

стями. При этом индивидуальный подход к каждому ребенку и использование разнообразных физических нагрузок способствовали достижению положительных результатов.

Показатели успешности метода сопряженного воздействия требуют дальнейшего изучения и разработки конкретных методических рекомендаций, чтобы их можно было внедрять в практику коррекционного образования и обеспечивать устойчивые положительные результаты в работе с детьми с РАС.

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова. – Москва: Владос, 2014. – 400 с.

2. Беличенко, О. И. Адаптивная физическая культура и ее роль в формировании здорового образа жизни лиц с ограниченными возможностями / О. И. Беличенко, А. А. Бабаева, А. В. Смоленский // Вестник новых медицинских технологий, электронный журнал [Электронный ресурс]. – 2017. – № 4. Режим доступа: <http://www.medtsu.tula.ru>. – Дата доступа: 09.08.2025.

3. Барков, В. А. Адаптивная физическая культура в центре коррекционно-развивающего обучения и реабилитации: учеб.-метод. пособие / В. А. Барков, И. В. Ковалец, О. С. Хруль, Н. В. Агафонова /. – Минск: Адукацыя і выхаванне, 2014. – 167 с.

ПЕРИФЕРИЧЕСКОЕ ЗРЕНИЕ У ВРАТАРЕЙ В ГАНДБОЛЕ

*Д.В. Иванова, А.Ф. Петрушенко
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Умение видеть все игровое поле – ключевой навык вратаря в гандболе [1]. Это возможно благодаря периферическому зрению, то есть способности замечать движение краем глаза, не глядя прямо [2]. Именно оно позволяет вратарю следить за всеми атакующими игроками и готовиться к броску заранее. Предвидя различные действия, подготовленный вратарь, заметив замах, начинает действовать быстрее. Таким образом, тренировка этого вида зрения развивает скорость реакции и игровое мышление, что часто определяет исход атаки. Несмотря на признанную важность данного вида восприятия, вопросы его целенаправленного развития средствами специализированных тренировочных упражнений остаются недостаточно изученными.

Цель исследования – теоретически обосновать комплекс специальных упражнений, направленный на развитие периферического зрения у спортсменов-гандболистов (вратарей).

Материал и методы. Теоретический анализ научной и научно-методической литературы.

Результаты и их обсуждение. Учитывая важность развития периферического зрения у вратарей в гандболе, был разработан комплекс специальных упражнений (таблица).

В традиционной методике подготовки гандболистов, представленной в учебных пособиях и практикумах, развитие периферического зрения рассматривается как побочный эффект общей технико-тактической тренировки, а не как целенаправленная педагогическая задача. В классических комплексах упражнений для вратарей [3] основной акцент делается на отработку техники задержания мяча, выборе позиции и развитии реакции, при этом зрительное восприятие сводится преимущественно к прямому слежению за мячом. Упоминание периферического зрения встречается лишь в контексте ведения мяча полевым игроком, что подчеркивает отсутствие специализированного подхода.

Разработанный нами комплекс упражнений носит выраженно специализированный характер и направлен именно на целенаправленное развитие периферического зрения и связанных с ним когнитивных функций. Каждое упражнение моделирует игровые ситуации, в которых вратарь вынужден анализировать движение нескольких нападающих, предугадывать направление броска по косвенным признакам, выделять полезный сигнал на фоне зрительных помех и даже параллельно обрабатывать дополнительную информацию (например, цветовые сигналы). Такой подход не только заполняет существующий методический пробел, но и соответствует современным представлениям спортивной науки, где периферическое зрение рассматривается как основа способности предвосхищать действия соперника.

Таблица – Комплекс упражнений для развития периферического зрения у гандболистов-вратарей

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Два нападающих с мячами располагаются на позициях полусредних. Еще два игрока встают на границе площади ворот, частично перекрывая обзор вратарю. Нападающие поочередно выполняют броски по воротам. Вратарь должен предугадать направление броска и отразить его.	3 серии по 8-10 бросков	Игроки-помехи должны активно двигаться, создавая дополнительные помехи обзору. Вратарь должен концентрироваться на определении момента начала броска и траектории мяча.
Вратарь занимает позицию в воротах. Тренер располагается сбоку от ворот с набором цветных карточек. В момент, когда нападающий выполняет бросок, тренер показывает цветную карточку. Вратарь должен отразить бросок и одновременно назвать цвет карточки.	4 подхода по 20 секунд	Упражнение выполняется в высоком темпе. Важно, чтобы вратарь успевал одновременно реагировать на бросок и воспринимать цветовой сигнал.
Три нападающих игрока перемещаются по дуге за пределами площади ворот, непрерывно передавая мяч друг другу. Вратарь должен следить за передачами, не концентрируясь на мяче, и предугадать, какой из игроков будет выполнять бросок. По сигналу тренера один из нападающих выполняет бросок.	5 подходов по 25 секунд	Вратарь должен анализировать движение игроков и направление передач, чтобы предугадать момент броска.
Два нападающих располагаются на позициях крайних игроков. Они поочередно выполняют броски из-за линии 9 метров. Вратарь должен отражать броски, концентрируясь на контроле положения крайних игроков и траектории мяча периферическим зрением.	3 серии по 6-8 бросков	Акцент на правильном выборе позиции и отслеживании движения мяча от крайней позиции.
Два нападающих с мячами занимают позиции на 9-метровой линии. Они имитируют броски, и один из них выполняет настоящий бросок. Вратарь должен определить, какой из игроков выполнит удар, и отразить его.	4 подхода по 15 секунд	Вратарь должен научиться быстро различать обманные движения и реальную атаку.

Заключение. Таким образом, разработанный комплекс специальных упражнений представляет собой практический инструмент для целенаправленного развития внимания у вратарей через моделирование высоконагруженной соревновательной среды. Его систематическое применение позволяет перенести акцент тренировочного процесса с развития простой двигательной реакции на формирование опережающего зрительного восприятия, что является ключевым фактором повышения надёжности действий вратаря в завершающих фазах атаки соперника.

1. Кариева, Р. Р. Совершенствование целевой точности гандболисток различного игрового амплуа 16–17 лет / Р. Р. Кариева // Проблемы науки. – 2025. – № 2 (201). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovershenstvovanie-tselevoy-tochnosti-gandbolistok-razlichnogo-igrovogo-amplua-16-17-let> (дата обращения: 18.12.2025). – Текст : электронный.

2. Малах, О. Н. К вопросу о развитии периферического зрения у студентов-волейболистов на основе комплекса специальных упражнений и тренировочных устройств / О. Н. Малах, Д. В. Иванова // Веснік Віцебскага дзяржаўнага ўніверсітэта. – 2025. – № 2. – С. 78-84. – Библиогр.: с. 83-84 (21 назв.).

3. Гандбол: информация для 3 курса заочного отделения : учеб.-метод. материал [Электронный ресурс] // БГПУ им. М. Танка : сайт. – URL: <https://bspu.by/blog/Makarenko/article/prakticheskie-zanyatiya/sportivnye-i-podvizhnye-igry-i-metodika-prepodavaniya/download?path=../uploads/Makarenko/prakticheskie-zanyatiya/sportivnye-i-podvizhnye-igry-i-metodika-prepodavaniyadocx> (дата обращения: 18.12.2025). – Текст : электронный.