

Министерство образования Республики Беларусь  
Учреждение образования «Витебский государственный  
университет имени П.М. Машерова»  
Кафедра теории и методики физического воспитания  
и спортивной медицины

**Д.В. Иванова, О.Н. Малах**

**КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ  
ДЛЯ РАЗВИТИЯ  
ПЕРИФЕРИЧЕСКОГО ЗРЕНИЯ  
У СПОРТСМЕНОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ**

*Методические рекомендации*

*Витебск  
ВГУ имени П.М. Машерова  
2026*

УДК 796.322:617.754:796.015(075.8)

ББК 75.576я73+28.707.392.224я73

И20

Авторы: преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова **Д.В. Иванова**; заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат биологических наук, доцент **О.Н. Малах**

Р е ц е н з е н т :

доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин  
ВГУ имени П.М. Машерова,  
доцент, кандидат педагогических наук *П.К. Гулидин*

**Иванова, Д.В.**

**И20** Комплексы упражнений для развития периферического зрения у спортсменов-баскетболистов : методические рекомендации / Д.В. Иванова, О.Н. Малах. — Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2026. — 21 с.

Методические рекомендации содержат описание комплексов специальных упражнений для развития периферического зрения у спортсменов-баскетболистов, дифференцированные на различные возрастные группы.

Данное издание предназначено для преподавателей физической культуры и тренеров.

УДК 796.322:617.754:796.015(075.8)

ББК 75.576я73+28.707.392.224я73

© Иванова Д.В., Малах О.Н., 2026

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2026

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
Комплексы упражнений, направленные на развитие периферического зрения у спортсменов-баскетболистов 15–17 лет .....	5
Комплексы упражнений, направленные на развитие периферического зрения у спортсменов-баскетболистов 18–22 года .....	10
Комплексы упражнений, направленные на развитие периферического зрения у спортсменов-баскетболистов 23–25 лет .....	15

## ВВЕДЕНИЕ

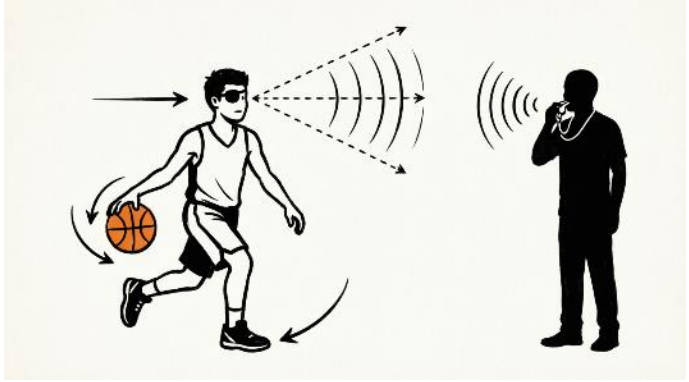
Баскетбол в Республике Беларусь занимает одно из ведущих мест в системе подготовки спортивного резерва. Высокие требования к координации, скорости принятия решений и пространственному мышлению делают этот вид спорта не только зрелищным, но и технически сложным. Современная динамика игры требует от спортсмена способности мгновенно оценивать расположение партнеров, соперников и кольца без поворота головы, то есть эффективно использовать периферическое зрение. Его развитие напрямую влияет на тактическую грамотность, быстроту реакции и успешность выполнения игровых действий в условиях жесткого прессинга и дефицита времени.

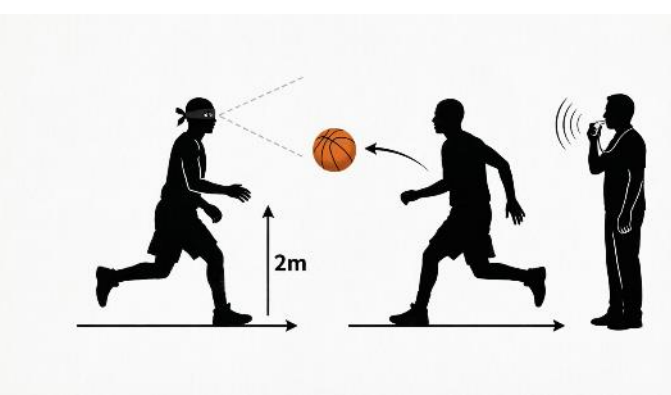
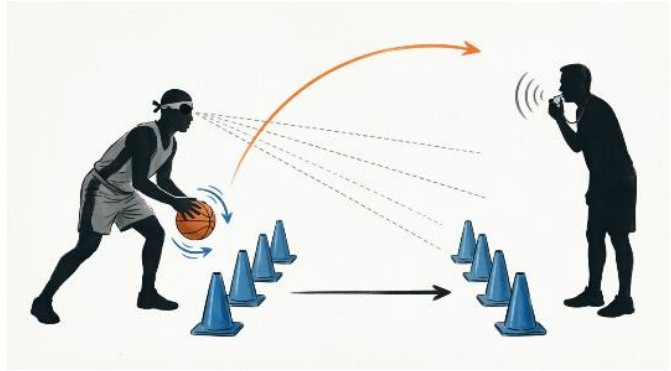
Особую значимость эти навыки приобретают в контексте развития данного вида спорта, который в последние годы демонстрирует поступательное движение на международной арене. Успех национальных сборных и клубных команд во многом зависит от качества подготовки молодого резерва, где приоритет отдается интеграции научно обоснованных методик в тренировочный процесс.


Актуальность настоящих рекомендаций соответствует целевым ориентирам Государственной программы «Беларусь интеллектуальная» на 2026–2030 годы (подпрограмма 2 – «Дети и молодежь – будущее Беларуси») и Государственной программы «Физическая культура и спорт» на 2026–2030 годы (подпрограмма 2 «Подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса»), направленной на внедрение инновационных подходов к подготовке спортсменов и повышение их конкурентоспособности. Развитие периферического зрения является одним из резервов повышения мастерства баскетболистов, что полностью отвечает стратегическим задачам белорусского спорта.

В данных методических рекомендациях представлены комплексы упражнений, систематизированные по возрастным группам (от 15–17 до 23–25 лет). Каждый комплекс учитывает психофизиологические особенности занимающихся, уровень владения мячом и специфику игровой деятельности. Упражнения направлены на расширение поля зрения, улучшение зрительно-моторной координации и формирование способности распознавать игровые сигналы (цвет, жест, направление движения) без прямого взгляда на источник.

**Комплексы упражнений,  
направленные на развитие периферического зрения у спортсменов-баскетболистов 15–17 лет**

<b>Комплекс № 1</b>			
№	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	<p><b>Инвентарь:</b> баскетбольные мячи № 6/7, повязки на глаза, свисток.</p> <p><b>Содержание:</b> спортсмен надевает повязку на один глаз. По сигналу свистка начинает ведение мяча вперёд. Тренер (педагог), перемещаясь сбоку, подаёт серии свистков: 1 короткий – сменить направление, 2 коротких – сменить руку, 1 длинный – остановка с поворотом. Задача – выполнять команды, ориентируясь на звук и контролируя пространство периферическим зрением открытого глаза</p>	<p>Каждый спортсмен выполняет 3 прохода по 15–20 м</p>	<p>Повязка должна плотно закрывать один глаз, не сдавливая. Тренер подаёт сигналы с интервалом 3–4 секунды</p> 
2.	<p><b>Инвентарь:</b> баскетбольные мячи № 6/7, повязки на глаза, свисток.</p> <p><b>Содержание:</b> два спортсмена работают в паре, один с повязкой на одном глазу. По сигналу свистка начинают движение параллельно друг другу на расстоянии 2 м, выполняя передачи мяча.</p>	<p>Каждая пара выполняет 2 минуты работы, затем меняются ролями</p>	<p>Расстояние между партнёрами – 2–2,5 м. Передачи выполнять на уровне груди, мягко. Тренер (педагог) контролирует безопасность, подавая предупредительные сигналы. Акцент на синхронности движений и использовании периферического зрения для контроля позиции партнёра</p>

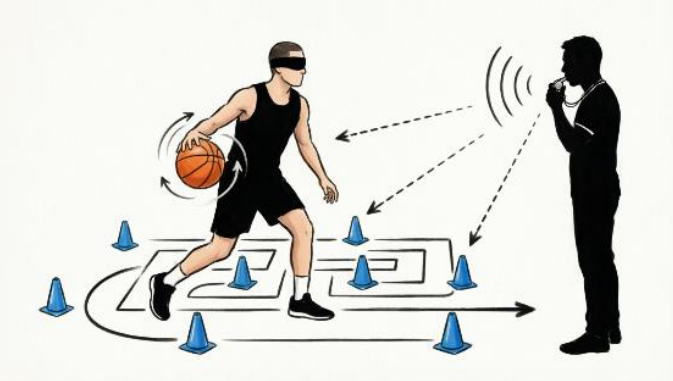
	<p>Игрок с повязкой должен передавать мяч, ориентируясь на периферическое зрение и звуковые сигналы партнёра. Тренер (педагог) подаёт свисток для смены темпа или направления движения</p>		
3.	<p><b>Инвентарь:</b> баскетбольные мячи № 6/7, конусы (8–10 шт.), повязки на глаза, свисток. <b>Содержание:</b> из конусов выкладывается коридор шириной 1,5 м, длиной 10 м. Спортсмен надевает повязку на один глаз, начинает ведение мяча по коридору. Тренер (педагог) стоит сбоку и подаёт сигналы свистком: 1 раз – ускорение, 2 раза – замедление, 3 раза – остановка с броском в условную цель. Задача – выполнять команды, не сбиваясь с траектории, используя периферическое зрение для контроля границ коридора</p>	<p>Каждый спортсмен проходит коридор 3 раза</p>	<p>Конусы ставить устойчиво, на расстоянии 1 м друг от друга. Начинать с медленного темпа ведения. Сигналы свистка подавать чётко, с паузами для реакции</p> 

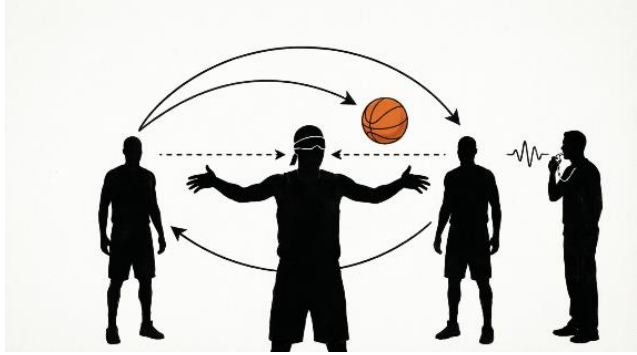
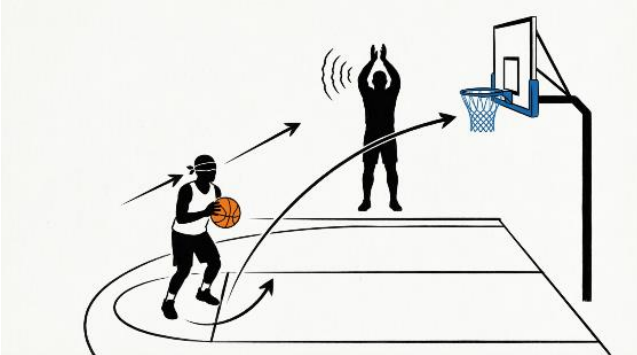
4.	<p><b>Инвентарь:</b> баскетбольные мячи № 6/7, повязки на глаза, свисток, цветные фишки.</p> <p><b>Содержание:</b> на площадке в хаотичном порядке расставлены цветные фишки. Спортсмен с повязкой на одном глазу стоит в центре. По сигналу свистка начинает ведение мяча. Тренер (педагог) называет цвет – задача спортсмена, не опуская взгляд вниз, найти фишку нужного цвета периферическим зрением, подойти к ней и коснуться свободной рукой, продолжая ведение</p>	<p>Каждый спортсмен выполняет 5–6 поисков фишек разных цветов</p>	<p>Использовать яркие, контрастные цвета фишек. Тренер (педагог) называет цвет чётко, с интервалом 4–5 секунд. Начинать с 2–3 цветов, постепенно увеличивая количество</p> 
<p><b>Описание.</b></p> <p>Ограничение зрения на один глаз заставляет спортсмена активно задействовать периферическую зону открытого глаза для контроля пространства и траектории движения. Сочетание ведения мяча с мгновенной реакцией на звуковые команды тренера формирует устойчивый навык распределения внимания между аудио-стимулами и боковым зрительным восприятием.</p> <p>Парное движение с повязкой на одном глазу тренирует способность точно оценивать дистанцию до партнёра и координировать передачи исключительно за счёт периферического обзора. Одновременное восприятие звуковых сигналов тренера и визуального контроля позиции напарника развивает многозадачность и скорость принятия тактических решений.</p> <p>Ведение мяча по узкому коридору с ограниченным зрением требует точного периферического контроля границ разметки для сохранения правильной траектории. Быстрое переключение между командами тренера на</p>			

изменение темпа и бросок укрепляет связь между боковым зрительным восприятием препятствий и оперативной двигательной реакцией.

Поиск разноцветных ориентиров в хаотичном порядке развивает способность быстро сканировать широкое периферическое поле и выделять нужный цветовой стимул без опускания взгляда. Выполнение задачи в условиях непрерывного ведения мяча формирует навык оперативного переключения внимания между центральной задачей и боковыми объектами.

### Комплекс № 2

№	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	<p><b>Инвентарь:</b> баскетбольные мячи № 6/7, повязки глаза, свисток, конусы (10–12 шт.).</p> <p><b>Содержание:</b> из конусов выкладывается лабиринт. Спортсмен надевает повязку на оба глаза, получает мяч. По сигналу свистка начинает ведение мяча через лабиринт, ориентируясь на звуковые сигналы тренера (педагога) (свистки с разных сторон). Задача – пройти лабиринт, не задев конусы, следуя за звуком</p>	<p>Каждый спортсмен проходит лабиринт 2 раза</p>	<p>Тренер (педагог) подаёт сигналы свистком с интервалом 2–3 секунды, перемещаясь вдоль лабиринта. Начинать с простого маршрута, постепенно усложнять</p> 

2.	<p><b>Инвентарь:</b> баскетбольные мячи № 6/7, повязки глаза, свисток.</p> <p><b>Содержание:</b> три спортсмена работают в тройке, один с повязкой на глазах стоит в центре. По сигналу свистка крайние игроки начинают передавать мяч друг другу через центрального (с повязкой). Центральный должен поймать мяч на слух и вернуть его одному из партнёров, которые подают голосовые сигналы. Тренер (педагог) подаёт свисток для смены темпа</p>	<p>Каждая тройка выполняет 2 минуты, затем меняются ролями</p>	<p>Расстояние между игроками – 3–4 м. Крайние игроки подают короткие звуковые сигналы («Да!», «Тут!») перед получением мяча. Тренер (педагог) контролирует безопасность</p> 
3.	<p><b>Инвентарь:</b> баскетбольные мячи № 6/7, повязки на оба глаза, свисток, баскетбольное кольцо.</p> <p><b>Содержание:</b> спортсмен с повязкой на глазах стоит на линии штрафного броска. Тренер (педагог) стоит под кольцом и подаёт звуковые сигналы (свистки, хлопки). По сигналу спортсмен выполняет ведение на месте (3–5 ударов), затем бросок по кольцу, ориентируясь на звук. После броска тренер (педагог) даёт обратную связь (попал/не попал)</p>	<p>Каждый спортсмен выполняет 8–10 бросков</p>	<p>Тренер подаёт непрерывные звуковые сигналы во время прицеливания. Начинать с расстояния 2–3 м от кольца, постепенно увеличивая до штрафной линии</p> 

Описание.

Первое упражнение тренирует способность сохранять пространственную ориентацию и контролировать мяч при полном ограничении зрительного поля. Опора на звуковые сигналы развивает слуховое восприятие и тактильную чувствительность, что компенсирует дефицит зрения и ускоряет реакцию на изменение обстановки.

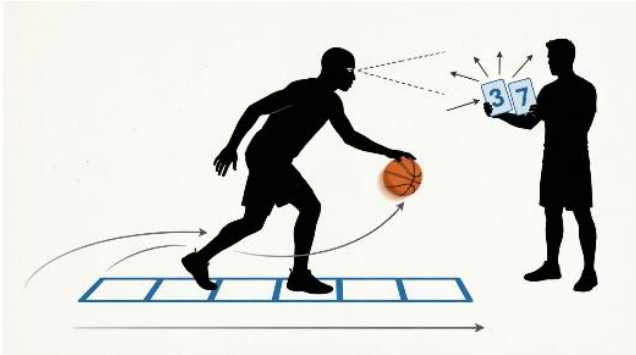
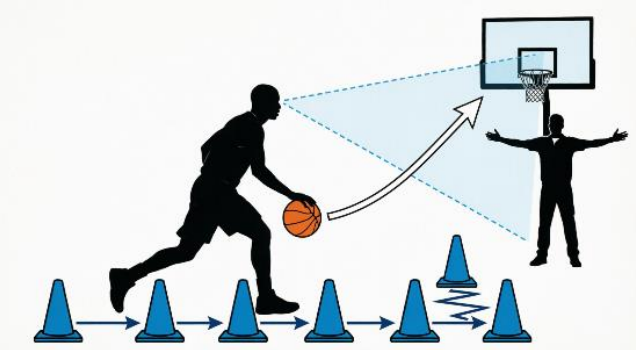
Второе упражнение развивает умение определять направление движения партнёров без зрительного контроля. Игрок учится синхронизировать приёмы и передачи с голосовыми сигналами, формируя навык командного взаимодействия в условиях сенсорного дефицита.

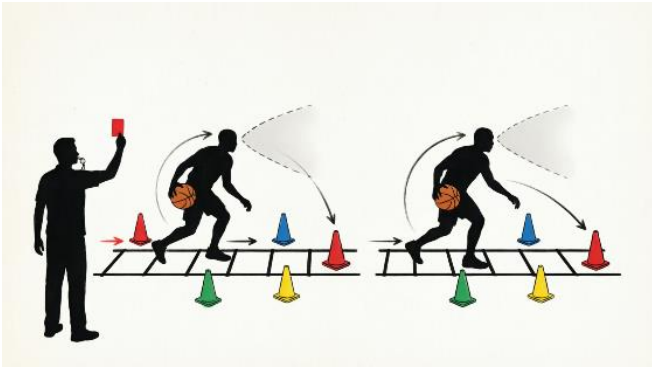
Третье упражнение формирует устойчивую мышечную память и точное восприятие расположения кольца при отсутствии визуальной фиксации. Звуковая навигация тренера развивает способность связывать аудиальные ориентиры с моторными действиями, повышая точность броска и уверенность в нестандартных игровых ситуациях.

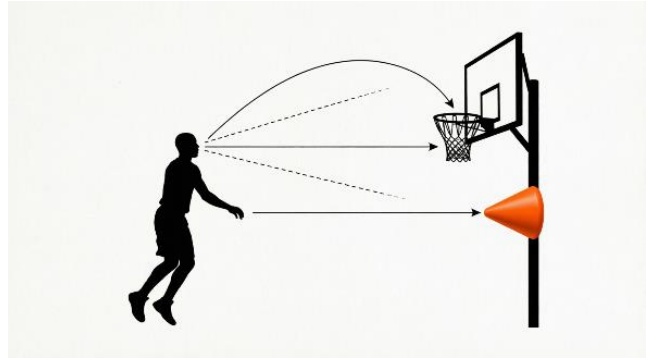
**Комплексы упражнений,  
направленные на развитие периферического зрения у спортсменов-баскетболистов 18–22 года**

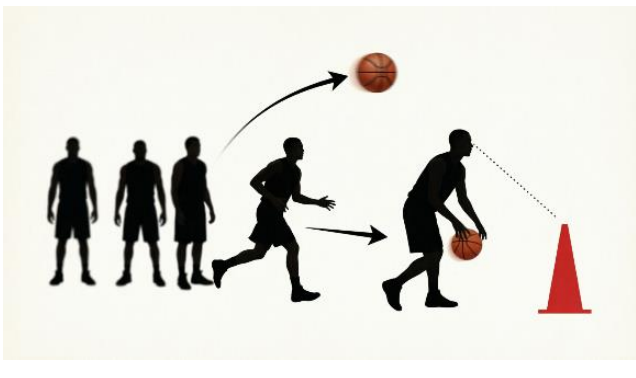
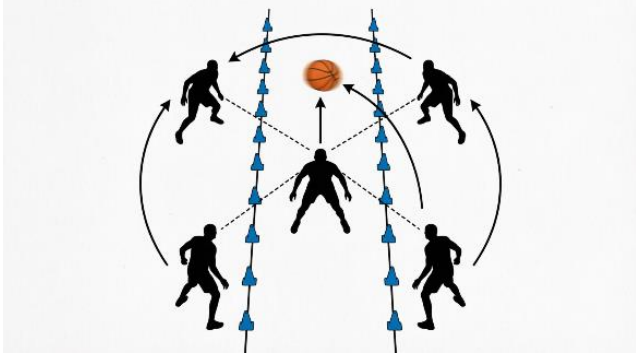
10

<b>Комплекс № 1</b>			
№	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	<p><b>Инвентарь:</b> координационная лестница, баскетбольные мячи № 7, цветные конусы (4 цвета).</p> <p><b>Содержание:</b> спортсмен выполняет координационные движения в ячейках лестницы (быстрые шаги, «иноходь», боковые перемещения), одновременно ведя мяч одной рукой. Тренер (педагог), стоя сбоку на расстоянии 3–4 м, показывает цифры (1–5) в произвольном порядке.</p>	Каждый спортсмен выполняет 4 прохода по лестнице	Следить, чтобы взгляд был направлен строго вперёд по траектории движения. Начинать с медленного темпа и 2–3 сигналов, постепенно увеличивая количество до 5

	<p>Задача спортсмена – не прерывая движения и не поворачивая головы, назвать сигнал, который он увидел периферическим зрением, продолжая ведение мяча и работу ног</p>		
2.	<p><b>Инвентарь:</b> конусы (8–10 шт.), баскетбольные мячи № 7, баскетбольное кольцо. <b>Содержание:</b> из конусов выкладывается коридор шириной 1,5 м, длиной 10 м, ведущий к баскетбольному кольцу. Спортсмен начинает ведение мяча по коридору, глядя строго на тренера (педагога), который стоит сбоку от кольца и показывает тип броска (обычный, с отклонением, крюком). Задача спортсмена – не опуская взгляд на кольцо, выполнить бросок указанного типа, используя периферическое зрение для прицеливания и контроля границ коридора</p>	<p>Каждый спортсмен выполняет 8–10 бросков</p>	<p>Коридор должен быть достаточно широким для уверенного ведения. Тренер (педагог) показывает тип броска за 2–3 секунды до выхода спортсмена на бросковую позицию</p> 

3.	<p><b>Инвентарь:</b> координационная лестница, цветные конусы (4 цвета, по 10 шт. каждого), баскетбольные мячи № 7, свисток.</p> <p><b>Содержание:</b> площадка делится на две зоны. В каждой зоне выкладывается секция координационной лестницы и расставляются цветные конусы в хаотичном порядке. Две команды по 4–5 человек. По сигналу свистка игроки по очереди проходят лестницу с ведением мяча, одновременно собирая конусы названного тренером (педагогом) цвета, используя периферическое зрение. Побеждает команда, первой собравшая все конусы своего цвета</p>	<p>Игра продолжается 5–7 минут или до сбора всех конусов одной командой</p>	<p>Цвет конусов для каждой команды назначается перед стартом. Тренер (педагог) меняет целевой цвет каждые 30–40 секунд для усложнения</p> 
<p>Описание.</p> <p>Выполнение согласованных движений с одновременным ведением мяча формирует навык фиксации взгляда вперёд при распознавании сигналов в боковом поле зрения, что развивает способность распределять внимание между основной двигательной задачей и быстрой обработкой визуальной информации.</p> <p>Ведение мяча по ограниченному коридору с фокусировкой взгляда на тренере требует точного контроля границ разметки и подготовки к броску без прямого зрительного контакта с целью. Упражнение совершенствует пространственное ориентирование и точность завершающих действий в условиях, приближенных к реальным игровым ситуациям.</p> <p>Поиск цветовых ориентиров в соревновательной форме тренирует скорость обнаружения нужного объекта боковым зрением и быструю двигательную реакцию при повышенной физической нагрузке. Закрепляется навык удержания центрального взгляда вперёд при одновременном контроле окружающих предметов, что необходимо для анализа игровой обстановки.</p>			

<b>Комплекс № 2</b>			
№	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	<p><b>Инвентарь:</b> баскетбольные мячи № 7, баскетбольное кольцо, конус.</p> <p><b>Содержание:</b> спортсмен стоит на линии штрафного броска. На стойке кольца или рядом с ним на уровне глаз закрепляется яркий конус (или тренер (педагог) держит маркер). Задача спортсмена – выполнить 10 бросков по кольцу, не отрывая взгляда от конуса/маркера. Прицеливание и контроль траектории полета мяча должны осуществляться исключительно за счет периферического зрения и мышечной памяти</p>	<p>Серия из 10 бросков. Выполняется 3 серии. Подсчет точных попаданий в каждой серии</p>	<p>Упражнение требует высокого уровня владения техникой броска. Акцент делается на том, что мяч должен лететь в центр кольца, пока глаза смотрят в сторону</p> 
2.	<p><b>Инвентарь:</b> баскетбольные мячи № 7 (по количеству команд), конусы для разметки.</p> <p><b>Содержание:</b> группа делится на 2–3 команды. Каждая команда выстраивается в колонну. Напротив каждого игрока на расстоянии 3 метров ставится конус-ориентир. По сигналу свистка первый игрок ведет мяч к конусу, останавливается, и должен передать мяч второму игроку, который подбегает сзади. Главное условие: передающий должен смотреть строго на свой конус-ориентир, а не на партнера.</p>	<p>Игра длится 3–5 минут</p>	<p>Игроки должны фокусировать взгляд на конусе перед собой. Передача выполняется «на чувство» и за счет периферического зрения. Если мяч потерян или передача неточна, счет обнуляется, и команда начинает заново</p>

	<p>Принимающий должен поймать мяч, не сбивая передающего. После передачи игрок встает в конец колонны. Побеждает команда, первой выполнившая 20 успешных передач без ошибок</p>		
3.	<p><b>Инвентарь:</b> баскетбольный мяч № 7, конусы (для обозначения коридора).  <b>Содержание:</b> из конусов выкладывается коридор шириной 2 метра. Один спортсмен («Защитник») стоит в центре коридора. Четверо других спортсменов («Нападающие») встают по углам коридора (спереди и сзади). Нападающие быстро перебрасывают мяч друг другу по периметру коридора. Задача «Защитника» – перехватить мяч или коснуться его рукой, при этом запрещено поворачивать голову. Защитник должен смотреть строго вперед (на конус в конце коридора) и отслеживать перемещение мяча только периферическим зрением. За каждый перехват начисляется 1 балл. Нападающие стараются обмануть защитника резкими передачами</p>	<p>Раунд длится 1 минуту. Затем меняется «Защитник». Побеждает спортсмен, набравший больше всего перехватов за отведенное время</p>	<p>«Защитник» должен стоять в низкой стойке. Тренер (педагог) следит за тем, чтобы голова защитника не поворачивалась вслед за мячом. Нападающие должны передавать мяч быстро и точно, используя разные траектории (низом, сверху, с отскоком), чтобы максимально нагрузить периферическое зрение защитника</p> 

Описание.

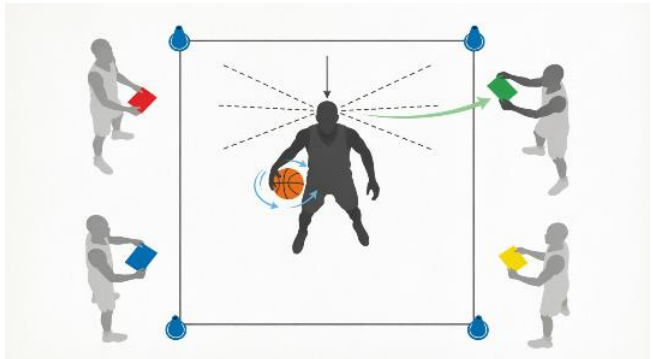
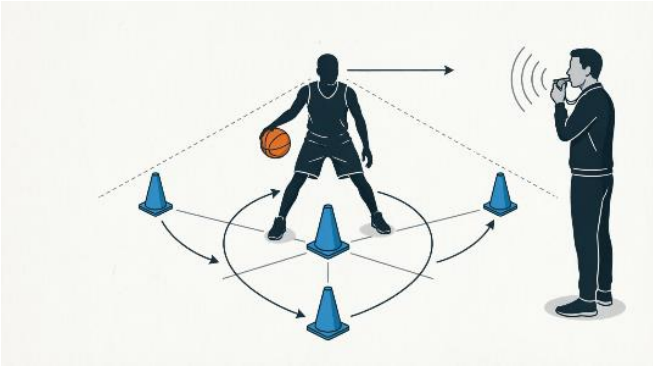
Спортсмен ведёт баскетбольный мяч и одновременно подбрасывает теннисный мяч, удерживая взгляд строго вперёд. Распознавание цветных карточек или цифр боковым зрением формирует навык распределения внимания между основной задачей и внешними сигналами.

Ведение мяча в ограниченном коридоре с одновременным отслеживанием траектории летящего теннисного мяча развивает способность контролировать несколько движущихся объектов без смещения зрительного фокуса. Фиксация взгляда вперёд при боковом восприятии направления броска укрепляет устойчивость периферического внимания и точность пространственной оценки.

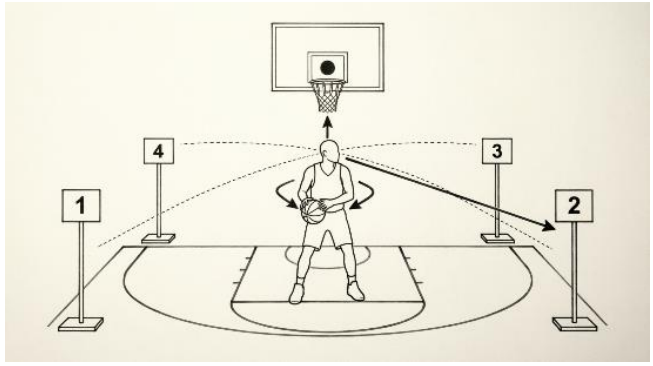
Передачи баскетбольного мяча в паре с одновременным перехватом теннисного мяча, летящего сбоку, моделируют игровую многозадачность. Удержание зрительного контакта с партнёром при периферическом обнаружении бокового объекта тренирует скорость переключения между конкурирующими стимулами и развивает избирательность внимания.

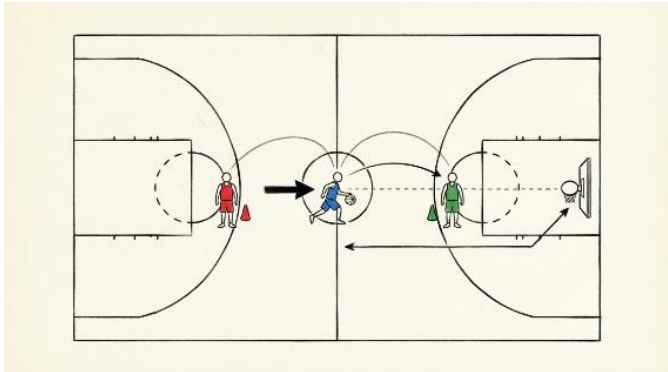
**Комплексы упражнений,  
направленные на развитие периферического зрения у спортсменов-баскетболистов 23–25 лет**

<b>Комплекс № 1</b>			
<b>№</b>	<b>Содержание</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Организационно-методические указания</b>
1.	<b>Инвентарь:</b> баскетбольные мячи № 7, цветные карточки (4 цвета), конусы для разметки зоны 3×3 м. <b>Содержание:</b> спортсмен стоит в центре размеченной зоны, ведёт мяч на месте низким ведением вокруг себя. По периметру зоны (на расстоянии 2,5–3 м) располагаются 4 партнера с цветными карточками.	3 серии по 40 сек работы, отдых 50 сек между сериями. В каждой серии – 8–10 сигналов	Начинать с 2 цветов и медленного темпа подачи сигналов. Постепенно увеличивать количество цветов до 4 и сокращать интервал между сигналами до 2–3 сек.

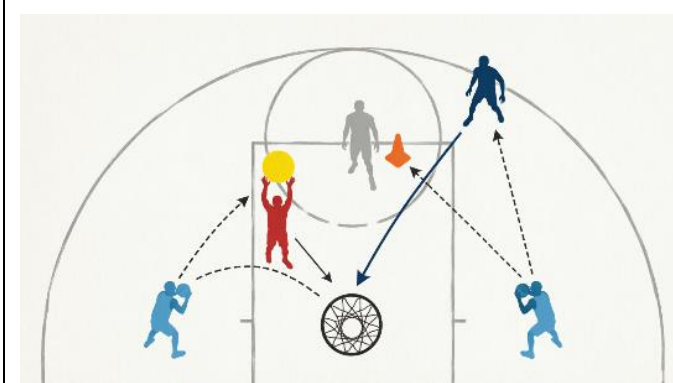
	<p>Взгляд спортсмена зафиксирован на центральной точке перед собой. Партнеры в случайном порядке поднимают карточки. Задача: не поворачивая головы и не прерывая ведение, назвать цвет и выполнить передачу мяча в направлении указанного цвета (мяч передаётся партнеру или в обозначенную зону)</p>		
2.	<p><b>Инвентарь:</b> баскетбольные мячи № 7, конусы (6 шт.), секундомер, свисток. <b>Содержание:</b> выкладывается «звезда» из 5 конусов (центр + 4 направления: вперед, назад, влево, вправо). Спортсмен начинает движение от центрального конуса с ведением мяча, взгляд направлен строго вперед. Тренер, находясь сбоку, подаёт звуковой сигнал (свисток) и одновременно показывает направление жестом в периферической зоне. Задача: на сигнал мгновенно изменить направление движения в указанную сторону, не опуская взгляд на мяч и не поворачивая голову для подтверждения направления</p>	<p>6–8 повторений с каждой стартовой позиции (лицом к кольцу, боком, спиной)</p>	<p>Перед выполнением убедиться, что спортсмен понимает систему жестов. Первые 2 повторения – в учебном темпе. Акцент на сохранении контроля мяча при резкой смене направления</p> 

<p>3. <b>Инвентарь:</b> баскетбольные мячи № 7, жилеты контрастных цветов (3 шт.), баскетбольное кольцо, конусы для разметки коридора.</p> <p><b>Содержание:</b> спортсмен начинает ведение мяча по коридору, взгляд зафиксирован на кольце. По бокам коридора (на расстоянии 2 м) хаотично перемещаются 3 игрока в жилетах разных цветов. За 1,5–2 м до бросковой позиции один из игроков поднимает руку. Задача: используя периферическое зрение, определить цвет жилета и, не меняя ритма ведения, выполнить бросок с заранее оговорённым условием (например: красный – бросок в прыжке, синий – остановка двумя шагами, жёлтый – передача под кольцо)</p>	<p>10–12 выполнений (по 3–4 на каждый цвет)</p>	<p>Условие броска меняется каждые 3–4 повторения для предотвращения автоматизма. Тренер фиксирует количество ошибок в определении цвета и качестве выполнения броска</p> 
<p>Описание.</p> <p>Первое упражнение формирует навык распределения внимания между удержанием равновесия и передачей мяча. Развивает способность быстро переключать взгляд между партнёром и мячом, улучшая восприятие объектов в периферическом поле зрения.</p> <p>Второе упражнение тренирует оценку расстояния до кольца и скорости полёта мяча с использованием бокового зрения. Активизирует периферическое восприятие при выполнении броска без прямого зрительного контроля цели.</p> <p>При выполнении третьего упражнения развивается динамическое периферическое зрение при одновременном контроле мяча и действий партнёра. Формируется навык отслеживания изменений в движениях партнёра без смещения взгляда с мяча.</p>		

<b>Комплекс № 2</b>			
№	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	<p><b>Инвентарь:</b> баскетбольные мячи № 7, крупные цифровые карточки (1–8), 4 стойки-держателя, маркер фиксации взгляда на щите.</p> <p><b>Содержание:</b> спортсмен выполняет статичное ведение мяча на месте (попеременно правой/левой рукой) на линии штрафного броска. Взгляд строго зафиксирован на маркере на щите. На расстоянии 4–5 м по углам штрафной зоны располагаются 4 стойки с карточками. По сигналу тренера на одной из стоек случайно поднимается карточка. Задача: не отводя взгляда от маркера и сохраняя ритм ведения, распознать цифру, назвать её вслух и немедленно выполнить передачу двумя руками от груди в направлении указанной стойки</p>	<p>3 подхода по 1 мин работы, отдых 45 сек. В каждом подходе – 6–8 сигналов с интервалом 4–6 сек</p>	<p>Начинать с распознавания чётных/нечётных цифр, затем переходить к конкретным значениям. Контролировать отсутствие кивков головой и наклонов корпуса</p> 
2.	<p><b>Инвентарь:</b> баскетбольные мячи № 7, жилеты 3 контрастных цветов (красный, синий, зелёный), конусы для разметки зон быстрого отрыва, секундомер.</p> <p><b>Содержание:</b> моделируется ситуация быстрого отрыва. Спортсмен начинает</p>	<p>2 серии по 6 повторений. Отдых между сериями 1 мин</p>	<p>Использовать только передачи в движении без остановки ведения. Тренер контролирует отсутствие «залипания» взгляда на мяче или партнёре до момента передачи.</p>

	<p>ведение от центральной линии, взгляд направлен строго на корзину. Впереди на 3–4 м расходятся 3 партнёра, каждый занимает свою зону (фланг, угол, центр). За 2 м до штрафной линии партнёры одновременно поднимают жилет определённого цвета. Задача: не смещая фокус с кольца, определить цвет, мгновенно принять решение и выполнить точную передачу в шаге от ведения соответствующему игроку для завершения атаки. После передачи спортсмен продолжает движение на подбор</p>		
3.	<p><b>Инвентарь:</b> баскетбольные мячи № 7, маркеры/фишки 2 цветов (жёлтый, оранжевый), конусы, 3 защитника, 2 нападающих на периметре.</p> <p><b>Содержание:</b> спортсмен начинает атаку с дуги, выполняет ведение в сторону «кармана» после заслона. Взгляд направлен на корзину. В момент выхода из под заслона (на расстоянии 3 м от кольца) боковой защитник, имитирующий помощь, поднимает маркер определённого цвета. Задача: распознать цвет и без остановки принятия решения выполнить соответствующее</p>	3 серии по 5 выполнений. Отдых 40 сек между сериями	Защитник поднимает маркер в последний момент, чтобы исключить предсказуемость и развивать скорость обработки периферийной информации. Тренер акцентирует внимание на сохранении низкой игровой стойки и скорости принятия решения под давлением. Ошибкой считается остановка мяча, взгляд на маркер или потеря контроля над мячом при контакте

действие: жёлтый – передача на открытый периметр, оранжевый – проход с финтом и бросок с места. Ситуация разыгрывается в условиях умеренного игрового контакта



#### Описание.

Первое упражнение формирует навык распределения зрительного внимания между центральной фиксацией и периферическим восприятием цифровых стимулов. Удержание взгляда на маркере при одновременном распознавании цифр и выполнении точной передачи тренирует скорость обработки информации из бокового поля зрения без потери контроля над мячом.

Второе упражнение моделирует игровые ситуации быстрого отрыва, требующие мгновенной оценки позиций партнёров без смещения зрительного фокуса с корзины. Распознавание цветовых сигналов и принятие тактического решения в движении совершенствует динамическое периферическое зрение и скорость передачи мяча в условиях ограниченного времени.

Третье упражнение тренирует способность принимать тактические решения на основе периферических сигналов в условиях игрового контакта и давления защиты. Распознавание цвета маркера боковым зрением с немедленным выполнением соответствующего технического действия формирует устойчивый навык чтения игровой обстановки без потери зрительного контроля цели.