

Виталий МАРМОР, тренер детской спортивной школы

## Игровое внимание

**М**НОГО лет я тренирую юных волейболистов. И заметил, что совершенствованию мастерства — не только новичков, но и тех, кто уже прошел солидную школу, — мешает недостаточно развитое игровое внимание.

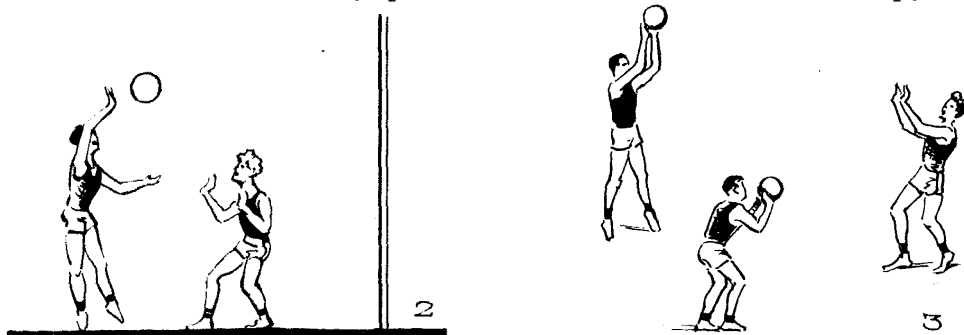
На протяжении длительного времени матча волейболисту приходится следить

одновременно и за полетом мяча, и за действиями соперников, и за тем, что делают партнеры. Малейшая несобранность — и неизбежны ошибки в выполнении технических приемов и в решении тактических задач. Словом, внимание вниманию.

Тренировка игрового внимания требует настойчивости, применения эффективных упражнений.

Расскажу о том, как мы решаем эту важную задачу.

Быстрота двигательной реакции — ценнейшее качество волейболиста, непосредственно связанное с развитием внимания. Поэтому почти на каждом занятии наши волейболисты делают так называемые ускорения — по зрительному сигналу из разных исходных положений. Или вот такое упражнение. Группа занимающихся разбивается на пары. Игроки становятся на линии старта, Лицом друг к Другу, на расстояние вытянутой руки. Игрок, стоящий спиной по направлению движения, хлопает по руке партнера. Это сигнал к началу бега. Волейболист поворачивается на 180 градусов и бежит. Игрок, стоящий вторым, должен его догнать и «осалить». После этого спортсмены меняются местами. Исходное положение при выполнении этого упражнения может быть и другим. Игроки выстраива-

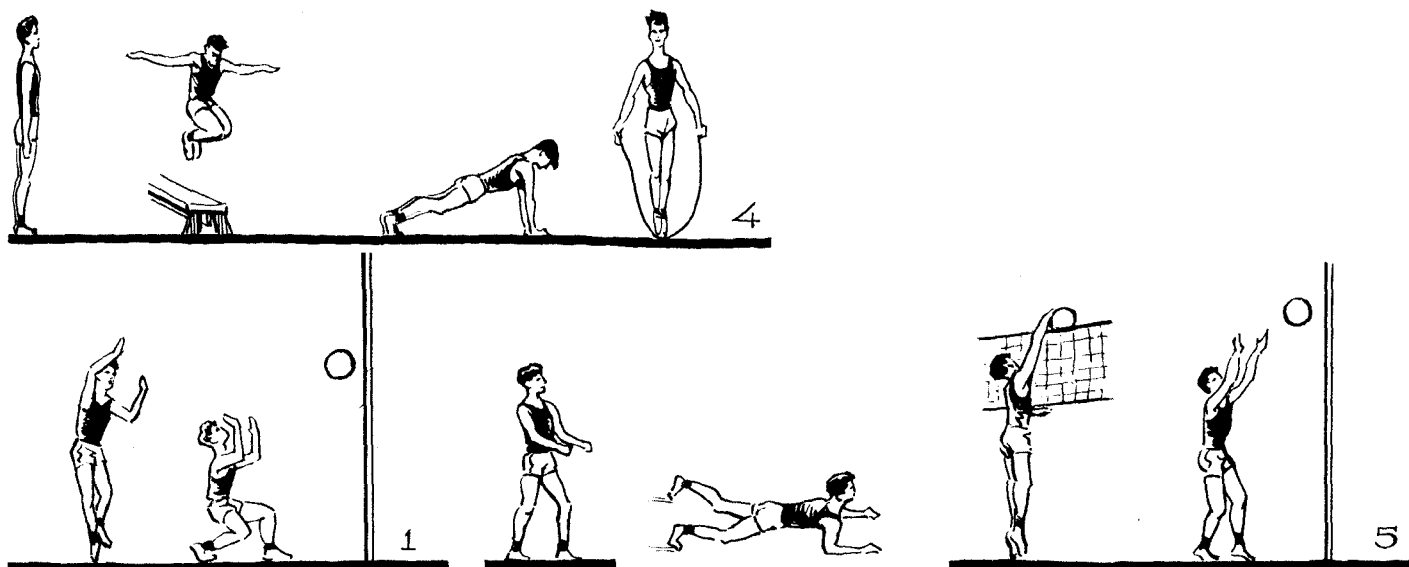


ются в затылок друг Другу спиной по направлению движения. Хлопок по плечу. Два волейболиста, перед тем как сделать ускорение, поворачиваются на 180 градусов.

Бег вокруг площадки. По сигналу тренера ребята делают поворот на 180 градусов и бегут в обратном направлении. В процессе упражнения дается несколько сигналов, и игроки меняют направление. Это очень эмоциональное упражнение, ребяташки выполняют его с увлечением,

Каждой паре волейболистов дается по мячу. Один из них, ведя мяч, старается догнать своего партнера и «осалить», продолжая при этом вести мяч. Попробуй тут ослабить внимание.

Игроки парами стоят лицом к стене, в затылок друг другу (рис. 1). Расстояние от первого игрока до стены 4–5 метров. Второй игрок делает из-за спины первого нападающий удар в стенку. Первый должен принять мяч способом сверху. Это упражнение можно несколько видоизменить. Первый игрок становится спиной к стене (рис. 2). Мяч после отскока от стены он принимает, поворачиваясь на 180 градусов. Тут тоже требуется и быстрота ответной реакции и умение действовать в защите.



А вот против одного игрока (рис.3) становятся два партнера и начинают его «обстреливать» сразу двумя мячами.

Мы используем для тренировки различные подвижные игры. Волейболисты распределяются на две команды, причем количество играющих неограничено. В начале игры на каждой стороне площадки одинаковое количество мячей (четыре, шесть, восемь). По команде тренера игроки начинают перебрасывать мячи через сетку любым способом. Проигравшей считается та команда, на стороне которой к моменту окончания игры окажется больше мячей.

Полезны и двусторонние игры в волейбол через закрытую полотном сетку. Состязание идет по всем волейбольным правилам. Соперники не видят друг друга, и это заставляет их проявлять максимум внимания.

Можно предложить на тренировке такую эстафету (рис. 4). Здесь и бег, и прыжки, и силовые упражнения, и упражнения со скакалкой. А эта эстафета (рис. 5) включает в себя различные технические приемы волейбола.

Интересно то, что в конце каждой эстафеты игрок должен решить какое-либо арифметическое действие, заранее составленное тренером. Время для решения ограничено. Причем задания могут быть не только арифметические, но и, скажем, географические. Например, найти тот или иной пункт на географической карте. Такие усложнения учат собранности, умению сосредоточиться в самой, казалось бы, необычной обстановке.