

ОСОБЕННОСТИ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПЕРИФЕРИЧЕСКОГО ЗРЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Д. В. Иванова, О. Н. Малах

*УО «Витебский государственный университет имени П. М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь
e-mail: dianaivanova3122002@mail.ru
malaholga1@gmail.com*

В данной статье рассматривается вопрос развития периферического зрения у спортсменов-волейболистов. Дана характеристика комплексов специальных упражнений, которые имеют свои преимущества, что делает возможным их применение в учебно-тренировочном процессе волейболистов для развития периферического зрения. Выбор одного из комплексов зависит от целей тренировки, индивидуальных возможностей и команды в целом, а также от наличия инвентаря.

This article discusses the development of peripheral vision in volleyball players. It describes sets of special exercises that have their advantages, making it possible to use them in the educational and training process of volleyball players to develop peripheral vision. The choice of one of the sets depends on the training goals, individual capabilities and the team as a whole, as well as on the availability of equipment.

Ключевые слова: периферическое зрение; спортсмены-волейболисты; комплексы специальных упражнений; координация движений.

Keywords: peripheral vision; athletes-volleyball players; complexes; special exercises; coordination of movements.

«Периферическое зрение (т. е. боковое, суммарное, образное) помогает человеку [спортсмену] наиболее активно ориентироваться и свободно перемещаться в пространстве» [1]. В связи с этим зрительная сенсорная система имеет существенное, и даже приоритетное, значение для получения результатов в различных видах игрового спорта. Зрительная, слуховая и двигательная системы являются «одним из мощнейших регуляторов поведения» [4], благодаря которым происходит эффективное и системное развитие разнообразных двигательных навыков спортсменов в самых различных игровых видах спорта. В связи с тем что сегодня «в некоторых детско-юношеских спортивных школах на практике отмечается низкий уровень технической подготовленности юных волейболистов» [2], чрезвычайно востребованной и актуальной сегодня является задача развития периферического зрения у спортсменов в игровых видах спорта на основе комплекса специальных упражнений.

Целью данного исследования является сравнительный анализ двух комплексов специальных упражнений, направленных на развитие периферического зрения у спортсменов-волейболистов.

В процессе исследования проведен сравнительный анализ двух комплексов упражнений для развития периферического зрения. Первый комплекс разработан таким ученым, как В. В. Саликовым. Второй комплекс является собственной разработкой.

Методы исследования: анализ и обобщение научной, научно-методической литературы.

Комплекс упражнений, разработанный В. В. Саликовым (таблица 1), направлен не только на развитие периферического зрения, но и на совершенствование технических навыков игроков-волейболистов.

Таблица 1 – Комплекс некоторых упражнений, направленных на развитие периферического (бокового) зрения у волейболистов по методике В. В. Саликова

Средства	Организационно-методические указания
1. Игроки по сигналу тренера подбрасывают и ловят волейбольный (баскетбольный) мяч, не глядя на него, постепенно увеличивая высоту последующих подбрасываний	Аналогичное предыдущим упражнениям выполняется теннисным или набивным мячом (1 кг)
2. Упражнение такого же типа что и 1, но игроки перебрасывают мяч из руки в руку	
3. Игроки располагаются боком в 1–2 метрах от стенки. Не глядя на мяч, игроки ударяют им о стенку и ловят	Постепенно расстояние до стенки можно увеличивать
4. Игроки в парах, посылая мяч друг другу верхними передачами, перемещаются по контурам площадки, проходя с мячом под сетку и преодолевая другие препятствия: скамейки, набивные мячи	Игроки движутся сначала по часовой стрелке, затем – против нее по команде тренера
5. Игроки располагаются попарно: один у сетки боком, второй – на шаг от него в глубь площадки так же боком. Второй игрок выполняет верхние передачи на удар игроку, стоящему у сетки, который, в свою очередь, делает передачу в обратном направлении. Второй игрок, выполнив передачу, удаляется с исходной позиции назад и в сторону, постепенно доходя до лицевой линии и возвращаясь обратно	Второй игрок должен стремиться максимально точно выполнять передачи первому игроку
6. Игрок или тренер находится в позиции блокирующего за сеткой перед нападающим. Когда нападающий осуществляет удар, блокирующий поднимает одну из карт над головой. Задача нападающего: при замахе выкрикнуть цвет карты	Можно повторить то же самое, но при том что нападающий осуществляет удар, а блокирующий показывает на пальцах число
7. Блокирующие с противоположной стороны стоят на тумбах/стульях высотой около метра пытаются заблокировать удары по диагонали или по линии по заданию тренера. Каждый забитый без касания блока мяч – 1 очко, с касанием – 0. Если при атаке мяч заблокирован чисто, набранные очки обнуляются. Задача набрать 5–10 очков	То же упражнения только задача сыграть блок-аут. Выигранное очко мяч от блока в аут 1 балл, если мяч можно поднять или если он перешел противнику – то 0.

Данный комплекс включает упражнения, которые способствуют развитию периферического зрения и совершенствованию техники работы с мячом, охватывая различные аспекты игры, начиная от базового умения – подбрасывания и ловли мяча до более сложных игровых взаимодействий. Упражнения, предложенные в данном комплексе, направлены на становление уверенности в работе

с мячом и улучшение пространственной ориентации. Комплекс сочетает в себе как индивидуальные упражнения, так и парные взаимодействия, что позволяет игрокам не только развивать личные игровые умения и навыки, но и взаимодействовать с партнерами по команде.

Упражнение с подбрасыванием мяча направлено на развитие восприятия к движущимся объектам. В случае, когда игроки не смотрят на мяч, они должны основываться на чувстве пространства и интуитивно реагировать на траекторию полета мяча. Данное упражнение способствует восприятию информации при помощи периферического зрения.

Следующее упражнение акцентирует внимание на развитии координационных способностей. При выполнении данного упражнения, игроки должны внимательно следить за движением мяча (даже не глядя на него), а также слаженно ловить мяч как правой, так и левой рукой.

Выполняя третье упражнение, спортсмены должны быть готовы к внезапным отскокам мяча от стены. Для успешного выполнения, необходимо активное использование периферического зрения, на развитие которого и направлено данное упражнение.

Четвертое упражнение направлено на создание обстановки, приближенной к игровым условиям, где игроки должны проявлять максимальное внимание как к своим партнерам, так и к препятствиям, что развивает способность ориентировки в пространстве.

Упражнение в парах, направлено на развитие взаимодействия между игроками. Выполнение верхних передач требует не только максимальной точности, но и умения следить за перемещениями своего партнера, что является важной составляющей успешной командной игры.

Два последних упражнения делают акцент на атакующих и блокирующих действиях игроков. Спортсмены должны быть внимательны к сигналам блокирующего, а также к изменениям позиции соперников.

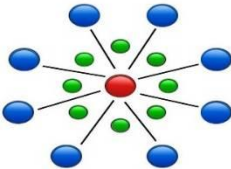
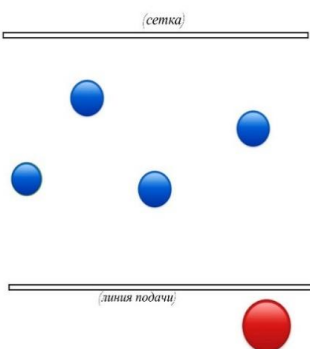
Комплекс упражнений, являющийся собственной разработкой, также способствует развитию периферического зрения. В состав данного комплекса включены упражнения, направленные на расширение восприятия окружающего пространства (площадки, партнеров, соперников) (таблица 2).

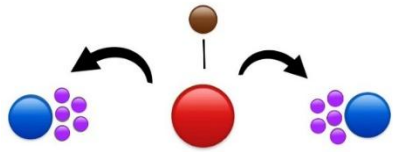
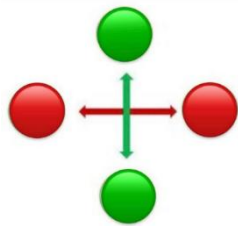
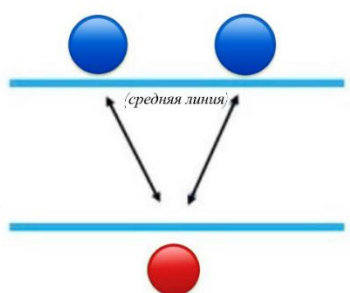
Первое упражнение способствует формированию такого навыка, как передача мяча, не фокусируя внимания на партнере. Игрок, выполняющий упражнение, использует только периферическое зрение, которое позволяет ему замечать партнеров, без прямого контакта с ними.

Второе упражнение фокусирует внимание игрока на восприятии звуков. Спортсмен, выполняющий данное упражнение, должен быть сконцентрирован на голосах своих партнеров. Данное упражнение направлено на восприимчивость информационных сигналов в ситуациях, когда визуальное осознание затруднено.

Следующее упражнение необходимо для совершенствования визуальной памяти, так как игрок, выполняющий упражнение, обязан не только выполнять передачи, но и следить за цветом мячей, что обеспечивается за счет периферического зрения, которое является важной составляющей мастерства современного игрока.

Таблица 2 – Комплекс упражнений для развития периферического зрения у спортсменов-волейболистов

№	Содержание	Дозировка	ОМУ
1.	<i>Инвентарь:</i> волейбольный мяч, конусы. <i>Содержание:</i> 1. Образуется круг из конусов (радиус 5 м) 2. Выполняющий занимает позицию в центре круга с мячом, остальные спортсмены располагаются рядом с конусами на внешней стороне круга. 3. Выполняющий, который располагается в центре, выполняет передачу (верхнюю/нижнюю) одному из игроков, который находится на внешней стороне круга. 4. Спортсмен, которому выполнялась передача, возвращает мяч в центр	Упражнение одновременно выполняют 5–7 игроков, каждый игрок выполняет 5–7 передач соответственно	Не поворачивать голову в сторону игрока, принимающего мяч. Выполнять точные передачи.  <i>Обозначения:</i> Красный – центральный игрок с мячом; Синий – игроки, стоящие на внешней стороне круга; Зеленый – конусы.
2.	<i>Инвентарь:</i> волейбольный мяч, повязка на глаза. <i>Содержание:</i> 1. Первый игрок с повязкой на глазах стоит на линии подачи. 2. Партнеры по команде стоят в разных углах площадки. В определенный момент они начинают подавать сигналы (хлопок, свисток), сообщая о своем местоположении (по очереди). 3. Игрок с повязкой на глазах должен выполнить подачу партнеру, от которого следовал сигнал, опираясь на звук и голос)	Упражнение выполняет от 3 до 6 игроков. Каждый игрок должен выполнить 3–6 подач соответственно	Подача сигналов производится исключительно по одному. <i>Обозначения:</i> Красный – игрок с повязкой на глазах; Синий – игроки, подающие сигналы. 
3.	<i>Инвентарь:</i> волейбольные мячи, 10 малых мячей, разных цветов. <i>Содержание:</i> 1. Игрок стоит в центре площадки, справа и слева от него, соответственно, располагаются еще по одному игроку на расстоянии 5 м	Каждый игрок должен выполнить по 10 передач	Упражнение выполняется в тройках. Не поворачивать голову в сторону игрока, которому выполняется передача. Использовать периферическое зрение.

	2. Перед правосторонним и левосторонним игроками лежат 10 малых мячей разных цветов (по 5 с каждой стороны). 3. Игрок в центре по сигналу начинает выполнять передачи своим партнерам после подбрасывания над головой (сначала правостороннему игроку, затем левостороннему). 4. При выполнении передачи игрок в центре должен назвать цвет мяча, который лежит перед партнером. 5. После выполнения передачи, мяч возвращается в центр		 <i>Обозначения:</i> Красный – центральный игрок; Синий – игроки, располагающиеся справа и слева от центрального соответственно; Коричневый – мяч; Фиолетовый – малые мячи, разных цветов.
4.	<i>Инвентарь:</i> 2 волейбольных мяча. <i>Содержание:</i> 1. Игроки (4 человека, у каждого есть пара) образуют квадрат. 2. Первая пара выполняет верхние передачи, вторая – нижние. 3. Игроки, выполняя передачи, не должны обращать внимание на мяч партнеров, выполняя при этом точные передачи	Каждая пара выполняет по 10 передач, после виды подачи меняются	При необходимости следить за мячом партнеров при помощи бокового (периферического) зрения. <i>Обозначения:</i> Зеленый – верхние передачи; Красный – нижние передачи. 
5.	<i>Инвентарь:</i> волейбольные мячи <i>Содержание:</i> 1. На средней линии стоят 2 игрока с мячами (интервал между ними 2 м). Перед ними на расстоянии 5–7 м находится один игрок. 2. По сигналу 2 игрока начинают выполнять подачи (по очереди, заранее определяется способ подачи каждого игрока) 3. Игрок, располагающийся на против, должен возвращать мяч, посредством одинакового вида передач (если он получил мяч посредством верхней передачи, то и так же должен вернуть)	Время выполнения упражнения каждым игроком 1–2'	Для усложнения этого упражнения можно ускорить темп выполнения либо добавив команды (на пример: «поймай только левый/правый мяч», «передай мяч только с верхней/нижней передачи»). <i>Обозначения:</i> Красный – игрок, находящийся на линии нападения; Синий – 2 игрока, выполняющиеся верхние/нижние передачи 

Упражнение, в котором игроки стоят в парах, образуя квадрат, целиком направлено на развитие, а в последующем совершенствование, периферического зрения. Так как выполняя передачи своему партнеру, игрок должен смотреть на своего товарища, не обращая внимания на передачи других спортсменов.

Последнее задание обязывает игроков следить за двумя движущимися объектами сразу. Выполняющий должен сфокусировать свое внимание, не только на мячах, но и на движениях партнеров по команде, что в большей степени зависит от уровня развития периферического зрения.

Оба комплекса физических упражнений способствуют развитию периферического зрения. Исходя из индивидуальных возможностей каждого спортсмена, первый комплекс пользуется большей доступностью, в сравнении со вторым. Так как его выполнение возможно, как в подготовительной, основной, так и в заключительной части тренировки. Второй же комплекс, требует большего арсенала оборудования, что ограничивает возможности его использования в различных частях тренировки.

Время, затраченное на выполнение второго комплекса, в значительной степени, превышает время выполнения комплекса, разработанного В. В. Саликовым.

Следовательно, два комплекса имеют свои преимущества, что делает возможным применение их в учебно-тренировочном процессе волейболистов, для развития периферического зрения. Выбор одного из комплексов зависит от целей тренировки, индивидуальных возможностей и команды в целом, а также от наличия инвентаря.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Кирякина, Т. В. Периферическое зрение в учебно-тренировочном процессе баскетболистов / Т. В. Кирякина // Опыт создания и реализации технологических инноваций в образовании : материалы Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 27 окт. 2017 Г.) ; редкол.: Л. А. Абрамова [и др.]. – Чебоксары : Среда, 2017. – С. 118–120.
2. Макарова, В. В. Технологии обучения технике игры в волейбол детей 8–9 лет с учетом индивидуально-типологических особенностей / В. В. Макарова, В. В. Горелик // Молодой ученый. – 2017. – № 12 (146). – С. 576–581.
3. Солодилова, Е. С. Актуальные тактики игры в волейбол / Е. С. Солодилова, А. П. Мартынов // Молодой ученый. – 2023. – № 43 (490). – С. 288–290.
4. Чернобровкин, Д. В. Волейбол / Д. В. Чернобровкин, Е. В. Волкова // Наука-2020. – 2021. – № 4 (49). – С. 219–230.