

Литература

1. Донской, Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники: учебник для институтов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 287 с.
2. Дьячков, В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов / под общ. ред. В.М. Дьячкова. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 230 с.
3. Зрыбнев, Н. А. Психологическая подготовка стрелка в стрельбе из спортивных пистолетов: учебно-методическое пособие для студентов бакалавриата / Н.А. Зрыбнев. – М.: КНОРУС, 2025. – 288 с.
4. Зрыбнев, Н. А. Место и значение методико-практического занятия в обучении студентов по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (стрелковый спорт)» /Н.А Зрыбнев // Сборник материалов 74-й научно-практической и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава ФГБОУ ВО «СГУС» / Под общ. ред. А.А. Обвинцева. – Смоленск: ФГБОУ ВО «СГУС», 2024. – С 271.
5. Чхайдзе, Л. В. Об управлении движениями человека. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 136 с.
6. Энока, Р.М. Кинезиология. – Киев, 2000. – 399 с.

УДК 617.754

РАЗВИТИЕ ПЕРИФЕРИЧЕСКОГО ЗРЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Д.В. Иванова, О.Н. Малах, Д.О. Шабеко

Витебский государственный университет имени П.М. Машерова, Республика Беларусь
email: dianaivanova3122002@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние комплекса специальных упражнений, разработанного В.В. Саликовым, на периферическое зрение волейболистов. По результатам 9-месячного эксперимента у испытуемых было выявлено статистически значимое расширение границ полей зрения, что подтверждает эффективность использования данного комплекса упражнений в учебно-тренировочном процессе спортсменов.

Ключевые слова: периферическое зрение, спортсмены, волейбол, комплекс физических упражнений, учебно-тренировочный процесс.

DEVELOPMENT OF PERIPHERAL VISION IN VOLLEYBALL ATHLETES

D.V. Inanova, O.N. Malakh, D.O. Shabeko

Vitebsk State University named after P.M. Masherov, Republic of Belarus

Abstract. This article examines the effect of a set of special exercises developed by V.V. Salikov on the peripheral vision of volleyball players. According to the results of a 9-month experiment, the subjects showed a statistically significant expansion of the boundaries of the visual fields, which confirms the effectiveness of using this set of exercises in the training process of athletes.

Keywords: peripheral vision, athletes, volleyball, a set of physical exercises, educational and training process.

Современный волейбол характеризуется исключительно высокой интенсивностью игровых действий, возрастанием скорости полета мяча после силовых подач и атакующих ударов, а также сокращением времени на принятие тактических решений. В этих условиях традиционные методы подготовки, «акцентированные исключительно на развитии физических качеств и техники, становятся недостаточными» [1, с. 90]. Все более критическим фактором успеха становится способность спортсмена к «эффективному восприятию и обработке игровой информации, где ключевую роль играет периферическое зрение» [2, с. 407].

Особенно значимым является развитие данного вида восприятия с использованием комплекса специальных физических упражнений. Такой подход позволяет интегрировать тренировку зрительного анализатора в общий тренировочный процесс, обеспечивая системную

и целенаправленную работу. Физические упражнения, моделирующие игровые ситуации, «заставляют спортсмена обрабатывать зрительную информацию в условиях меняющейся обстановки и дефицита времени, что напрямую переносится на игровую практику» [3, с.34].

Цель исследования – оценить эффективность влияния комплекса специальных упражнений, разработанного В.В. Саликовым, на границы полей зрения спортсменов-волейболистов.

Материал и методы. Анализ и обобщение научной и научно-методической литературы, периметрия (аппарат для полуавтоматической и компьютерной диагностики состояния полей зрения с режимом периметрического мускултренинга «Перискан» (Российская Федерация)), математическая статистика.

Результаты и их обсуждение. Белорусский ученый В.В. Саликов подчеркнул важность развития периферического зрения для эффективной тактической подготовки спортсменов-волейболистов, а также предложил комплекс упражнений [4, с. 81] для тренировки бокового зрения в учебно-тренировочном процессе, основываясь на ключевых методах развития данного вида восприятия. 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 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 [5, с. 552].

В начале эксперимента было проведено первичное исследование границ полей зрения у спортсменов (таблица 1), которое позволило выделить следующие особенности.

Среднее значение внутренней границы поля зрения правого глаза колеблется в промежутке от $48,7^{\circ}$ до $66,3^{\circ}$, в то время, как наименьший интервал наблюдается по наружной границе поля зрения, где среднее значение варьируется от $81,15^{\circ}$ до $91,35^{\circ}$. Внутренняя и верхняя границы левого глаза находятся в близких диапазонах.

Таблица 1 – Показатели границ полей зрения у спортсменов-волейболистов до начала выполнения комплекса специальных упражнений, разработанного В.В. Саликовым

Граница полей зрения	Правый глаз	Левый глаз
Внутренняя	$57,50^{\circ} \pm 8,8$	$55,63^{\circ} \pm 7,7$
Наружная	$86,25^{\circ} \pm 5,1$	$85,00^{\circ} \pm 5,9$
Верхняя	$56,25^{\circ} \pm 9,5$	$55,63^{\circ} \pm 4,1$
Нижняя	$74,38^{\circ} \pm 6,7$	$76,88^{\circ} \pm 5,3$

Максимальный диапазон среднего значения присущ нижней границе поля зрения и составляет интервал от $71,58^{\circ}$ до $82,18^{\circ}$.

После выполнения комплекса специальных упражнений было проведено повторное измерение границ полей зрения у спортсменов-волейболистов (таблица 2). Наименьший интервал среднего значения по правому глазу у спортсменов-волейболистов, характерен для наружной границы поля зрения. Здесь данный показатель находится в промежутке от $84,90^{\circ}$ до $92,78^{\circ}$. По левому глазу, наименьший разброс данных присущ верхней границе поля зрения. Данный показатель варьируется в пределах между $58,68^{\circ}$ – $63,08^{\circ}$

Таблица 2 – Показатели границ полей зрения до и после выполнения комплекса специальных упражнений

До выполнения комплекса специальных упражнений		
граница полей зрения	правый глаз	левый глаз
Внутренняя	$57,50^{\circ} \pm 8,8$	$55,63^{\circ} \pm 7,7$
Наружная	$86,25^{\circ} \pm 5,1$	$85,00^{\circ} \pm 5,9$
Верхняя	$56,25^{\circ} \pm 9,5$	$55,63^{\circ} \pm 4,1$
Нижняя	$74,38^{\circ} \pm 6,7$	$76,88^{\circ} \pm 5,3$

После выполнения комплекса специальных упражнений			
Внутренняя	$61,63^\circ \pm 4,4^\wedge$	$60,13^\circ \pm 4,6^\wedge$	
Наружная	$88,88^\circ \pm 3,9$	$87,13^\circ \pm 3,8$	
Верхняя	$61,75^\circ \pm 4,8^\wedge$	$60,88^\circ \pm 2,2^\wedge$	
Нижняя	$79,25^\circ \pm 3,5$	$80,25^\circ \pm 4,9$	

Примечание: $^\wedge$ – $p < 0,05$ – при сравнении показателей до и после выполнения комплекса специальных упражнений.

После выполнения комплекса специальных упражнений, предложенного В.В. Саликовым, достоверно значимые различия присущи внутренней и верхней границам поля зрения двух глаз. По правому глазу (рисунок 3) данные показатели увеличились на $4,13^\circ$ и $5,5^\circ$ (прирост – 7% и 10%) соответственно.

Наружная граница увеличилась на $2,63^\circ$ (прирост – 3%), нижняя граница — на $4,87^\circ$ (прирост – 7%). Что касается левого глаза (рисунок 4), то внутренняя и верхняя границы увеличились на $4,5^\circ$ и $5,25^\circ$. Прирост по данным показателям составляет 8% и 9%, соответственно ($p < 0,05$). Наружная граница увеличилась на $2,13^\circ$ (прирост 3%), а нижняя — на $3,37^\circ$ (прирост – 4%).

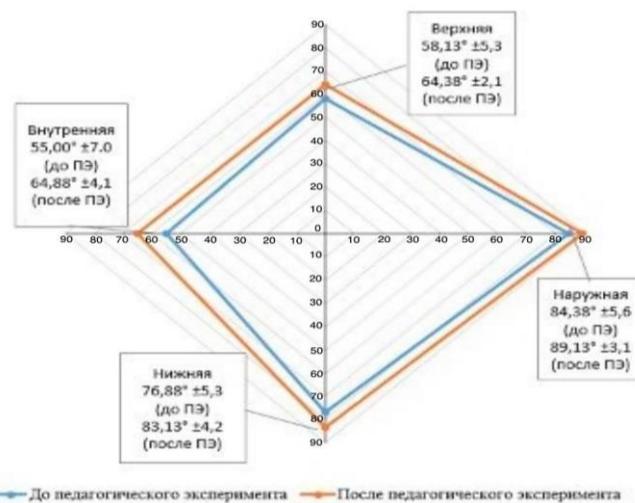


Рисунок 3 – Средние показатели границ полей зрения правого глаза до и после выполнения комплекса специальных упражнений

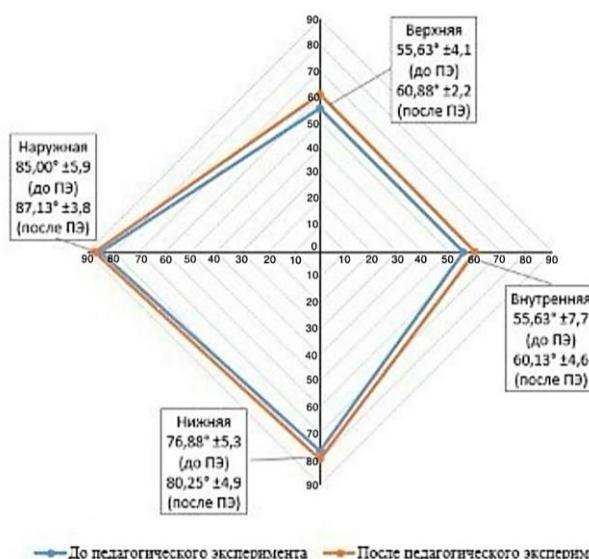


Рисунок 4 – Средние показатели границ полей зрения левого глаза до и после выполнения комплекса специальных упражнений

Таким образом, проведенное исследование подтвердило общую положительную динамику в развитии периферического зрения у волейболистов после применения комплекса специальных упражнений, разработанного В.В. Саликовым. Несмотря на то, что статистически значимые различия между группами по некоторым показателям (наружная и нижняя границы поля зрения) отсутствуют, их увеличение все же произошло, демонстрируя тенденцию к комплексному улучшению зрительного восприятия.

Заключение. Данные полученные в ходе педагогического эксперимента, в частности статистически значимое расширение внутренней и верхней границ поля зрения, свидетельствует о том, что целенаправленная тренировка периферического зрения является эффективным инструментом в системе подготовки спортсменов. Это позволяет не только улучшить восприятие игровой ситуации, но и способствует повышению тактического мастерства и скорости принятия решений на площадке. Вместе с тем, не все показатели изменились одинаково значительно, однако выявленная положительная динамика подтверждает целесообразность интеграции подобных комплексов упражнений в учебно-тренировочный процесс.

Литература

1. Данилова, Г.Р. К вопросу о необходимости развития периферического зрения у юных волейболистов / Г.Р. Данилова, И.Е. Коновалов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 4(218). – С. 90–97.
2. Иванова, Д.В. К вопросу сущностного определения периферического зрения как важного компонента сенсорной системы спортсмена / Д.В. Иванова, О.Н. Малах // Наука – образованию, производству, экономике [Электронный ресурс] : материалы 77-й Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск, 28 февраля 2025 г. / Витеб. гос. ун-т ; редкол.: Е.Я. Аршанский (гл. ред.) [и др.]. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2025. – С. 406-408. – URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/46285> (дата обращения: 20.09.2025).
3. Одинцов, А.Н. Занятия волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья обучающихся / А.Н. Одинцов // Молодой ученый. – 2016. – №17.1 (121.1). – С. 31–37.
4. Саликов, В.В. Периферическое зрение в процессе подготовки волейболистов / В.В. Саликов // Тенденции развития науки и образования. – 2020. – №61. – С. 79–82.
5. Иванова, Д.В. Особенности комплексов упражнений для развития периферического зрения спортсменов-волейболистов / Д.В. Иванова, О.Н. Малах // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов [Электронный ресурс] : материалы III Междунар. науч.-практ. конф., Респ. Беларусь, Минск, 14–15 янв. 2025 г. / Белорус. гос. ун-т ; редкол.: Ю. И. Масловская (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2025. – С. 551–556.

УДК 796.07

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ПРИКЛАДНЫХ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УСВОЕНИЕ СТУДЕНТАМИ ПРОГРАМНОГО МАТЕРИАЛА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ГИМНАСТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»

М.А. Карелин

Витебский государственный университет имени П.М. Машерова, Республика Беларусь
e-mail: camelotgav@bk.ru

Аннотация. Уровень общей и специальной физической подготовленности, состояние здоровья студентов, психических, эмоциональных, волевых качеств, поступающих на факультет физической культуры и спорта из года в год, снижается. Следовательно, у студентов в освоении учебных дисциплин специальности возникают трудности. Применение разработанной нами методики которая включает в себя комплексы прикладных гимнастических упражнений, и ее использование для конкретно поставленных задач в процессе обучения на занятиях по учебному предмету «Гимнастика и методика преподавания», в образовательном процессе будут способствовать повышению уровня физической подготовленности, их психологического и морально-волевого состояния, а так же и освоению основной техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах, акробатических элементов, соединений и связок, опорных прыжков, вольных упражнений и способствовать достижению спортивного мастерства в гимнастике.

Ключевые слова: физическая подготовленность, прикладная физическая подготовка, гимнастические прикладные упражнения, методика, морально-волевые качества, техника упражнений.