

ВЛИЯНИЕ ПЕРИФЕРИЧЕСКОГО ЗРЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14237465>

Костикова О.В

*и.о. доцента кафедры физической культуры и спорта
Наманганский Государственный Педагогический институт
kostikova.oksana@mail.ru, +998943065936*

Аннотация

В данной статье рассматривается влияние периферического зрения на эффективность занятий баскетболом. Большое внимание уделяется роли зрительных навыков в игровых видах спорта, особенно в баскетболе, где скорость принятия решений и реакция на действия соперника играют ключевую роль. Описание методов тренировки периферического зрения и примеры из практики позволяют лучше понять, как эта способность может повысить игровые качества спортсменов. Цель исследования состояла в том, чтобы проанализировать изучение проблемы влияния периферического зрения на занятиях по баскетболу.

Ключевые слова

Периферическое зрение, баскетбол, спортивная тренировка, зрительные навыки, эффективность игры, когнитивные функции, рефлекс.

BASKETBOL DARSLARIDA PERIFERIK KO'RISHNING TA'SIRI

Kostikova O.V

*Jismoniy madaniyat va sport kafedrasi dotsent v.b.
Namangan davlat pedagogika instituti*

Annotatsiya

Ushbu maqolada periferik ko'rishning basketbol mashg'ulotlarining samaradorligiga ta'siri ko'rib chiqilgan. Vizual qobiliyatlarning sport turlaridagi, xususan, basketboldagi roli katta e'tiborga olindi, bu erda qaror qabul qilish tezligi va raqibning harakatlariga reaksiya muhim ahamiyatga ega. Periferik ko'rishni tarbiyalash usullari va amaliy misollarni tavsiflash ushbu qobiliyat sportchilarni o'yinchilik qobiliyatlarini qanday oshirishini yaxshiroq tushunishga yordam

beradi. Tadqiqotning maqsadi periferik ko'rishning basketbol mashg'ulotlaridagi ta'sirini o'rganish muammosini tahlil qilishdan iborat edi.

Kalit so'zlar

Periferik ko'rish, basketbol, sport tayyorgarligi, vizual qobiliyatlar, o'yinning samaradorligi, kognitiv funktsiyalar, reflekslar.

INFLUENCE OF PERIPHERAL VISION IN BASKETBALL CLASSES

Kostikova O.V

acting Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports

Namangan State Pedagogical Institute

kostikova.oksana@mail.ru, +998943065936

Abstract

This article examines the influence of peripheral vision on the effectiveness of basketball training. Special attention is given to the role of visual skills in sports, particularly in basketball, where decision-making speed and reaction to an opponent's actions play a crucial role. The description of methods for training peripheral vision and practical examples allows for a better understanding of how this ability can enhance athletes' game performance. The aim of the research was to analyze the study of the impact of peripheral vision during basketball practice.

Keywords

Peripheral vision, basketball, sports training, visual skills, game efficiency, cognitive functions, reflexes.

Актуальность. В современном обществе занятия физическими упражнениями ориентированы не только на достижение высоких спортивных результатов, но и на улучшение здоровья широких слоев населения. В этом контексте спортивные игры, и в частности баскетбол, играют значительную роль в решении данной задачи.

Современный баскетбол переживает бурное развитие, акцентируя внимание на активизации действий, как в атаке, так и в защите. Этот вид спорта является важным инструментом физического воспитания молодежи.

Соревновательная природа баскетбола сопряжена с значительными физическими нагрузками, что требует тщательного контроля при использовании его для профилактики проблем со зрением. Интеграция баскетбола в программу оздоровления не только увеличивает

заинтересованность, но и наполняет занятия эмоциональным азартом, способствуя достижению высокого уровня физической подготовки. Эффективность этого подхода зависит от грамотной работы тренера, который отвечает за корректировку и контроль тренировочного процесса.

Баскетбол занимает одно из ведущих мест среди средств физической культуры и спорта, продолжая набирать популярность. Для достижения высоких показателей в игре ключевую роль играют когнитивные функции, моторные навыки и общее состояние организма. Важным аспектом являются сенсорные системы, включая зрительную; к 13-14 годам их функции во многом сопоставимы с функциями взрослого человека.

Занятия баскетболом способствуют улучшению функциональных характеристик зрительного анализатора: расширению полей зрения, увеличению остроты и глубины восприятия. Доказано, что постоянные тренировки в баскетболе повышают чувствительность зрительного анализатора к световым импульсам на 40% сразу после матчей.

Однако исследования показывают, что в состоянии натренированности периферическое зрение может сужаться, что приводит к снижению потока информации и игровой способности на 25-30%. Это затрудняет как индивидуальные, так и командные тактические действия, уменьшая осведомленность спортсменов о выгодных позициях для атаки и увеличивая количество ошибок.

Эксперименты, проводимые с ограничением периферического зрения во время игровых действий, показывают, что это негативно сказывается на ощущении направления движения, координации и точности действий, что приводит к дополнительным мышечным напряжениям и замедлению реакции. Для восстановления нормальных функций требуется 2-4 месяца целенаправленных тренировок.

Периферическое зрение, скорость рук, точный расчет и тактическое мышление — ключевые качества, отличающие баскетболистов, способных эффективно и точно передавать мяч.

Техника игры включает в себя уверенное владение мячом, дриблинг без визуального контроля, различные передачи кистью, неожиданные броски с разных позиций и броски в прыжке с средней дистанции. Эти приемы уверенно вошли в арсенал наших спортсменов, включая броски в прыжке с отклонением тела и скоростные броски, что позволяет сокращать время на подготовку к броску.

Важным аспектом для баскетболистов является развитие периферического зрения. Игрок, сосредоточенный только на мяче или своем сопернике, будет менее эффективен, чем тот, кто способен одновременно контролировать два объекта в поле зрения. Поэтому крайне важно тренироваться в выборе правильных позиций на площадке.

Во время матча баскетболисту необходимо одновременно следить за мячом, партнерами и противниками. Таким образом, наличие только центрального зрения недостаточно – игрок должен также обладать хорошо развитым периферическим зрением.

Способность видеть всю площадку обеспечивается благодаря боковому (периферическому) зрению, которое в сочетании с технической подготовкой формирует основу тактического мастерства баскетболистов.[7,8,9]

Периферическое зрение играет критическую роль в баскетболе, влияя на коэффициент полезного действия игроков на площадке. Развитие этого аспекта позволяет повысить индивидуальную и командную эффективность, а также улучшить общие игровые качества. Важно интегрировать тренировочные методы, направленные на развитие периферического зрения, в программы подготовки спортсменов.

Цель нашего исследования заключается в изучении влияния периферического зрения на занятия баскетболом.

Материалы и методы исследования. Для данного исследования были использованы литературные источники и методические документы, относящиеся к данной тематике. В ходе работы применялись различные методы, включая библиографический и ретроспективный анализ, теоретическое обобщение и сравнение, а также системный и комплексный подход. Основным методом исследования стал сравнительный анализ информационных источников по заданной теме.

Результаты и их обсуждение. Мы считаем, что тактически подготовленный игрок должен иметь хорошо развитое периферическое зрение и высокую технику игры. Первое позволяет ему эффективно ориентироваться в игровой ситуации и принимать правильные решения, независимо от сложности ситуации, а второе – реализовывать эти наблюдения на практике.

Владение множеством технических приемов подчеркивает важность их рационального применения в зависимости от конкретной ситуации на площадке и игровых ролей. Оценить игровую обстановку и выбрать

оптимальный вариант для передач и бросков можно лишь при условии, что игрок охватывает своим взглядом всю площадку, включая защитников.

Баскетбол является отличным средством для всестороннего развития детей школьного возраста. Игровой метод способствует освоению элементов сложной координации, развитию быстрой реакции, расширению периферического и глубинного восприятия пространства, а также оперативного мышления. Во время игры формируется специфическое «чувство мяча», которое помогает точно регулировать мышечные усилия при бросках и передачах на разные расстояния. Юные баскетболисты развивают моторный интеллект, тактическое мышление, увеличивают скорость обработки информации и учатся творчески решать двигательные задачи, что, в свою очередь, способствует повышению их умственной работоспособности.

Способность ориентироваться на площадке во многом определяется боковым (периферическим) зрением, которое, в сочетании с техническими навыками, составляет основу тактического мастерства баскетболистов. Тактически подготовленный игрок должен обладать хорошо развитым периферическим зрением и высоким уровнем техники. Это поможет ему правильно оценивать игровую ситуацию и принимать обоснованные решения в течение игры, а также реализовывать объективные наблюдения.

Для эффективного обучения необходимо учитывать закономерности возрастного развития основных систем организма. Изменения в строении и функционировании организма юных спортсменов связаны не только с регулярной физической активностью, но и с особенностями их возраста.

Баскетбол можно отнести к нестандартным физическим упражнениям с резко изменяющейся интенсивностью. В ходе игры интенсивность движений может колебаться от максимальной до умеренной, иногда даже нередко останавливаясь. Эти изменения происходят непрерывно и зависят от условий игры и ситуации на площадке. В результате у баскетболистов формируется своеобразный динамический стереотип нервных процессов, который обеспечивает быструю адаптацию и переключение функций между различными уровнями активности.[14]

Баскетболисты демонстрируют хорошие показатели поля зрения и глубинного зрения, что позволяет им эффективно ориентироваться на площадке. Моторный анализатор также достигает высокого уровня развития.

Игра баскетболиста состоит как из индивидуальных действий в атаке и защите, так и из командных взаимодействий. Овладение индивидуальными

навыками в атаке во многом зависит от правильной оценки игровой ситуации, что связано с величиной периферического зрения.

Своевременное и точное выполнение технических приемов тесно связано с развитой способностью точно оценивать расстояние между движущимися игроками и мячом. От правильного определения расстояний зависит правильное позиционирование игрока к мячу, а также точность и направление передач мяча, которые зависят от оценки расстояния до партнера и кольца. Мастерство баскетболистов в значительной степени определяется точностью их глазомера и глубинного зрения.

Исследования показывают, что у баскетболистов, выполняющих различные игровые роли, точность глазомера варьируется. Например, у разыгрывающих она значительно выше, чем у нападающих. Точность оценивания глубины при восприятии удаляющегося мяча (например, во время передачи) у этих игроков более чем в два раза выше, чем у нападающих.

Развитие периферического зрения варьируется в зависимости от амплуа игроков.

Наилучшие показатели периферического и глубинного зрения наблюдаются у разыгрывающих защитников, так как они обладают высоким уровнем владения мячом, быстротой и ловкостью при продвижении к кольцу. В отличие от них, центровые игроки имеют менее развитое периферическое зрение, так как их основная задача заключается в игре под кольцом и подборе мяча.

Стремление обойти противника в скорости действий и добиться победы приучает игроков мобилизовывать свои ресурсы, действовать с максимальным усилием и преодолевать возникающие трудности в процессе соревнования. Эти аспекты способствуют формированию таких качеств, как настойчивость, решительность и целеустремленность.

Чередование различных движений и действий, отличающихся по интенсивности и продолжительности, оказывает комплексное влияние на организм игроков. Занятия баскетболом способствуют развитию основных физических качеств, а также периферического и глубинного зрения.

Для повышения точности глазомера и развития периферического зрения в тренировочном процессе необходимо активно варьировать дистанции при передачах, подачах и бросках. [14]

В заключение, занятия баскетболом в спортивной секции создают эффективную систему физических упражнений, теоретических знаний и

тактических навыков, способствующих полноценному развитию всех систем и органов зрения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Azizova, Rushen Ismoilovna (2019) "PECULIAR FEATURES INHERENT IN COACHING IN WOMEN'S TEAMS," Scientific Bulletin of Namangan State University: Vol. 1 : Iss. 11 , Article 44.
2. Болтобаев С.А., Костикова О.В. (2022). Возрастные особенности параметров физического развития и компонентного состава организма юных городских спортсменов. Всемирный бюллетень общественного здравоохранения, 17, 80-86.
3. Boltobaev, S. A., Kostikova, O. V., Azizov, S. V., & Azizov, N. N. (2022). Influence of stress and anxiety on highly qualified athletes. International Journal of Health Sciences, 6, 1394-1410. <https://www.scholarexpress.net> Volume-16, December 2022 ISSN: 2749-3644 80, 2022
4. Болтобаев С Мирзаев С Азизов С. Сатиев Ш.К. (2023). Интегральная оценка физического развития студентов факультета физического воспитания НамГУ [Набор данных]. Зенодо. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10156022>
5. Valievich A. S. PRINCIPLES OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF HANDBALL PLAYERS //Open Access Repository. – 2023. – Т. 9. – №. 12. – С. 24-28.
6. Грасис. А.М. Специальные упражнения баскетболиста. – М.: Физкультура и спорт, 1995. – 112 с.
7. Донченко П.И. Баскетбол юным. - Ташкент,2009.
8. Ершова Е.П. Информативная ценность показателей подготовленности юных баскетболистов. – М.: Теория и практика физической культуры, 1983, № 3. – 33 с.
9. Журнал Физкультура и спорт, № 1 – 12, 1993 – 1999; № 1 – 6, 2000; № 1 – 5, 2001.
10. Зимкин Н.В. Физиология человека. - М.: Физкультура и спорт, 2004.
11. Кузин В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучения, - М.: Физкультура и спорт, 1999. – 133 с.
12. Костикова О.В. Болтобаев С.А. Мирзаев С Азизов С.В. (2023). Значение техники свободного броска в баскетболе по его эффективности

среди игроков разной позиции в чемпионате Узбекистана среди женских команд высшей лиги [Набор данных]. Зенодо.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.10156038>

13. Костикова О.В. Роль тренера в становлении игроков разного амплуа в баскетболе Международный научный журнал № 7(100), часть 1 «Научный Фокус» ноября, 2023 nauchniyimpuls.ru
<http://nauchniyimpuls.ru/index.php/sf/article/download/12567/8592>.

14. Костикова О.В. Спортивные игры и методика их преподавания (Баскетбол) (учебник). Наманган: НамГПИ, D - 0025, 2024г.

15. Костикова О.В. Баскетбол для всех (учебно-методическое пособие). Наманган: НамГУ, 2011г.-84с.

16. Костикова О.В. ВЛИЯНИЕ ТЕХНИКИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ШТРАФНОГО БРОСКА В БАСКЕТБОЛЕ. JOURNAL OF INNOVATIONS IN SCIENTIFIC ..., 2023 - bestpublication.org <https://bestpublication.org/index.php/jaj/article/view/8377>

17. Костикова О. В., Курбангалиева Л. М., Азизова Р. И. Результаты комплексного тестирования в женской баскетбольной студенческой команде //Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. - 2012. - №. 5. - С. 235.

18. Костикова О.В. ЗНАЧЕНИЕ ШТРАФНОГО БРОСКА В БАСКЕТБОЛЕ FIBA 3X3. Экономика и социум, 2024 - cyberleninka.ru
<https://cyberleninka.ru/article/n/znachenie-shtrafnogo-broska-v-basketbole-fiba-3h3/viewer>

19. Oksana Kostikova, Elements of the positional attack in basketball. forschungsberichte: Entwicklungen in Uzbekistan. 014, ISBN: 9783656605003. Paperback, [PU: Grin Verlag], Sammelband aus dem Jahr 2014 im Fachbereich BWL - Sonstiges, Sprache: Deutsch, Abstract: Im 6.

20. Rushen A., Zarina D. THE IMPACT OF PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF ADOLESCENCE ON PHYSICAL EDUCATION: AN INTEGRATIVE REVIEW //European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies. - 2023. - Т. 3. - №. 12. - С. 162-167.