

думку багатьох фахівців, є врахування реального ігрового часу який було проведено спортсменом на майданчику в конкретному матчі.

Також, під час моделювання та оцінювання техніко-тактичної діяльності баскетболістів, потрібно враховувати вік гравця. В баскетбольній команді високого класу можуть виступати спортсмени різного віку (від 19 до 40 років). Звичайно, в найбільш відповідальних змаганнях до складу команди залучаються найбільш досвідчені та підготовлені баскетболісти середній вік який сьогодні становить від 25 до 32 років.

Моделювання змагальної діяльності спортсменів в баскетболі 3х3 методично складний та багатофакторний процес який потребує врахування багатьох важливих положень та специфіки змагальної діяльності у цьому відносно новому різновиді баскетболу який нещодавнім рішенням МОК був включений в програму Олімпійський ігор сучасності. Всебічне дослідження структури змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменів, визначення провідних компонентів в системі забезпечення і реалізації змагальної діяльності, є принципово важливим завданням на даному етапі становлення та розвитку баскетболу 3х3.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Мусієнко А. В., Несен О. О., Цимбалюк Ж. О. Аналіз показників техніко-тактичних дій у баскетболі 3х3. *Спортивні ігри*. 2023. № 1(27). С. 40–50.
2. Холопов В, Безмилов М. Особливості реалізації стандартних положень під час розіграшу м'яча з позиції «check-ball» командами високої кваліфікації в баскетболі 3 × 3. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 4. С. 43–52.
3. Andrianova R, Guimaraes, Fedoseev D, Isakov M. Specific features of 3×3 basketball: factor analysis of the key performance indicators and their impact on game performance in the elite leagues. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, Vol. 22 (10). P. 2575 – 2581.
4. Erculj F, Vidic M, Leskošek B. Shooting efficiency and structure of shooting in 3x3 basketball cooperated to 5v5 basketball. *International journal of Sports Science & Coaching*. 2019. Vol. 15 (1). P. 91–98.

### ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ШКОЛЯРІВ

#### **Боровець О. В.**

*кандидат біологічних наук, доцент,  
доцент кафедри здоров'я людини та фізичної терапії  
Приватного вищого навчального закладу  
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет  
імені академіка Степана Дем'янчука»*

#### **Сірман О. В.**

*кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри здоров'я людини та фізичної терапії  
Приватного вищого навчального закладу  
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет  
імені академіка Степана Дем'янчука»*

В основних напрямках розвитку охорони здоров'я населення і перебудови загальноосвітньої школи в області фізичного виховання учнів підкреслене значення охорони здоров'я дітей і підлітків, як найважливішої умови оздоровлення всього населення.

Кінцевим результатом впливу фізичної культури на всьому протязі навчання, розвитку і виховання, повинна бути «фізично здорова» людина.

Відмінне здоров'я, міцне і загартоване тіло, сильна воля, формовані в процесі занять фізичною культурою і спортом, є гарною основою для інтелектуального і розумового розвитку людини. Досягти високої фізичної досконалості, позбутися від деяких уроджених і придбаних фізичних недоліків можна лише шляхом правильного і систематичного використання фізичних вправ. [1, с. 90].

На жаль, багато батьків не розуміють оздоровчого значення фізичної культури і спорту, не приділяють належну увагу фізичному вихованню дітей. Тому задача викладачів фізичного виховання і тренерів – роз'яснити позитивний вплив фізичної культури на стан здоров'я і фізичний розвиток дітей.

Як показує практика, діти з підвищеним руховим режимом, тобто ті, які активно займаються фізичною культурою і спортом, краще своїх однолітків встигають у загальноосвітній школі. Крім того, у школярів, що активно займаються фізичними вправами, підвищується стійкість до простудних захворювань.

Спостерігаючи протягом ряду років за формуванням організму, ми звичайно цікавимося станом їхнього здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості, фіксуючи це відповідними показниками. Комплекс цих показників створює повне представлення про організм дітей. [3, с. 34].

Розглядаючи рухову діяльність дітей, ми спостерігаємо її в різних за формою рухах, у яких виявляються тією чи іншою мірою швидкість, сила, спритність, чи витривалість сполучення цих якостей. Ступінь розвитку фізичних якостей і визначає якісну сторону рухової діяльності дітей, рівень їхньої загальної фізичної підготовленості.

Поєднуючи заняття фізичною культурою з загальною фізичною підготовкою, ми тим самим здійснюємо процес всебічної фізичної підготовки, що має велике оздоровче значення. [2, с. 53].

Звичайно, розвиваючи фізичні якості, ми удосконалюємо і функції організму, освоюємо визначені рухові навички. У цілому цей процес єдиний, взаємозалежний, і, як правило, високий розвиток фізичних якостей сприяє успішному освоєнню рухових навичок.

Наприклад, чим краще в підлітка буде розвинута швидкість, тим швидше він буде пробігати короткі дистанції, швидше буде вести м'яч, граючи у футбол, швидше переміщатися в будь-яких інших іграх, тобто високий рівень розвитку швидкості буде позитивно позначатися на виконанні конкретних фізичних вправ. Теж саме можна сказати про розвиток сили і витривалості. Отже, розвивати ці якості потрібно в першу чергу в плані загальної фізичної підготовки, використовуючи для даної мети відповідні найбільш ефективні засоби. [4, с. 18].

Таким чином, розвиток фізичних якостей, власне кажучи, є основним змістом загальної фізичної підготовки.

## 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.