

ЗНАЧУЩІСТЬ ПЕРИФЕРІЙНОГО ЗОРУ ДЛЯ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Віталій Пучков

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Помещикова І.П.

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. Встановлено, що однією із провідних сенсорних систем для баскетболістів є зорова. Заняття баскетболлом покращує показники периферичного зору баскетболістів.

Ключові слова: периферійний зір, баскетболісти, поле зору, сенсорні системи.

Вступ. За допомогою зору підтримується постійна і активна взаємодія людини з навколишнім середовищем. Завдяки зору розрізняють різноманітні предмети, правильно визначають їх місцеположення в просторі, сприймають значну гаму кольорних відтінків [4].

Специфіка ігрової діяльності в командних видах спорту ставить високі вимоги до зорового аналізатора спортсмена. Уміння бачити якомога більше гравців, їх положення і переміщення по полю, безперервний рух м'яча, вміння орієнтуватися в складних ігрових ситуаціях – найважливіші якості гравців – вимагають, щоб у них був високорозвинений периферичний зір [1].

Як в більшості видів спорту, так і в баскетболі, зір є основним постачальником інформації. Специфіка баскетболу така, що багато ігрових дій відбуваються на основі периферичного зору. Недостатньо розвинене периферичний і бінокулярний зір значно звужує і збіднює тактичні та технічні дії баскетболіста [3].

Мета дослідження: вивчити питання значущості периферійного зору для баскетболістів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати значимість сенсорних систем для гравців командних видів спорту.

2. Розглянути за допомогою аналізу літературних джерел стан периферійного зору баскетболістів.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження і їх обговорення. Однією із провідних сенсорних систем для баскетболістів є зорова. У баскетболі порушення оптимального балансу зорової мускулатури супроводжується зниженням точності кидків в кошик. З підвищенням спортивної майстерності ортофорія поліпшується [4].

Вивчення Помещиковою І. П. і Кудімовою О. В. показників периферійного зору баскетболістів 14 років дало можливість авторам встановити, що у цьому віці градус периферійного зору, як правим, так і лівим оком за всіма кольорами, які тестувалися, найбільший по горизонтальному меридіані на зовні, а найменший – по вертикальному меридіані до гори. Достовірної різниці між

показниками периферійного зору правого і лівого ока за обома меридіанами ні на один із кольорів авторами виявлено не було ($p>0,05$) [3].

За даними дослідження периферійного зору баскетболістів 16 років Помещикова І.П. із співавторами виявлено статистично достовірні розбіжності при порівняння результатів зеленого і червоного кольорів по горизонтальному меридіані до середини, як правим, так і лівим оком [2].

Спеціалісти стверджують, що використання розробленої системи спеціальних баскетбольних вправ на тренуваннях та самостійного виконання вправ для очей покращує показники периферичного зору баскетболістів. Це виражалося в достовірному ($p<0,05$) покращенні показників периметрії за меридіанами вгору та до середині. Обрані підходи сприяли покращенню ігрових показників юних баскетболістів у точності штрафних кидків, передач, боротьби на щиті та перехоплень м'яча у змаганнях [6].

Мотивуючи отриманими даними, Бекас О. із співавторами відзначають, що заняття ігровими командними видами спорту сприяють розвитку периферійного зору [1].

Висновки.

3. Автори вказують на значимість сенсорних систем для гравців командних видів спорту.

4. Встановлено що найбільший показник периферійного зору баскетболістів по горизонтальному меридіані на зовні, достовірної різниці між показниками правого і лівого ока не існує ($p>0,05$).

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: планується визначити показники периферійного зору баскетболістів 10-11 років.

Список використаної літератури:

1. Бекас О. Мельник З., Назаренко В., Пасічник В. Особливості периферійного зору представників командних ігрових видів спорту. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2018. №2(6). С. 4–9.

2. Помещикова І., Кудімова О., Цеслицка М., Мушкета Р. Периферійний зір баскетболістів 16 років. *Спортивні ігри*. 2018. № 1 (7). С. 29–34.

3. Помещикова І. П., Кудімова О. В. Рівень периферійного зору баскетболістів 14 років. Наукові конференції Харківської державної академії фізичної культури. 2017. С. 218–221.

4. Ровний А. С. Психофізіологічне сприйняття зорової інформації рухової діяльності людини. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2002. Т. 26. С. 17–23.

5. Якунін М. О. и др. Особливості периферійного зору у дітей та підлітків різного віку. Актуальні проблеми природничих і гуманітарних наук у дослідженнях молодих учених «Родзинка–2019»/XXI Всеукраїнська наукова конференція молодих учених. 2019. С. 454–455.

6. Pomeshchikova I. et al. Influence of peripheral vision indicators on the efficiency of 15-year-old basketball players' game actions. *Sport Science*. 2018. Т. 11. №. 1. С. 75–82.