

УДК 796.325

Луценко С.Г.

старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

РОЗВИТОК УВАГИ НА ЗАНЯТТЯХ З ВОЛЕЙБОЛУ

Сучасний волейбол – це динамічна та атлетична гра зі швидкою зміною різних ігрових ситуацій. Протягом усього матчу, гравцю доводиться стежити одночасно за польотом м'яча, за діями суперників, і за тим, що роблять партнери. Найменша незібраність гравців призводить до неминучих помилок у виконанні технічних прийомів та у вирішенні тактичних завдань. Це пред'являє спортсменам-волейболістам підвищені вимоги не тільки у розвитку фізичних якостей, а й у швидкості мислення та уваги, які безпосередньо пов'язані зі швидкістю рухової реакції. Для їх розвитку, у навчально-тренувальному процесі збірної команди з волейболу НУ «Запорізька політехніка» регулярно використовуються спеціальні вправи.

У підготовчій частини заняття студенти виконують:

- прискорення за зоровим сигналом із різних вихідних положень;
- естафети, які включають: біг, стрибки, силові вправи, вправи зі скакалкою;
- естафети, які включають одразу кілька технічних прийомів волейболу;
- прискорення у парах. Гравці стають на лінії старту, один до одного, на відстань витягнутої руки. Гравець, що стоїть спиною по напрямку руху, плескає по руці партнера. Це сигнал до початку бігу. Волейболіст повертається на 180 градусів і біжить. Гравець, який стоїть другим, повинен його наздогнати та торкнутися. Після цього спортсмени міняються місцями. Вихідне положення при виконанні цієї вправи може бути іншим;
- кожній парі волейболістів дається по м'ячу. Один з них, ведучи м'яч, намагається наздогнати свого партнера і торкнутися його, продовжуючи при цьому вести м'яч;
- біг навколо майданчика. За сигналом гравці роблять поворот на 180 градусів та біжать у зворотному напрямку. У процесі вправи дається кілька сигналів і гравці змінюють напрямок. Це дуже емоційна вправа, студенти виконують її із захопленням.

В основну частину заняття включені вправи з м'ячами та ігри:

- гравці парами стоять обличчям до стіни, потилицю один одному. Відстань від першого гравця до стіни 4–5 метрів. Другий гравець робить, з-за спини першого, нападаючий удар у стінку. Перший повинен, після відскоку від стіни, прийняти м'яч способом зверху. Цю вправу можна змінити. Перший гравець стає спиною до стіни. М'яч, після відскоку від стіни, він приймає, розвертаючись на 180 градусів. Тут потрібна і швидкість реакції у відповідь та вміння діяти в захисті;
- два партнери виконують нападаючі удари в одного гравця двома м'ячами по чергово, з мінімальними паузами;
- рухливі ігри. Студенти розподіляються на дві команди, кількість граючих необмежена. На початку гри на кожній стороні майданчика однакова кількість м'ячів (чотири, шість, вісім). За командою гравці починають перекидати м'ячі через сітку у будь-який спосіб. Командою що прогала вважається та команда, на боці якої на момент закінчення гри виявиться більше м'ячів;
- двосторонні ігри у волейбол двома м'ячами. Розіграш починається з одночасної подачі м'яча з двох сторін і йде, за всіма правилами волейболу до втрати обох м'ячів.

Отже, всі ці спеціальні вправи, в яких час для прийняття рішення обмежений, змушують студентів проявляти максимум уваги і контролювати на майданчику кілька подій одночасно. Такі ускладнення

навчають зібраності, вмінню зосередитися у незвичній обстановці та сприяють вдосконаленню майстерності.