

Д.С. Демьянец, 4 курс

Научный руководитель – **А.Ю. Филиппский**, старший преподаватель

Полесский государственный университет

Исследование проводилось в двух группах, учебно-тренировочной группе 1 (экспериментальная с внедрением) и в учебно-тренировочной группы 2 (контрольная, без внедрения).

В исследовании были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование уровня работоспособности и возможность применения к внедрению специальных игр и упражнений на развитие периферического зрения.

Для оценки периферического зрения юных волейболистов проводилось тестирование, в ходе которого определялась граница поля зрения у испытуемых. Границы поля зрения определяла с помощью различных расставленных по периметру (площадки) предметов или самих учащихся, так же по точному исполнению и движению конкретных командных действий.

Периферическое зрение позволяет видеть как можно больше игроков, их положение и перемещение по площадке, непрерывное движение мяча, умение ориентироваться в сложных игровых условиях - важнейшие качества волейболистов. Это, прежде всего связано с развитием определенных особенностей зрительных восприятий. Игровая деятельность волейболистов требует, чтобы у них было высокоразвитое периферическое зрение, то есть большой объем поля зрения. В волейболе многие действия и приемы, например блокирование, приходится совершать на основе перифе-

рического зрения. Развитое периферическое зрение в волейболе является основой тактического мастерства спортсменов. Ограниченный объем поля зрения приводит к тому, что спортсмен не использует благоприятные ситуации для развития атаки, принимает неправильные решения, чем создает условия для успешных действий противника.

Наблюдение и внедрение специальных физических упражнений показали, что у волейболистов в экспериментальной группе в результате систематической тренировки, происходит значительное расширение границ поля зрения, которое намного превышает средние показатели объема поля зрения игроков контрольной группы.

Анализ наблюдения и измерения, проведенные у волейболистов контрольной группы, показал, что периферическое зрение снижается больше всего в направлении кверху-наружу и кверху. Такое сужение поля зрения снижает поток информации. А это значит, что игровой потенциал волейболиста только из-за уменьшения периферического зрения снижается на 25-30%. В результате спортсмен хуже ориентируется, замечает меньше выгодных положений для продолжения атаки, совершает больше ошибок и т.д. Для восстановления таких потерь необходимо 2-3 месяца систематической тренировки [2, с.56].

Исследования, с выключением периферического зрения во время игровых действий показывают, что у спортсменов резко ухудшается ощущение направления движений и равновесия, отмечается нарушение координации, возникают дополнительные мышечные напряжения, значительно замедляется переход от одного движения к другому, ухудшается точность глазомера [2, с.98].

Правильное и своевременное выполнение того или иного технического приема тесно связано со способностью точно оценивать расстояние между движущимися игроками и мячом. От своевременного и точного определения расстояния зависит правильный выход игрока к мячу; от точного определения расстояния до партнера по команде и до сетки зависит точность, направление и траектория передачи мяча. Мастерство волейболистов во многом зависит от точности глазомера.

Многочисленные, уже используемые, исследования показывают, что волейбол способствует развитию глазомера. Главное требование развития точности глазомера, как можно больше в тренировках варьировать дистанции при передачах, подачах, различных нападающих ударах [2, с.98].

Для этого необходимо выполнять передачи на разное расстояние с различной скоростью и траекторией, различные передачи при схождении и расхождении волейболистов, подачи мяча различными способами и с разных расстояний, нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки и т.д. Спортсмен должен постоянно приучать себя следить за малейшими изменениями дистанции. Очень эффективны упражнения с различными приспособлениями для фиксации определенной траектории полета мяча, а также, например игра в настольный теннис, футбол, баскетбол.

Пропуск занятий на 2 - 3 недели приводит к ухудшению точности глазомера на 20 - 30%. Вот почему иногда тренеры не могут объяснить причины ухудшения игры у спортсмена, который пропустил несколько занятий, хотя какого - либо ухудшения физических качеств и выполнения технических приемов у него незаметно. Поскольку периферическое зрение и точность глазомера имеют в волейболе большое значение, различные приемы и упражнения для развития данных зрительных восприятий должны занять достойное место в учебно-тренировочной работе. Занятия и игры должны всегда проходить в нормальных условиях дневного и электрического освещения. При недостаточном или чрезмерном освещении происходит перенапряжение мышц глаз. В результате глазное яблоко деформируется и принимает удлинненную форму, что приводит к значительному сужению объема поля зрения и особенно к ухудшению точности глазомера. [5, с.33].

Для развития периферического зрения целесообразно использовать поочередный контроль периферическим зрением то за мячом, то за партнером; различные передачи мяча в парах, тройках в движении между беспорядочно расставленными на площадке различными предметами, скамейки, набивные мячи. Групповые упражнения в передачах мяча, смотреть на одного партнера, а передаче мяча адресовать другому. Рекомендуется во время передачи мяча или нападающего удара контролировать мяч то центральным, то периферическим зрением; выполнять упражнения в парах, тройках двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад; выполнение упражнений со словесным сообщением, например, во время выполнения нападающего удара о номере зоны площадки, незащищенной игроками противника.

Выполнение любого технического приема в волейболе проходит под постоянным контролем сознания. Одной из очень важных психологических особенностей двигательных навыков волейболистов является то, что студент, выполняя те или иные приемы, например передачу мяча, регулирует свои движения и мышечные усилия в связи с оценкой расстояния между игроками. Все это связано с выработкой зрительно-моторной координации, очень точных и дифференцированных пространственных, временных восприятий и выполняемых движений.

В подготовительной и основной части тренировки были включены специальные упражнения для развития периферического зрения. Подводящее упражнение выполняется в паре с одним мячом. Упражнение состоит из двух фаз, первая передача над собой и вторая передача партнеру.

С усложнением, выполняя специальные команды друг друга, в первую фазу игрок выполняет передачу над собой, а затем во время второй фазы передачи партнеру игрок, которому идет передача должен дать команду на выполнение задания для игрока, который ему передал мяч и как только второй игрок выполняет первую фазу, передачу над собой, первый игрок на скорость выполняет его задание и дает команду с заданием второму игроку выполняющему вторую фазу передачу первому игроку.

Основное упражнение выполняется в паре одним мячом. Упражнение цикличное, состоящее из двух фаз. Первая передача над собой, вторая передача партнеру. В первой фазе при полете наверх необходимо опустить голову и посмотреть на партнера, в этот момент партнер показывает опознавательный жест с определенным количеством пальцев, задача первого игрока назвать количество пальцев для точного и правильного обозначения и координацию последовательности выполнения упражнения. Задача второго игрока успеть показать жест с количеством пальцев в первую фазу при полете мяча наверх, возвращающий мяч вниз и летящий к партнеру считается второй фазой.

Задача данных упражнений в том, чтобы после выполнения действия собрать информацию о том, что происходит на стороне соперника, эти данные действия помогут при выполнении атаки, на организованном втором и третьем блоке. Пасующий так же собирает информацию о том, где стоит блокирующий и что происходит на стороне соперника.

Так же контрастно можно выделить в основной части урока при отработке нижнего приема мяча двумя руками, акцентировала внимание юных волейболистов на правильную постановку рук, а именно держать руки наготове в поле зрения не отводить их слишком далеко в не просматриваемые зоны, держать руки только в поле зрения двигаясь за мячом не руками, а выполнять полное перемещение всего тела к мячу.

Результат изменений в лучшую сторону контрастно просматривался уже на первом занятии у экспериментальной группы. Четкий приём мяча выполнялся даже у тех, у кого ранее не получалось, причина улучшений в концентрации на положении рук в поле зрения.

У контрольной группы результат не просматривался.

Эффективность разработанной методики на основе специальных физических упражнений, направленных на развитие у юных волейболистов периферического зрения подтверждена актом внедрения в учебно-тренировочный процесс ДЮСШ №2.

Список использованных источников

1. Виера Барбара Л. Волейбол. Шаги к успеху: Пер. с англ. / Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. – М.: ООО «Издательство Аст»: ООО «Издательство Астрель», 2004.
2. Ильин, Е.П. Двигательная память, точность воспроизведения амплитуды движений и свойства нервной системы [Текст] / Е.П. Ильин. - М.: Психомоторика. Сб. научн. трудов, 2013. - 166 с.
3. Ильин Е.П. Психология спорта. / Е.П. Ильин - Изд-во LAP LAMBERT Academic Publishing, 2014.
4. Игнатенко, Т. С. Развитие внимание в волейболе: метод. указания / Т. С. Игнатенко, Л. Р. Кравчук. – Ухта: УГТУ, 2012. – 19 с.
5. Симакина М. Г. Значение периферического зрения в волейболе //Физическая культура в школе. – 2015. – №. 4. – 43-45 с.