

К ВОПРОСУ СУЩНОСТНОГО ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПЕРИФЕРИЧЕСКОГО ЗРЕНИЯ КАК ВАЖНОГО КОМПОНЕНТА СЕНСОРНОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНА

*Д.В. Иванова, О.Н. Малах
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

В любом виде спорта «спортивная тренировка является целенаправленным процессом развития адаптированности к специфическим мышечным нагрузкам и имеет своей целью рост функциональной подготовленности – устойчивого уровня функциональных возможностей организма спортсмена» [1; с. 3]. При этом во многом этот тренировочный процесс зависит от «сенсомоторных реакций у спортсменов, которые позволяют выявить функциональные и адаптационные возможности организма конкретного индивида» [2; с. 4]. Поскольку часто «зрительно-моторные реакции выступают как своеобразный и важный индикатор функционального состояния центральной нервной системы» [3; с. 38], определяющий взаимодействие сенсорных и двигательных функций в психической деятельности и, в целом, во всем организме спортсмена. В связи с этим целью исследования являлся анализ содержания понятия «периферическое зрение» как основного компонента сенсорной системы спортсмена.

Материал и методы. Теоретический анализ научно-исследовательской литературы о развитии периферического зрения у спортсменов в игровых видах спорта.

Результаты и их обсуждение. Важнейшим компонентом сенсорной системы спортсмена (особенно в ряде игровых видах спорта) является периферическое зрение. Значимость данного компонента определяет необходимость его сущностного определения, который целесообразно представить с анализа позиций разных авторов. При этом следует заметить, что у разных авторов данный компонент сенсорной системы имеет несколько разноплановое понятийное определение (таблица).

Таблица – Понятие «периферическое зрение», с позиций разных авторов

Авторы и ссылки на их публикации	Авторские определения
А. Гурьева [4]	Периферическое зрение является важной составляющей ориентации в пространстве и позволяет оценивать обстановку вокруг, видеть те объекты, которые находятся впереди и сбоку.
С.Н. Ильина [5; с. 52]	Периферическое зрение (боковое, суммарное, образное зрение) – это способность глаза воспринимать объекты, которые находятся по сторонам от прямого взора.
О.А. Исманкулов [6]	Периферическое зрение – это восприятие, определяемое полем зрения. Поле зрения – это пространство, которое видит глаз при фиксированном его состоянии.
Э. Керимов [7]	Периферическое зрение – это способность видеть те предметы, которые выходят за фокус основного внимания, помогая нам улавливать менее значимые в данный момент предметы.
Г.И. Рожкова, А.В. Белокопытов, Е.Н. Иомдина [8; с. 306]	Периферическое зрение – это способность фиксирования образов тех объектов, которые наблюдаются на периферии поля зрения в условиях, когда человек старается фиксировать взор на центральной точке, не позволяя себе поворачивать глаз в сторону периферического объекта.
В.В. Саликов [9; с. 79]	Периферическое зрение – это функция сетчатки вне желтого пятна, это возможность видеть предметы за пределами фокуса внимания.

Таким образом, анализ выше приведенных в таблице различных авторских определений позволяет сформулировать следующее понятие: «периферическое зрение представляет собой способность восприятия части пространства вокруг фиксированной точки, которые выходят за фокус основного внимания, определяемого полем зрения, и которое помогает человеку (спортсмену) видеть предметы за пределами фокуса внимания и, как следствие, наиболее эффективно ориентироваться и свободно перемещаться в пространстве (в том числе в процессе игры на спортивной площадке)».

При этом можно отметить, что для разных игровых видов спорта значение периферического зрения, в принципе, достаточно схожее. Исследования таких современных авторов, как А.Н. Ежов, П.М. Глобина, А.П. Епифанов и А.В. Захарова, которые провели оценку периферического зрения спортсменов такого показательного игрового вида спорта, как хоккей, позволило установить, что в игровых видах спорта и, в частности, в хоккее, «использование периферического зрения является важной составляющей мастерства современного игрока» [10; с. 192]. При этом результаты данного исследования позволили сделать вывод, об увеличении степени использования периферического зрения в зависимости от возраста и спортивного стажа спортсменов.

Анализ различной научно-исследовательской литературы показал, что занятия игровыми видами спорта, в условиях постоянной смены ситуаций, обусловленных перемещениями значительного количества объектов в пространстве, способствуют улучшению функциональных характеристик сенсорных анализаторов, и не в последнюю очередь, параметров зрительной системы, ставя при этом, на первое место периферическое зрение.

При этом сущностная значимость периферического зрения, как основы зрительных функций молодых спортсменов в различных игровых видах спорта, помимо прочего исходит и из того, что «величина периферического зрения изменяется с возрастом, но незначительно» [11; с. 119], что в свою очередь закладывает необходимость его формирования на самых ранних этапах спортивной тренировки в игровых видах спорта.

Заключение. Периферическое зрение представляет собой способность восприятия части пространства вокруг фиксированной точки, которые выходят за фокус основного внимания, определяемого полем зрения, и которое помогает человеку (спортсмену) видеть предметы за пределами фокуса внимания и, как следствие, наиболее эффективно ориентироваться и свободно перемещаться в пространстве (в том числе в процессе игры на спортивной площадке). Спортсменам игровых видов спорта необходимо активно использовать периферическое зрение для контроля передвижений других игроков, быстрого реагирования и ориентации в скоростных игровых ситуациях. Данные элементы и особенности необходимо учитывать при рассмотрении специфики, содержания средств и методов воздействия на периферическое зрение у спортсменов, как важной основы их зрительных функций в выбранном виде спорта.

1. Шиховцов, Ю.В. Оптимальный уровень развития двигательных способностей волейболиста – залог успешного овладения техникой волейбола / Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, П.П. Николаев // Известия института систем управления СГЭУ. – 2019. – Т. 19. – № 1. – С. 24–26.

2. Иванов, В.В. Особенности сенсомоторных реакций у спортсменов-любителей парусного спорта / В.В. Иванов // Молодой ученый. – 2022. – № 23 (418). – С. 4–6.

3. Игнатова, Ю.П. Зрительно-моторные реакции как индикатор функционального состояния центральной нервной системы / Ю.П. Игнатова, И.И. Макарова, К.Н. Яковлева, А.А. Аксенова // Ульяновский медико-биологический журнал. – 2019. – № 3. – С. 38–59.

4. Гурьева, А. Периферическое зрение: понятие, нарушения, способы развития / А. Гурьева // «Интероптика» – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://interoptika.ru/blog/zdorove-glaz/perifericheskoe-zrenie/> – Дата доступа: 11.01.2025.

5. Ильина, С.Н. Офтальмология и сестринское дело: пособие для студентов, обучающихся по специальности 1-79 01 06 «Сестринское Дело» / С.Н. Ильина [и др.]. – Гродно: ГрГМУ, 2021. – 240 С.

6. Исманкулов, О.А. Глазные болезни. Глава 3. Зрительные функции и методы их исследования / О.А. Исманкулов // Госпиталь микрохирургия глаза профессора А. Исманкулова – официальный сайт – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://ismankulov.kg/for-doctor/eye-diseases/ismankulov-eye-diseases-04> – Дата доступа: 12.12.2024.

7. Керимов, Э. Синдром туннельного зрения: Все об эффекте у мужчин и женщин / Э. Керимов // Коррекция зрения // Элит Плюс – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://elitplus-clinic.ru/stati/tunnelnoe-zrenie.html> – Дата доступа: 12.12.2024.

8. Саликов, В.В. Периферическое зрение в процессе подготовки волейболистов / В.В. Саликов // Тенденции развития науки и образования. – 2020. – № 61. – С. 79–82.

9. Солодилова, Е.С. Актуальные тактики игры в волейбол / Е.С. Солодилова, А.П. Мартынов // Молодой ученый. – 2023. – № 43 (490). – С. 288–290.

10. Ежов, А.Н. Оценка использования периферического зрения при тестировании зрительно-моторной координации хоккеистов / А.Н. Ежов, П.М. Глобина, А.П. Епифанов, А.В. Захарова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12 (214). – С. 192–195.

11. Кирякина, Т.В. Периферическое зрение в учебно-тренировочном процессе баскетболистов / Т.В. Кирякина // Опыт создания и реализации технологических инноваций в образовании: материалы Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 27 Окт. 2017 г.) / редкол.: Л. А. Абрамова [и др.] – Чебоксары: Ид «Среда», 2017. – С. 118–120.

СПОСАБЫ РЭАЛІЗАЦЫІ ФІЗІЧНАГА ВЫХАВАННЯ НА ЎРОКАХ БЕЛАРУСКАЙ МОВЫ І ЛІТАРАТУРЫ

*В.А. Лосеў, К.Э. Вялічка
Віцебск, ВДУ імя П.М. Маішэрава*

Фізічнае выхаванне гістарычна з’яўляецца адной з самых старажытных форм мэтанакіраванага ўздзеяння на маладое пакаленне. У аснове яго пакладзена выпрацаваная на працягу многіх стагоддзяў ідэя аб адзінстве фізічнага і духоўнага ў чалавеку. Фізічнае выхаванне – гэта адна з вядучых умоў фарміравання ўсебакова і гарманічна развітой асобы, таму яно прама і непасрэдна звязана з іншымі відамі выхавання, што садзейнічае фарміраванню асобы ў цэлым [1]. Перш за ўсё фізічнае выхаванне стварае перадумовы для плённага разумовага выхавання, бо менавіта ад агульнага стану здароўя і фізічных сіл шмат у чым залежаць памяць, увага, уседлівасць, без чаго немагчымыя паспяховыя навучальныя вынікі. Таму не дзіўна, што “фізічнае выхаванне з’яўляецца навукова абгрунтаваным шматгадовым працэсам выкарыстання базавай фізічнай культуры ў адукацыйна-выхаваўчых мэтах.

Фізічнае выхаванне ва ўстановах агульнай сярэдняй адукацыі, у першую чаргу, рэалізуецца на ўроках фізічнай культуры і здароўя. Аднак у працэсе выкладання іншых прадметаў, у тым ліку гуманітарных, павінны рэалізоўвацца выхаваўчыя мэты, адной з якіх з’яўляецца фізічнае выхаванне асобы вучня [1; 2].

Мэта даследавання – раскрыць спецыфіку рэалізацыі фізічнага выхавання вучняў на ўроках беларускай мовы, распрацаваць сістэму метадычных парад па рэалізацыі фізічнага выхавання вучняў на ўроках па беларускай мове.

Матэрыял і метады. Матэрыялам даследавання з’яўляюцца вучэбныя дапаможнікі па прадмеце “Фізічная культура і здароўя”, вучэбныя дапаможнікі і вучэбна-метадычныя комплексы па прадметах “Методыка выкладання беларускай мовы” і “Методыка выкладання беларускай літаратуры”, а таксама падручнікі па беларускай мове і беларускай літаратуры.

Актуальнасць працы – фізічнае выхаванне з’яўляецца адной з выхаваўчых мэт, якія павінны быць рэалізаваныя настаўнікам на ўроках па беларускай мове. Акрамя таго, выкарыстанне фізічных практыкаванняў падчас урокаў спрыяе павышэнню інтэлектуальнай дзеясці і зніжэнню стрэсу вучняў. Вынікі даследавання могуць быць выкарыстаныя на ўроках і факультатывных занятках па беларускай мове і літаратуры ва ўстановах агульнай сярэдняй адукацыі, а таксама пры выкладанні метадыкі беларускай мовы і метадыкі беларускай літаратуры ў школе.

Вынікі і іх абмеркаванне: Фізічнае выхаванне гістарычна з’яўляецца адной з самых старажытных форм мэтанакіраванага ўздзеяння на маладое пакаленне. У аснове яго ляжыць выпрацаваная на працягу многіх стагоддзяў ідэя аб адзінстве фізічнага і духоўнага ў чалавеку. Першым чынам фізічнае выхаванне стварае перадумовы для плённага разумовага выхавання, бо менавіта ад агульнага стану здароўя і фізічных сіл шмат у чым залежаць памяць, увага, уседлівасць, без чаго немагчымыя паспяховыя навучальныя вынікі. Здаровы, фізічна развіты чалавек значна лягчэй пераносіць разумовыя нагрукі ва ўмовах узростання аб’ёмаў і інтэнсіўнасці