

вития координационных способностей был зафиксирован уже у 42%, а средний – у 58% воспитанников. Выявлено, что движения воспитанников данной группы стали отличаться легкостью, слаженностью, уверенностью и стремительностью. Показателем координационных способностей стало то, что они быстро и без особых трудностей овладевают новыми, более сложными по координации движениями; умеют действовать рационально, проявляя находчивость; способны быстро приспособиться к изменяющейся ситуации, деятельности, добиться четкости в решении двигательных задач, способны ориентироваться в сложной окружающей обстановке, сохранять устойчивое положение тела в трудных, вариативных условиях двигательной деятельности

Заключение. Таким образом, проделанная работа, по усовершенствованной методике развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста, основу которой составили игры и упражнения с мячом, оказалась более эффективной относительно существующей, традиционной, направленной на развитие ловкости посредством обучения основным видам движений и общеразвивающим упражнениям.

1. Данько, Ю.И. Основы возрастной физиологии мышечной деятельности / Ю.И. Данько // Детская спортивная медицина / Под ред. С.Б.Тихвинского, С.В.Хрущева – М.: Медицина. – 1980. – С. 12–15.
2. Миронова, Р.М. Игра в развитии активности детей: кн. для учителя / Р. М. Миронова. – Минск: Нарасвета. – 1989. – 176 с.

ИССЛЕДОВАНИЯ ПЕРИФЕРИЧЕСКОГО ЗРЕНИЯ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Ильющёнок С.В.,

студент 3 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Параховская М.В., ст. преп.

Волейбол – это целый комплекс полных разнообразия и красоты применения технических приемов, остроумных тактических замыслов, неповторимых игровых ситуаций, быстроты смены их. Чтобы достичь высот спортивного мастерства, волейболисту необходимо не только безукоризненно владеть техникой и тактикой игры. На протяжении всей игры спортсмен должен видеть всю площадку или, по крайней мере, большую ее часть. Сосредотачивая свое внимание на определенной группе игроков, он в то же время должен хорошо представлять обстановку игры в целом. Именно эта способность видеть всю площадку и быстро ориентироваться в сложившихся условиях в большей степени зависит от функционального состояния органа зрения [1].

Благодаря зрению человек принимает информацию о состоянии окружающего мира. Глаза, являясь составной частью оптико-вегетативной системы организма, представляют собой сложный чувствительный орган. Основными структурными образованиями его являются специфические чувствительные клетки, которые воспринимают раздражение от световых лучей. Световая энергия, превращаясь в другие виды энергии, раздражает подкорковые структуры (гипофиз и гипоталамус) и кору головного мозга, оказывая влияние на весь организм [2].

Актуальность выбранной темы заключается в том, что волейболисты, обладающие лучшими показателями величины поля зрения, имеют более высокие показатели, характеризующие степень умения ориентироваться в игровых ситуациях.

Цель работы – определить величины поля зрения у волейболистов (I этап исследования).

Материал и методы. В качестве материалов исследования были сформированы достаточно однородные по своему составу контрольные и экспериментальные группы (по 8 человек) на базе УО «ВГУ им. П.М. Машерова».

Для изучения периферических отделов поля зрения применяли периметрию. Исследование проводят на сферопериметре двумя объектами разной величины; при этом с помощью светофильтров добиваются того, что количество отражаемого ими света становится одинаковым [3].

Результаты и их обсуждение. I этап эксперимента предусматривал исследования поля зрения у волейболистов в состоянии покоя, после разминки и учебно-тренировочного занятия (УТЗ).

II этап - разработка экспериментальной методики для увеличения поля зрения у спортсменов в волейболе.

Данные I этапа представлены в таблице.

Таблица – Среднее значения показателей ($\bar{X} \pm m$) в контрольной и экспериментальной группах по 4 меридианам

Меридианы	Группа	В покое	После раз- минки	прирост	После УТЗ	уменьшение
Наружу	КГ	85.3° + 1.3°	87.7° + 1°	+ 2.4°	82.7° + 1.1°	- 2.6°
	ЭГ	84.3° + 1.4°	87.5° + 1.1°	+ 3.2°	81° + 0.8°	- 3.3°
Внутри	КГ	53.7° + 1.2°	57.1° + 0.7°	+ 3.4°	52.1° + 0.6°	- 2.7°
	ЭГ	54.3° + 1.4°	58.1° + 1°	+ 3.8°	51.2° + 0.8°	- 3.3°
Книзу	КГ	61.8° + 1°	65.6° + 0.3°	+ 3.8°	59.1° + 0.7°	- 1.9°
	ЭГ	61.8° + 0.8°	67.3° + 0.7°	+ 5.5°	58.5° + 0.7°	- 3.1°
Кверху	КГ	55° + 1.3°	58.8° + 0.9°	+ 3.8°	53.1° + 0.9°	- 1.6°
	ЭГ	54.3° + 1.4°	58.1° + 1.1°	+ 3.8°	52.1° + 1.1°	- 2.2°

Из таблицы видно, что в контрольной группе после разминки умеренной интенсивности поле зрения увеличилось по всем меридианам относительно состоянию покоя: наружу на 2.4°; внутрь на 3.4°; книзу на 3.8°; кверху на 3.8°. Это связано с тем, что повышается возбудимость зрительного анализатора.

После учебно-тренировочного занятия поле зрения уменьшается по всем меридианам относительно состояния покоя: наружу на 2.6°; книзу на 2.7°; кверху на 1.9°; внутрь на 1.6°. Факт уменьшения поля зрения связан со значительным утомлением организма, в общем, и с утомлением зрительного анализатора в частности.

Из таблицы видно, что и в экспериментальной группе после разминки поле зрения увеличилось по всем меридианам относительно состоянию покоя: наружу на 3.2°; внутрь на 3.8°; книзу на 5.5°; кверху на 3.8°.

После учебно-тренировочного занятия поле зрения уменьшается по всем меридианам относительно состояния покоя: наружу на 3.3°; книзу на 3.3°; внутрь на 3.1°; кверху на 2.2°.

Заключение. Физическая нагрузка тренировочных занятий по волейболу вызывает изменения величины поля зрения. Увеличение границ поля зрения происходит после разминки. Это можно объяснить постепенным нарастанием включения в работу фоторецепторов, что расширяет возможности зрительного анализатора. Уменьшение поля зрения после тренировочного занятия объясняется утомлением зрительного анализатора и организма в целом. Результаты I этапа исследований послужат базой для разработки методики увеличения поля зрения у спортсменов в волейболе (II этап исследования).

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П. Матвеев // 3-е издание. СПб.: Из-во «Лань», 2003. – 160 с.
2. Васильева, В.В., Коссовская, Э.Б., Крестовников, А.Н. Изменение возбудимости зрительного анализатора во время интенсивной мышечной работы. – Труды физиолог. оптики, т. 3. – АН СССР, 1953. – 345 с.
3. Федюкевич, Н.И. Анатомия и физиология человека: пособие для студентов мед колледжей и училищ. / М.: Медицина, 2007, – 415 с.

ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТА

Лагош Е.И., Мартинович А.Г., Азарко Д.А.,

студенты 1 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Минина Н.В., канд. пед. наук, доцент

Окружающая среда и человек тесно взаимосвязаны друг с другом. Эта связь в настоящее время заметно проявляется и в области спорта. Спорт – это громадная индустрия, которая оставляет свой «экологический след» в природе. Особое воздействие на экосистемы оказывается при подготовке и проведении самых крупных спортивных форумов – Олимпийских игр.