исследований в физическом воспитании [Текст] / Б.А. Ашмарин. - М., 1978.
2. Беляев, А.А. Волейбол. - М: Спортакадем пресс, 2002. - С. 102.
3. Бриль, М.С, Клещев, Ю.Н. Использование модельных характеристик волейболистов высшей квалификации в процессе отбора в спортивные школы. Уч. пособие. - М., 1988. - 56 с.
4. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: Учебное пособие для ин-тов физ. культ. – М.: ФК и С, 1982. – 224 с.
5. Былеева Л.В., Коротков И.М., Яковлев В.В. Подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 1994. – С. 169 - 175.
6. Былеева, Л. В., Травин Н. И. Подвижные игры – М.: Физкультура и спорт, 2002 – с. 88
7. Волейбол. Сборник статей / Сост.: Ю. Н. Клещев- М.: Ф и С, 1983. - С. 24.
8. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. Ред. А.Г. Айриянца. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - 230с.
9. Вольштейн Г. А., Талятина Л. З. Технические приемы игры в волейбол. - Мн.: “Беларусь”, 1968. - С. 29.
10. Гончарова, Е.Д. Урок волейбола по методу круговой тренировки /Е.Д. Гончарова// Физическая культура в школе.2004. - № 6. с. 23-26
11. Доман Г. Как сделать ребенка физически совершенным: Пер. с англ. - М.: АСТ, Аквариум, 2002. - 333 с.
12. Железняк Ю. Д. Юный волейболист: Учебн. пособие для тренеров. - М.: Ф и С, 1988. - С. 15.
13. Железняк Ю. Д., Ивойлов А. В. Волейбол. М.: Ф и С, 1991. - С. 77.
14. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. М.: ФиС, 1980. - С. 61.
15. Железняк Ю.Д. Способы записи игры в волейбол. - В кн.: Подготовка юных волейболистов. - М.: Физкультура и спорт, 1962. С. 309-312.

16. Железняк Ю.Д. Формирование двигательных навыков у юных волейболистов: Автореф. дисс. канд. пед. наук. - М, 1962. - 23 с.
17. Железняк Ю.Д., Куньянский В.А. Волейбол. У истоков мастерства. – М.: ФК и С, 1998. - С. 43.
18. Железняк, Ю.Д. Обучение техники приема подачи в волейболе Железняк Ю.Д. – М.: Советский спорт, 2008. – 424 с.
19. Железняк, Ю.Д., Куньянский В.А., Волейбол «У истоков мастерства» / Железняк Ю.Д. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
20. Железняк, Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш.пед. учеб.заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2002, - 264 с.
21. Жуков Ю.Б., Ильин Г.Н., Козловский Э.А. Акробатическая подготовка волейболистов. - М.; Физкультура и спорт, 1967. - 48 с.
22. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. - М.: Ф и С, 1979. - С. 19.
23. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов И.В., Волейбол «Внеурочная деятельность учащихся» / Колодницкий Г.А. - Москва, 2011г
24. Кубанов В. И. Исследование влияния некоторых вариантов разминки на игровой процесс в волейболе. Сб. Тезисов научных работ. - Смоленск, 1968. - С. 23.
25. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с. М «ФиС» 1999
26. Мацудайра Я. Волейбол. - М.: Ф и С, 1983. - С. 47.
27. Мацудайра Я., Икеда Н., Сайто М., Волейбол «Путь к победе» / – М.: Профессиональное образование, 1998. – 134 с. Москва 1998г
28. Назаренко, Л.Д. На занятиях с волейболистами-старшеклассниками /Л.Д. Назаренко // Физическая культура в школе.2005. - № 2. с. 43-46

29. Назаров В.П. Координационные движения у детей школьного возраста. - М.: ФиС, 1970. - С. 19.
30. Новиков, А.М. Научно-экспериментальная работа в образовательном учреждении [Текст] / А.М. Новиков. – М.: Профессиональное образование, 1998. – 134 с.
31. Осколкова В. А., Сунгуров М. С. Волейбол - М.: Ф и С, 1961. - С. 38.
32. Основы волейбола. / Сост. О Чехов. М.: Ф и С, 1980. - С.40.
33. Петров, П. К. Физическая культура [Текст]: курсовые и выпускные квалификационные работы / П.К. Петров. - М.:Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.- 112 с.
34. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- Киев: Вища школа, 1997.- 583с.
35. Повышение эффективности тренировочного процесса в волейболе. /Под. Ред. Ю. Д. Железняк. - Тула: Пр. кн. изд., 1973. - С. 18.
36. Портных Ю.И., Фетисова С.Л. Дидактика игр в школе: Учебное пособие. СПб.: Изд-во РГПУ им. Герцена А.И., 2003. – 261 с.
37. Правдин В.А. и др. Волейбол - игра для всех - М.: Физкультура и спорт, 1966
38. Психология и спорт. / Под общ. ред. Акопяна В.У. - СПб: Питер, 2003. - 204с.
39. Силаков Ю.И. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 501с.
40. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учебник для студентов средних и высших учебных заведений. - М.: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2008
41. Современный спорт. Учебное пособие. / Под редакцией Ярцева А.И. - М.: Физкультура и спорт, 1999. - 303с.
42. Сялюянов А.Г. Учет объема и эффективности технических действий волейболистов. // ФК в школе. – № 2, с. 61-62.

43. Уляева, Л.Г. Физическая культура. Юнита 5 Теория и методики физической культуры [Текст] / Л.Г. Уляева, С.В. Шепель. – М.: Современный государственный университет Дистанционное образование, 2003. – С. 32-55.
44. Физическая культура в школе. 2004. - № 7. с. 29-34
45. Фурманов А. Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Ф и С, 1983. - С.90.
46. Фурманов, А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. – М: 1982
47. Ярцева А.В. Развитие физических качеств на занятиях волейболом// Физическая культура в школе.-2002. - №4, с. 28-29.
48. <http://fkvot.infosport.ru/1996N1/p5-10.htm>
49. <http://www.infosport.ru/press/tpfk/1999N3/p54-58.htm>

Подвижные игры в подготовке волейболистов

Специально могут быть подобраны игры для освоения перемещений и передач мяча, а также для ориентации на зрительный сигнал, что в волейболе очень важно. Особенно большое значение имеют передачи мяча. Это один из основных технических приемов при организации игры в нападении. Техника передачи двумя руками сверху (и другими способами) хорошо закрепляется в таких играх, как «Мяч среднему», «Передал — садись!» (с изменением расстояния), «Не давай мяч водящему» (при противодействии соперника), «Бросай — беги» (с последующим перемещением), и некоторых других, описанных в предшествующем разделе. Естественно, что вместо бросков и ловли мяча применяется волейбольная передача.

1. «Зоркий глаз». Во время ходьбы или бега обычным, приставным или скрестным шагом (смена видов передвижений проводится по команде руководителя голосом) руководитель время от времени дает зрительный сигнал для выполнения заранее обусловленных действий. Руководитель поднимает руку вверх — занимающиеся делают выпад в сторону-вперед (или скачок с последующей остановкой). Сигнал руки в стороны обуславливает прыжок вверх толчком двумя с остановкой после этого в защитной стойке. После хлопка нужно сделать поворот кругом с последующим бегом спиной вперед. Можно предлагать другие задания. Игрок, дважды совершивший ошибку, выбывает из игры.

2. «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 длинный кувырок 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 пере-

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

Преподаватель оценивает действия участников, быстроту окончания эстафеты и определяет команду-победительницу.

3. «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.

Можно также провести эстафету с пасом мяча в стенку. В этом случае колонна располагается перед стартовой линией в 3-4 шагах от стены. Игрок передает мяч партнеру, стоящему сзади, рикошетом от стены (можно начертить на стене цель — круг), а сам убегает в конец колонны.

В любом из вариантов игры победитель определяется по качеству передач и скорости действий.

4. «Мяч в воздухе». Игроки двух команд строятся в два круга, занимая разные половины зала и передают мяч друг другу двумя руками сверху по кругу в любом направлении. Каждый игрок должен быть готовым принять и точно передать мяч. Разрешается в случае необходимости передача мяча одной рукой, но запрещаются захваты мяча и двойные удары над собой. За эти нарушения, а также за неточный пас игрок покидает круг. Поскольку соревнование начинается одновременно в двух кругах, по истечении 5 мин. игра останавливается и определяется команда-победительница (сохранившая больше игроков). Отмечаются и игроки, которые хорошо владеют передачей. Хорошо подготовленные игроки могут выполнять передачи в прыжке.

5. «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).

6. Передачи по вызову. Команды выстраиваются в колонны перед линией старта на одной стороне площадки. В 10-12 шагах перед ними (в кругах) лежит по мячу. Игроки рассчитываются по порядку. Преподаватель вызывает любой номер, и игрок, имеющий его, устремляется к мячу. Он берет его в руки, делает длинную высокую передачу партнеру, стоящему во главе колонны, и получает от него обратный пас. Команда, игрок которой быстрее выполнил две передачи, получает 1 очко. Затем вызываются (в любой последовательности) остальные игроки команды. Победитель определяется по лучшей сумме набранных очков.

7. «Назад по колонне и по кругу». Игроки стоят в параллельных колоннах в 2-3 шагах друг от друга. По сигналу первые игроки колонн делают откидку мяча партнерам, стоящим сзади, которые, в свою очередь, передают мяч таким же способом в конец колонны. Замыкающий игрок ловит мяч и бежит с ним в начало колонны, в то время как все остальные делают шаг назад.

Игроков можно расставить по кругу. Перед каждым игроком прочерчивают отметку. Игрок подбивает мяч над собой, уходя вперед к новой отметке. Игрок, стоящий сзади, перемещается вперед, также подбивая мяч над собой. Таким образом, мяч остается на месте, а игроки непрерывно движутся по кругу.

Победа в обоих описанных вариантах присуждается команде, закончившей передачи мяча раньше другой и выполнившей при этом все установ-

ленные правила.

8. Эстафета парами. Игроки двух команд, стоящих перед линией старта, распределяются по парам. В руках у игроков первой пары мяч. По сигналу оба игрока начинают продвижение вперед, делая друг другу передачи. Они должны пересечь обеими ногами линию финиша (в противоположном конце площадки) и, не переставая передавать мяч друг другу, вернуться обратно к колонне. Один из игроков накидывает мяч партнеру, стоящему впереди, и вторая пара устремляется с мячом вперед. Закончившие упражнение занимают место в конце колонны. Падения мяча на землю, как и захваты при передачах, считаются ошибками и влияют на исход игры.

9. 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.

За каждую неудачно выполненную подачу (в сетку, за пределы площадки и пр.) команде противника начисляется 10 передач. Если бегущий игрок вошел на площадку, коснулся руками стенки, стойки сетки и пр., проти-

воположной команде присуждается 5 очков. Игрокам, перебрасывающим мяч, нельзя терять мяч, пользоваться повторными передачами между одними и теми же партнерами. За нарушение этого правила у команды снимается 5 передач. Для контроля за действиями играющих к каждой команде прикрепляется судья.

10. «Точный пас». Игра проводится на баскетбольной площадке. Играющие, распределившись по командам, выстраиваются перед разными щитами около линии штрафного броска. Первые номера с мячами в руках встают в 7—10 шагах справа (или слева) от команды в очерченных заранее кругах.

По сигналу начинается соревнование команд. Игрок из круга набрасывает мяч партнеру, стоящему в колонне. Тот точной передачей должен направить мяч в корзину. Затем он подбирает мяч (независимо от того, попал он в цель или нет) и бежит в круг. Игрок, набрасывавший мяч, встает в конец колонны. Игрок из круга снова набрасывает мяч головному игроку колонны, а сам направляется в ее конец.

Когда все игроки выполнят упражнение, игра заканчивается. Команда-победительница получает 2 очка. 2 очка начисляются и за каждое попадание мяча в корзину. 1 очко команда получает, если мяч не попал в корзину, но ударился о кольцо.

Победу в игре определяет наибольшая сумма очков, набранная одной из команд.

Поскольку для волейбола характерно выполнение технических приемов сразу после остановки, можно (усложняя игру) расположить колонны сбоку в 3-4 шагах от линии штрафного броска. Тогда во время набрасывания мяча игрок выбегает навстречу мячу и затем направляет его в корзину.

11. «Светофор» – учащиеся становятся в колонну по одному у линии нападения, учитель – на лицевой линии напротив колонны. Учащиеся друг за другом на расстоянии 8-10 метров выполняют ускорение в направлении учителя,

а в 0,5-1,0 метре от учителя делают остановку и принимают заданную стойку по звуковому или зрительному сигналу (пример: рука вверху – высокая стойка, рука внизу – в стороне – низкая стойка, рука впереди – средняя стойка).

12. Игра в «Пятнашки» в пределах волейбольной площадки. Все игроки перемещаются, находясь в среднем положении стойки готовности. Возможны следующие варианты игры: пятнашки с мячом, пятнашки с препятствиями.

13. «Салки» – любая ограниченная площадка (границы устанавливает преподаватель, в зависимости от количества участников игры). Выбирается или назначается «Салка», задача которого догнать любого игрока и запятнать (коснуться) его, если он не принял (не успел принять) заданную учителем стойку. Запрещено игрокам выходить за пределы площадки. Осаленный игрок становится «Салкой» и игра продолжается.

Варианты игр:

- можно одновременно играть на нескольких площадках, разделив учащихся на несколько групп (по полу, по подготовленности и др.);
- в игре 2-3 «Салки»;
- осаливание не рукой, а волейбольным мячом;
- «Салки» с передачами;
- «Салки» с прыжками

14. «Мяч в воздухе» – 6-12 игроков размещаются по кругу диаметром 3- 4 м. Перемещаясь по кругу бегом, передают мяч над собой на высоту 2-3 м. Правила – мяч должен находиться все время на одном месте. Способы перемещения задаются учителем (бегом, спиной вперед, приставными шагами). Игрок, выполнивший неточную передачу, или потерявший мяч, выбывает из игры или выполняет определенное штрафное задание и снова включается в игру на свое место.

15. «Мяч среднему» – 6-8 игроков размещается по кругу диаметром 6 м. В центре круга – водящий. Он выполняет передачу каждому игроку по очереди,

а игроки возвращают мяч водящему. Обойдя круг, водящий меняется. Вариант – играющие в кругу перемещаются по кругу.

16. «Передай и займи его место»: несколько игроков размещаются по кругу или квадрату, или треугольнику и передают мяч любому игроку, а затем перемещаются и занимают его место, а этот игрок в свою очередь после передачи перемещается на место игрока, которому он выполнял передачу.

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

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

19. «Не потеряй мяч» – две команды делятся пополам и выстраиваются во встречные колонны перекрестно на одинаковом расстоянии. Обе команды одновременно начинают передачи сверху с перемещением в конец своей колонны или встречной (по заданию). Игра длится определенное учителем время или до потери мяча. В первом случае выигрывает та команда, которая меньшее количество раз потеряла мяч; во втором случае, проигрывает та команда, которая первой потеряла мяч. Правила: если мячи сталкиваются, то

обеим командам засчитывается потеря мяча; игроки перемещаются в правую сторону; нельзя одному игроку касаться мяча дважды подряд.

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

Вариант: игроки не выбывают из игры, а выполняют штрафное задание.

21. «Охотники и утки» – игроки делятся на две команды. Одна – располагается по кругу (квадрату или в две встречные шеренги) на расстоянии 6-8 метров. Вторая команда произвольно располагается внутри круга, квадрата, шеренги. Задача первой – используя волейбольный прием, выбить мячом игроков второй команды. Задача второй – увернуться от осаливания или принять мяч и передать своему же игроку.

Правила: осаленные игроки выбывают из игры; при правильном приеме мяча командой, стоящей внутри круга – смена мест; игра продолжается до тех пор, пока в кругу останется 1 игрок, затем команды – меняются местами.

22. «Салки с мячом» – игра проводится на двух половинах площадки (мальчики и девочки или по подготовленности учащихся). У каждого игрока по мячу (любому). Один игрок – «Салка». Перемещаясь в пределах площадки и выполняя верхнюю передачу над собой, все игроки убегают от «Салки», а «Салка» догоняет, стараясь коснуться любого игрока. Осаленный игрок или игрок, потерявший мяч, становится «Салкой». Игра продолжается определенное учителем время с небольшими перерывами на отдых. Осаливать можно мячом, рукой или мячом и рукой.

23. «Встречная эстафета» – играет любое количество команд. Команды выстраиваются в колонну по одному, капитаны – напротив на расстоянии 3-6 м. Мячи у направляющих. По команде тренера направляющие передают мяч капитану и быстро перемещаются на его место. Капитан принимает и передает мяч следующему игроку в колонне, и становится в конец ее. Выигрывает та команда, которая первой заканчивает игру.

Вариант: игра заканчивается тогда, когда последняя команда теряет мяч.

24. «Эстафета – не потеряй мяч!» – играет любое количество команд. Команды стоят в колоннах по одному, по сигналу направляющие начинают передачу над собой с перемещением вперед до определенного места, а возвращаются, перемещаясь спиной вперед. Передачу мяча следующему игроку выполнять передачей без ловли. В случае потери мяча возобновлять игру с места потери.

25. «Займи свое место» – играет любое количество команд. Команды строятся по кругу и по сигналу игрок с мячом выполняет передачу своему соседу (по часовой или против), а сам обегает круг в том же направлении и занимает свое же место. Следующий игрок делает тоже самое. Выигрывает та команда, которая первой заканчивает полный круг.

26. «Гонка по кругу» – играют 2-4 команды, которые размещаются в шеренгах по радиусам очерченного круга на равном расстоянии и в одном направлении. У направляющих – мячи. По сигналу игроки выполняют высокую передачу над собой и обегают круг, становясь в конец своей шеренги. Мяч принимает и снова посылает вверх следующий игрок, переместившийся на его место. Выигрывает команда, первой закончившая упражнение.

Правила: При потере мяча игра возобновляется с места потери; если игрок догоняет своего соперника, то обходит его, не мешая ему.

27. «Мяч через сетку». Начинается игра подачей мяча в площадку соперника через сетку. Команда касается мяча один – два раза. Сначала игрокам разрешается ловить мяч один раз, далее на такое действие налагается запрет.

- Игра «Мяч через сетку» в три касания с обязательной первой передачей в зону 3 и второй в зону 4 (2).
- Игра «Мяч через сетку» в три касания с обязательной первой передачей в зону 3, с набрасыванием в зону 4(2), и нижней (верхней) передачей на площадку соперника через сетку. Первую ловлю игроки выполняют после одного отскока от пола, или без отскока (сразу)

28. «Снайперы» – площадка разделена на 9 равных квадратов, каждый квадрат обозначен цифрой (это количество очков; чем труднее зона для попадания, тем больше цифра, которую определяет учитель). Играющие разделены на 2 команды. Игроки по очереди одной команды (или из каждой команды) выполняют подачи.

Итог подводится по сумме очков, набранных всеми игроками команды. Варианты: 1) каждый игрок может выполнить не по одной, а по несколько подач (2-5); 2) группу можно разделить на несколько команд и игру проводить с двух сторон.

29. «Кто больше» – играют 2 команды (количество игроков не ограничено). Одна из команд – подающая (все игроки находятся на лицевой линии), вторая – принимающая подачу, все игроки размещаются произвольно внутри противоположной площадки. По сигналу первый игрок подает мяч, а сам быстро, за пределами площадки, обегает ее и возвращается на свое место. Игроки противоположной команды принимают мяч и выполняют передачи внутри своей площадки, стараясь сделать как можно больше передач, пока противник бежит. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполняют перебежку. Подсчитывается общее количество передач. Затем команды меняются ролями.

Правила: нельзя при беге касаться чего-либо, наступать на линии, нельзя делать повторные передачи одними и теми же игроками. За неудачно выполненную подачу, соперникам начисляется 10 передач.

В игре может участвовать две и более команд с неограниченным количеством игроков. Игроки одной команды по очереди подают мячи на противоположную площадку (или в определенную зону). Игрок, не попавший в зону или не выполнивший правильно подачу, выбывает из игры. Команда подает до тех пор, пока не допустит ошибку последний игрок. Подсчет ведется общего количества подач. Затем подает следующая команда. Победитель определяется по общему количеству набранных очков.

Варианты: 1) При ограниченном времени, определить время на команду; 2) игроки подают мяч по очереди, но подряд до потери мяча этим игроком, затем следующий игрок.

30. По наземной мишени. На каждой стороне волейбольной площадки у линии нападения чертят по два круга диаметром 1,5 м. Две команды располагаются с разных сторон от сетки. 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 прыгает как можно выше и акцентированным движением кисти посылает мяч в один из кругов на стороне противника, в случае удачного броска зарабатывая одно победное очко.

Выигрывает команда, игроки которой сумели набрать большее количество очков.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игрок за сеткой, ставя блок, старается помешать сопернику. 3. За попадание в любой круг нападающий получает два очка, а если он обошёл блок, но промахнулся (мяч приземлился в пределах площадки), - 1 очко.

31. Волейбол с выбыванием. Две команды по 6-8 человек располагаются произвольно, каждая на своей половине волейбольной площадки. По сигналу

начинается игра в волейбол. Когда судья фиксирует в одной из команд третью по счёту ошибку, игрок, допустивший её, выбывает. Команда, оставшаяся в меньшинстве, подаёт мяч на сторону противника, возобновляя игру.

Если в ходе игры команда снова ошибается (шестое по счёту нарушение), то лишается ещё одного игрока и т.д. Когда обе стороны понесли "потери", игра продолжается, но команда, совершившая очередную, третью, ошибку, решает (исходя из тактических соображений), удалять ли ей с поля своего очередного игрока или остаться в прежнем составе, но разрешить вернуться на площадку игроку противоположной команды. Игра состоит из 3-5 партий. Каждая заканчивается, когда последний игрок одной из команд покинет площадку.

Побеждает команда, которая выигрывает большее число партий. Можно ограничить партии временем (12-15 мин) и определять победителя в каждой из них по большему числу оставшихся игроков.

Правила игры: 1. Ошибки фиксируются по волейбольным правилам. 2. После выхода участника из игры подаёт команда, допустившая ошибку. 3. Участники возвращаются в игру в таком порядке, в каком выбывали (1-й выбывший, затем 2-й и т.д.). 4. Игроки в командах подают по очереди, перемещаясь на площадке по часовой стрелке (как в волейболе).

32. Борьба за мяч. Формируются две команды, которые произвольно размещаются на ограниченной площадке. У одной из команд по жребию мяч. По сигналу игроки этой команды стараются как можно быстрее выполнить подряд 5-10 передач. За это команда получает одно очко. Количество передач предварительно оговаривается между своими игроками. Игроки другой команды стараются перехватить мяч. Побеждает команда, набравшая большее количество очков за заранее оговоренное время или заранее обусловленное количество очков, необходимое для победы.

33. Волейбол двумя мячами. Игра проводится на волейбольной площадке. Вместо волейбольной сетки может быть натянута верёвка с прикреплёнными

ленточками. Играющие делятся на две равные по числу участвующих команды, которые становятся на двух половинах площадки в два-три ряда. Каждая команда получает волейбольный мяч.

По свистку судьи команды перебрасывают мячи через сетку на сторону противника. Переброска мячей продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажутся одновременно два мяча. Даётся свисток, игра останавливается, и команда, на стороне которой оказалось два мяча, проигрывает другой команде одно очко. Мячи возвращаются в команды и снова (по сигналу) начинается их переброска.

Побеждает команда, которая первой наберёт 10 очков.

1. Мяч не должен пролетать под сеткой. 2. Мяч не должен падать за границу площадки противника. 3. Оба мяча не должны оказываться одновременно на стороне противника. 4. Если мячи столкнулись в воздухе при подаче, игроки повторяют подачу мячей. 5. Если игрок бросил мяч через сетку до свистка, его команда проигрывает очко. 6. За каждое нарушение правил команде засчитываются штрафные очки.

34. Точно водящему. Учащиеся стоят по кругу, в середине которого 1-3 водящих с мячами. Они по очереди набрасывают мяч игрокам, перемещающимся по кругу приставными шагами. В момент получения мяча сверху двумя руками, точно передать (возвратить передачей) мяч водящему.

35. Свеча. На площадке наносят круг диаметром 2 м, в центре его мяч. Игроки, расположившись в колонну по одному, по очереди входят в круг и выполняют десять передач мяча сверху двумя руками над собой. Каждую передачу выполняют на высоте 3м. За недостаточную высоту передачи и за выход из круга игроки наказываются штрафным очком. Побеждает игрок, у которого меньше штрафных очков.

36. Обстрел чужого поля. На боковых линиях волейбольной площадки наносят два круга диаметром два метра один напротив другого. Поочередно игроки входят в круг и выполняют передачу мяча двумя руками снизу или сверху,

стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч летит мимо круга, игрок получает одно штрафное очко. Игра ведется на время. Побеждает ученик, набравший наименьшую сумму штрафных очков.

37. Кто точнее? Каждая из команд выстраивается в колонну по одному в 5 м от стены, на которой в 3 м от пола нарисован квадрат 2х2 м. Игроки по очереди выполняют передачи мяча снизу (сверху) двумя руками, стремясь попасть мячом в квадрат, затем уходят в конец своих колонн. Побеждает команда, попавшая в квадрат большее число раз.

38. Точный нападающий. Класс делится на две команды. Одна команда располагается в колонне по одному по направлению к сетке в 4 зоне, другая на противоположной стороне площадки во 2 зоне, в 3 зонах у двух команд лежат обручи в них лежат, мячи ровно столько, сколько игроков в команде. Играющие по очереди становятся в 3 зону и набрасывают мячи для нападения своим игрокам, каждый игрок выполняет нападающий удар, через сетку стараясь попасть в площадку. Считается количество точных попаданий, чья команда больше попадет. Все игроки делают по одному удару, после этого набрасывающего меняет следующий игрок. Можно проводить в виде эстафеты.

39. Подай и попади. Игроки двух команд располагаются на своей половине площадки вначале в 4 – 5 м. от сетки. У каждой команды по 5 – 7 мячей. По сигналу учителя игроки обеих команд поочередно выполняют подачи, стремясь попасть в пределы площадки команды соперников. Игроки, ожидающие своей очереди, собирают мячи и направляют их к месту подачи. Если у игрока подача не получилась, ему предоставляется ещё одна попытка, если на этот раз он ошибся, то подача считается не выполненной и игрок получает штрафное очко. Побеждает команда, у которой на счету окажется больше точных подач.

40. Двадцать пять. Игра получила название от ведения счета в правилах волейбола. Раньше если игрок не подал подачу, то считалась потеря подачи, а

сейчас по новым правилам волейбола, команда теряет очко. И поэтому при разучивании любой подачи детям приходится напоминать об этом очень главном моменте. Игра похожа на игру “ Подай и попади “. Каждый игрок, попавший мячом на другую сторону площадки, приносит одно очко своей команде. Команды подают подачи по очереди. В командах должно быть одинаковое количество участников. Команда, набравшая быстрее 25 очков, считается победителем.

41. Сумей передать и подать. Играющие выстраиваются в две колонны в 3 м от стены и соревнуются в передачах в стену и в подачах на точность. По сигналу 1 номера выполняют по 10 передач двумя руками сверху (снизу) в стену, после чего бегут на свою половину площадки и производят по 3 подачи. Как только первый номер Игроки, ожидающие своей очереди, собирают мячи и доставляют их к месту подачи. За правильно выполненные передачи игроку начисляют одно очко, подачи 3 очка. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

42. Сумей принять. Игроки в парах располагаются на боковых линиях волейбольной площадки напротив друг друга. По команде игроки одной команды посылают мячи партнерам другой команды, которые стремятся принять мяч и отправить его в обратном направлении. Каждый выполняет по 10 подач одним из изученных способов, затем игроки меняются ролями. В каждой паре побеждает тот, кто большее количество, раз принял мяч без ошибки.

43. Кто лучший? Трое игроков располагаются на задней линии в зонах 5, 6 и 1. Каждый принимает по 10 подач. За прием мяча начисляют очки: 2-при ошибке на приеме; 3-прием без технической ошибки; 4-прием без ошибки, мяч доведен в зону нападения; 5-дана хорошая передача сразу на удар. После приема 10 передач игроки меняются зонами. Побеждает игрок, набравший наибольшую сумму очков.

44. Гонка тачек. Играющие распределяются попарно. В каждой паре один принимает положение, лежа (тачка), а другой, взяв первого за голени, по сиг-

налу начинают продвижение с напарником вперед от лицевой к средней линии. Как только первая пара команды пересечет среднюю линию, движение начинает вторая пара и. т. д.

После финиша последней пары команда продолжает «Гонку тачек» в обратном направлении, но игроки предварительно меняются ролями. Побеждает команда, раньше закончившая гонку.

45. Игра «Прыгуны» помогает проконтролировать эффективность выполнения в домашних условиях серийных прыжков вверх. Игроки располагаются лицом к стене, на которой проведена линия. По сигналу занимающиеся начинают прыгать вверх, стремясь, коснуться ладонями стены выше линии, выбывают из игры. Побеждает тот, кто совершит больше правильных прыжков.