**РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ ОПАНУВАННЯ ТЕХНІКИ ВОЛЕЙБОЛУ**

**О. А. Безносов**

**ІГРИ, ЩО ОТРИМАЛИ СВІТОВЕ ПОШИРЕННЯ**

Воллібол (англ. *wallyball*, від *wall* — «стіна» і ball — «м’яч») вигадав 1979 року американець Джо Гарсіа. У грі беруть участь дві команди по двоє, троє або четверо гравців. Грають до 15, 18 або 21 очок (але різниця в рахунку повинна складати не менше ніж 2 очки). Допускається використання бічних стін спортивної зали.

Фаустбол (від нім. «*Faust*» — кулак, в англомовних країнах — «фістбол»). Перші правила були прийняті 1555 року в Італії. Наприкінці ХІХ ст. гра потрапила до Німеччини, яка стала з часом центром світового фаустболу. У фаустбол грають дві команди по п’ятеро гравців (ще троє запасних) на майданчику розмірами 50 × 20 м як у приміщенні, так і просто неба. Гра складається з 2 таймів по 15 хв. Якщо правилами турніру нічия в матчі виключена, то за потреби призначають по дві додаткових тайми (тривалістю по 5 хв) до перемоги однієї з команд із перевагою щонайменше в два очки. М’яч для фаустболу дещо важчий ніж волейбольний (320–380 г). Замість сітки використовують мотузку, що натягують на висоті 2 м. Подачу виконують із лінії на відстані 3 м від мотузки.

Приймати м’яч можна з повітря та після відскоку від землі (за правилами, дозволений тільки один відскік). Пасувати м’яч партнерові та перекидати його на сторону суперника необхідно ударом кулака або передпліччя. У фаустболі діє волейбольне «правило 3-х торкань», заборонено бити по м’ячу обома кулаками одночасно, під час переходу на чужу сторону м’яч не повинен торкатися мотузки або пролітати під нею.

Міжнародна федерація фаустболу проводить чемпіонат світу та інші змагання.

Міні-волейбол — це гра для дітей віком до 14 років, що є у шкільній програмі багатьох країн. Цей вид спорту з’явився 1961 року в НДР. 1972 року було офіційно затверджено його правила. Існує два рівні: міні-3 і міні-4. У кожній команді грають по троє (четверо) гравців плюс двоє запасних. За команду можуть виступати одночасно хлопчики та дівчата, але їх співвідношення в командах-суперницях повинне бути однаковим.

Гра відбувається на майданчику 6 × 4,5 (6 × 6) м, що поділений навпіл сіткою на висоті 2,15 (2,05) м. Вага м’яча — 210–230 г, довжина кола — 61–63 см. Гра в партії триває до 15 очок. За рахунку 14:14 грають, поки перевага однієї з команд не складе два очки або поки вона не набере 17 очок. Для перемоги в матчі необхідно виграти дві партії. Іноді гра відбувається з урахуванням часу.

Існує також гра-антипод міні-волейболу — гігантський волейбол. Кількість гравців в команді сягає 100 осіб, майданчик за розмірами лише вдвічі перевищує звичайний. Грають легким м’ячем у брезентовій покришці діаметром 80 см, кількість ударів не обмежена.

**Література**

1. *Ахмеров Э. К., Канзас Э. Г.* Волейбол в школе. — Мн. : Нар. асвета, 1981.

2. *Железняк Ю. Д., Слупский Л. Н.* Волейбол в школе : Пособие для учителя. — М. : Просвещение, 1989.

3. *Железняк Ю. Д.* 120 уроков по волейболу. — М. : Физкультура и спорт, 1970.

4. *Піменов М. П.* Волейбол: спеціальні вправи. — ІваноФранківськ, 1993.

5. *Спортивные игры:* Техника, тактика, методика обучения : Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков; Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. — М. : Издательский центр «Академия», 2004.



**«Гостре око»**

Під час ходьби або бігу за зоровим сигналом учні виконують заздалегідь обумовлені дії. Наприклад, піднята руку означає, що учні повинні виконати випад уперед і набути стійку волейболіста. Підняті обидві руки означають, що учні мають виконати 2–3 приставних кроки, набути низьку стійку волейболіста та зімітувати передачу м’яча обома руками зверху.



**«Палиця, що падає»**

Учні утворюють коло діаметром 6–7 м і розраховуються за порядком номерів. У центрі кола ведучий тримає за верхній кінець гімнастичну палицю, що знаходиться у вертикальному положенні. Ведучий промовляє номер будь-якого гравця та відпускає палицю. Гравець, якого викликали, повинен зробити випад і підхопити палицю, не давши їй можливість упасти. Якщо це йому вдається, то він повертається на своє місце, якщо ж ні — замінює ведучого й гра триває. Поступово відстань до палиці збільшують, гравці виконують біг із подальшим стрибком і зупинкою. *Варіант:* палицю замінити на м’яч і проводити як «М’яч, що падає»

 

 **«День і ніч»**

Гравці двох команд розташовуються на середині майданчика спиною одне до одного на відстані 1,5–2 м. Одна команда — «День», друга — «Ніч». У кожної команди на своїй стороні майданчика є «будинок». Після слів ведучого «День!», гравці команди «День» швидко тікають до свого «будинку», а гравці команди «Ніч» наздоганяють їх. Потім усі займають свої місця та підраховують пійманих. Перемагає команда, яка піймає більше суперників.



**«Піонербол» («Малюкбол»)**

Основною його технічною відмінністю від класичного волейболу є те, що м’яч під час гри дозволено брати до рук. Подачу, пас партнерові та перекидання м’яча на сторону суперника здійснюють не ударом, а кидком. Матч складається з 3 партій, кожна з яких триває до 15 очок. Виграє команда, яка перемогла у двох партіях. Цю гру включено до програми середніх загальноосвітніх шкіл, вона також є підготовчим етапом в опануванні основ волейболу, баскетболу та гандболу.



**«Вудочка»**

Гравці утворюють коло. Ведучий обертає мотузку з прив’язаним до кінця вантажем (торбинкою, що наповнена піском). Гравці повинні перестрибувати через мотузку, не зрушуючи з місця. Той, хто зачепив вантаж або мотузку, стає ведучим. Гру можна ускладнити, змінюючи висоту обертання мотузки, виконуючи стрибки на одній нозі або стрибки з поворотом кругом.

 

**«Командні стрибки»**

Гравці об’єднуються у рівні за кількістю команди. За сигналом перші гравці стрибають у довжину з місця. Наступний гравець стрибає з того місця, на яке приземлився попередній і так до останнього гравця у команді. Перемагає команда, гравці якої опиняться далі після стрибків усіх учасників.



**«Зустрічна естафета зі скакалкою»**

Гравці об’єднуються у дві команди та поділяються навпіл, шикуючись на протилежних боках майданчика у колону по одному. За сигналом перші гравці команд стрибками через скакалку на обох ногах прямують уперед. Досягнувши протилежної колони, вони передають скакалку наступному гравцеві. Перемагає команда, яка першою завершила естафету та скоїла менше порушень.



**«Тачка»**

Гравці об’єднуються у дві рівні за кількістю команди, у кожній команді вони розраховуються на перший і другий. Перші номери набувають упор лежачи, другі — беруть перших за ноги. За сигналом утворені пари гравців пересуваються до умовної позначки, де міняються місцями та повертаються до своїх команд. Перемагає команда, учасники якої швидше завершать естафету.

 

**«На плечах»**

Гра у волейбол у колі, сидячи на плечах партнера. Гравці розраховуються на перший і другий, перші номери сідають на плечі другим і всі утворюють коло. Через 5–7 хв за сигналом гравці міняються місцями.



**«Влуч у кошик»**

На майданчику перебувають дві команди. Одна з них грає в нападі, друга — у захисті. Гравці команди, яка нападає, по черзі виконують нападальні удари. Команда захисників повинна прийняти м’яч і з першої передачі спрямувати його у кошик, що закріплений на стійці. Перемагає команда, яка спрямує більше м’ячів у кошик.



**«Влуч у ціль»**

На майданчику перебувають дві команди. Гравець однієї з команд спрямовує м’яч для нападального удару, а гравець другої команди виконує його по цілі (позначка на майданчику). Після цього гравці міняються місцями. Перемагає команда, яка уразить більше цілей.

 

**«Позбався м’яча»**

Дві команди довільно розташовуються по обидві сторони волейбольного майданчика. У кожного гравця в руках м’яч. За сигналом гравці кидають м’ячі у визначений спосіб (під сіткою однією або обома руками, у стрибку через сітку та ін.). Перемагає команда, на стороні якої не виявиться жодного м’яча.

 