

ЛІТЕРАТУРА

1. Сущенко Л. П. Мета та завдання фізичного виховання в світі цивілізованих підходів: навч. посіб. Запоріжжя: ЗДУ, 2002. 81 с.
2. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць № 4 (55), 2021.
3. Томенко О. Взаємозв'язок між рівнем соматичного здоров'я, рухової активності та окремими показниками фізичної культури особистості школярів 8–11 класів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 2. С. 53–56.
4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1 Т.: Навч. кн. Богдан, 2018. 272 с.
5. Rancour J., et al. The effects of intermittent stretching following a 4-week static stretching protocol: A randomized trial *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2022. Vol.8. P.17–22.

ФУНКЦІОНАЛЬНА АСИМЕТРІЯ У СПОРТІ ТА АКТУАЛЬНІСТЬ ЇЇ ВИЗНАЧЕННЯ

Бугера Д. О.

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Національного університету фізичного виховання та спорту України*

Улан А. М.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Національного університету фізичного виховання та спорту України*

Існує значна кількість даних, що свідчать про роль видів асиметрій у спортивній діяльності, їх своєрідну динаміку в процесі тренування. Для спортивних педагогів особливий інтерес викликає моторна асиметрія, яка впливає на технічні показники у вибраному виді спорту. Вітчизняні автори наголошують на важливості врахування асиметрії у процесі підготовки спортсменів.

Функціональна асиметрія – це характеристика розподілу психічних процесів між лівою і правою півкулями, що виявляється в перевазі володіння однією з кінцівок, органу зору, слуху і т.д. Виділяють моторну, сенсорну та психічну асиметрію [2, с. 201]. Функціональна асиметрія є природним феноменом у людському тілі, що виникає в результаті взаємодії генетичних та середовищних факторів.

Для спортивних педагогів особливий інтерес викликає моторна асиметрія, яка впливає на технічні показники у вибраному виді спорту. Під моторною асиметрією розуміється сукупність ознак нерівності функцій рук, ніг, половин тулуба та особи у формуванні загальної рухової поведінки та її виразності.

Один з прикладів використання функціональної асиметрії в спорті - це визначення домінуючої руки або ноги спортсмена. Відомо, що домінуюча сторона мозку відповідає за контроль за відповідною стороною тіла. Тому, знання, яка сторона є домінуючою для спортсмена може бути корисним для тренування та розвитку моторних навичок.

Наприклад, в єдиноборствах визначення домінуючої руки та ноги може допомогти у виборі правильної стійки та формуванні техніки спортсмена. А в спортивних іграх, раціональне використання знань про домінуючу сторону спортсмена може сприяти підвищенню результативності його техніки та гри вцілому.

Проте, у видах спорту де потрібне одночасне виконання рухів кінцівками, чи у яких висувуються високі вимоги до симетричного виконання рухів, автори вказують на негативний вплив функціональної асиметрії на змагальний результат спортсмена. Наприклад, у стрибках у воду з висоти, через асиметрію нижніх кінцівок при відштовхуванні від опори відбувається ранній відрив однієї ноги і, як наслідок, асиметричний підйом, що негативно впливає на техніку виконання стрибка. А як приклад у боксі, якщо у спортсмена є висока асиметрія м'язів рук, це може призвести до нерівномірного розподілу сили та точності між обома руками, що може ускладнити виконання різних технік та підвищити ризик травм.

Також вказується і на позитивний вплив функціональної асиметрії на спортивний результат. Наприклад, асиметричність рук плавців позитивно впливає на довжину, силу та якість гребків. Гребок ведучою рукою на вдиху ефективніше, ніж при диханні в субдомінантний бік [1, с. 647–691]. У веслярів збільшення асиметрії вигину поперекового відділу хребта у фронтальній площині сприяє збільшенню гоночної швидкості.

Додатково серед авторів, які досліджували вплив функціональної асиметрії на спортивний результат у вибраному виді спорту, зустрічаються роботи, де в тому самому виді спорту одні автори вказують на позитивний вплив асиметрії, а інші – на негативне. В одному й тому ж виді спорту зустрічаються методики, спрямовані як на згладжування асиметрії, так і на акцентоване вдосконалення сильних сторін [3, с. 45–47]

В результаті аналізу впливу функціональної асиметрії на спортивний результат виявлено, що в різних видах спорту можуть використовуватись різні підходи до використання явища асиметрії: згладжування її чи акцентування. В тому самому виді спорту можна спостерігати, як функціональна асиметрія може надавати і позитивний, і негативний вплив.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бердичевская Е. М., Гронская А. С. Функциональные асимметрии и спорт *Руководство по функциональной межполушарной асимметрии*. М.: Научный мир, 2009.
2. Брагина Н. Н., Доброхотова Т. А. Функциональные асимметрии человека. 2-е изд. М.: Медицина, 1981.
3. Бугера Д. О., Корень І. С., Улан А. М. Прояв моторної асиметрії серед провідних футболістів (за матеріалами Чемпіонату світу з футболу 2022). *Proceedings of the XVI International Scientific and Practical Conference «Principles of science. Ideals, norms, values in science and style of scientific thinking»*, April 17 – 18, 2023 Tallinn, Estonia by the «InterSci». 2023.
4. Улан А. М. Орієнтація підготовки фехтувальників з урахуванням функціональної асиметрії: автореферат дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01: МОНУ, НУФВСУ. Київ, 2019. 25 с.