

8. Johnston K., Wattie N., Schorer J., Baker J. Talent Identification in Sport: A Systematic Review. *Sports Medicine*. 2018. № 48 (1), P. 97-109. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0803-2>

Мелехеда Д.В., <http://orcid.org/0000-0003-3733-5560>

Тропін Ю.М., <http://orcid.org/0000-0002-6691-2470>

ПРОБЛЕМИ АСИМЕТРІЇ В СПОРТІ

Харківська державна академія фізичної культури

Annotation. *It has been established that in the practice of labor activity, the use of both hands helps to increase labor productivity, economize movements, and reduce fatigue. The feasibility of asymmetric development of the left and right hand is determined by the fact that the development of the non-leading hand leads to the development of the leading hand.*

Keywords: *asymmetry, sports, training activities.*

Проблема симетрії та асиметрії рухових функцій людини давно цікавила вчених. Симетрія та асиметрія - категорії відносні, що вказують на суперечливу природу руху, на єдність стійкості та мінливості.

У літературних джерелах немає єдиної думки щодо доцільності рухової симетрії. Деякі автори вважають, що зміст Всесвіту явно не має симетрії і всі властивості симетрії мають лише приблизний характер [4, 8]. Р.Н. Медников вважає, наприклад, що асиметрія (перевага використання однієї зі сторін або кінцівок у взаємозв'язку з навколишнім середовищем або суперником) – еволюційно-обумовлена передумова формування морфологічних структур та функціональної домінантності однієї зі сторін. Далі автор вказує, що має місце «педагогічний волюнтаризм», що виражається прагненням привнести в структуру технічної майстерності виконавця бажаних нам якостей, замість розвитку наявних у нього і яскраво виступаючих позитивних задатків. І «вже теоретичний вирішення питання про можливість рівнобічності у людини взагалі дає негативну відповідь. Насамперед дуже резонно помітити, що, якщо природа

створила та еволюційно закріпила асиметричність рухового стороннього реагування, позначивши одну сторону ведучої, то, ймовірно, у цьому був якийсь біологічний сенс, який потрібно пізнати, щоб користуватися підвищення ефективності педагогічної практики».

Проте більшість авторів висловлює протилежну думку. Відсутність рухової асиметрії у вираженій формі в ранньому дитинстві та її посилення в процесі виховання та навчання руховим діям є для таких авторів як А.А. Поцелуев розглядати моторну асиметрію властивістю, набутою в онтогенезі.

Зазвичай симетрія пов'язані з екологічними умовами. Порушення двосторонньої симетрії можуть виникнути, якщо права і ліва сторони тіла потрапляють у різні умови. Отже, одностороння діяльність спортсмена посилює рухову асиметрію, змінюючи симетрію у конституції [5, 9].

Проблема рухової двосторонності пов'язані з однією з основних принципів фізичного виховання - принципом всебічного гармонійного розвитку особистості. У практиці трудової діяльності використання обох рук сприяє підвищенню продуктивності праці, економізації рухів, зниження втоми [1].

Доцільність рухової двосторонності у спортивній діяльності підтверджується і медичними дослідженнями. Отримані дані свідчать про наявність у спортсменів окремих спеціалізацій яскраво вираженої морфо-функціональної асиметрії, яка негативно впливала на розвиток організму [2]. Ще П.Ф. Лесгафт рекомендував виконувати вправи в обидві сторони, щоб вправи, виконувані однією частиною тіла, змінювалися вправами в інший бік, намагаючись, наскільки можна, у кожному уроці розподіляти діяльність у всіх частинах організму.

На думку багатьох фахівців та тренерів з боротьби, баскетболу, футболу, волейболу, боксу, плавання - відсутність симетричного розвитку знижує спортивні здобутки. Тому пропонувалося навчати дітей

симетричному використанню обох кінцівок під час занять [5, 10, 11].

Відзначаючи факт морфологічної асиметрії, деякі автори вважають, що це явище природно, не є аномалією, і прагнення морфологічної та функціональної рівності недоцільно [3, 6]. Вважаючи, що симетричне тренування неспроможна усунути правосторонню асиметрію, Є.П. Ільїн все ж таки вказує на можливості зниження ступеня її прояву та позитивного впливу таким шляхом на техніко-тактичну підготовленість. Усі автори, які стверджують доцільність асиметрії, мають на увазі лише незначний, «оптимальний» її ступінь. У більшості випадків наявність різко вираженої асиметрії розглядається як негативне явище внаслідок шкідливого впливу на формування постави та будови хребетного стовпа [7]. Зазначаючи у спортсменів морфо-функціональну асиметрію, В.І. Локштанов висловлює думку, що неведуча кінцівка є резервом спортсмена, і, що спеціально підібрані вправи під час зростання дозволяють знизити асиметрію верхніх кінцівок. Про важливість симетричного розвитку форм та функцій організму свідчать дослідження, проведені в таких видах спорту, як легка атлетика, бокс, слалом, фігурне катання, фехтування [5, 7, 11].

Доцільність асиметричного розвитку лівої та правої руки визначається тим, що розвиток неведучої руки веде до розвитку провідної [7].

Діалектична взаємозв'язок між фізичними вправами і статурою проявляється, з одного боку, у цьому, що фізичні вправи впливають на статуру спортсмена, з другого - статура часом виступає основним чинником під час виборів спортивної спеціалізації. Існує думка, що вище досягнення у вибраному виді спорту, тим тісніше їх зв'язок з морфологічними особливостями атлета. Морфо-функціональні зміни в організмі, що виникають в результаті тренування, стосуються насамперед рухового апарату. При тренуваннях збільшується міцність кісток скелета, збільшується маса та обсяг м'язів. Природно, що морфо-функціональні зміни більшою мірою виникають на тій стороні тіла, яка отримує більшу дозу навантажень [6].

Причому асиметрія відзначалася у представників різних видів спорту за різними ознаками та, до того ж, у спортсменів різних вікових та кваліфікаційних груп. Для характеристики морфологічної асиметрії вибиралися обхватні та довговічні розміри різних частин верхніх та нижніх кінцівок. Тип морфологічної асиметрії та локальність його прояву пояснювалася впливом навантаження у вибраному виді спорту.

Асиметрія розвитку фізичних якостей більшою мірою схильна до впливу спрямованості та інтенсивності тренування. Ряд авторів [4, 5] відзначають збільшення асиметрії у розвитку фізичних якостей верхніх та нижніх кінцівок у баскетболістів, фехтувальників, фігуристів, футболістів, тенісистів, важкоатлетів зі збільшенням віку та стажу занять. Водночас відзначається зменшення асиметрії при заняттях плаванням, легкоатлетичним бігом, лижними перегонами, боротьбою [5]. У низці робіт вказувалося на поглиблення асиметрії зі зростанням спортивної майстерності. Асиметрія у розвитку сили ніг та спортсменів різних спеціальностей мало правосторонній характер і найбільше була виражена у спортсменів, що спеціалізуються в ациклічних видах легкої атлетики. Відзначався значний ступінь асиметрії сил ніг у легкоатлетів-стрибунів, спринтерів, метальників і водночас незначна асиметрія або симетричний розвиток у стаєрів та марафонців. Потужність відштовхування у фігуристів менша лівою ногою, ніж правою через вплив більшого навантаження на м'язи правої ноги при виконанні стрибків. Точність ударів, що виконуються правою ногою, була в 2-4 рази вищою, ніж лівою у футболістів I та III розрядів. Однак відмінність більш суттєва у спортсменів старшого розряду. Виходячи з цього, авторами робиться висновок про вплив тривалої спеціалізації на розвиток симетрії [4].

Аналізуючи наведені дані про асиметрію морфо-функціонального розвитку у представників різних видів спорту, можна відзначити, що прояв їх залежить від специфіки виду та стажу тренувань. Функціональна

асиметрія більше піддається зміни та відображає адаптаційні перебудови організму.

Список літератури

1. Болтичев І. Вплив моторних асиметрій на стан біомеханіки опорно-рухового апарату спортсменів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2015. №1, С. 61-64.

2. Коробейнікова Л. Г. Влияние уровня функциональной межполушарной асимметрии мозга на возможности проявления психических функции в единоборствах. Ученые записки Таврического национального университета им. В. И. Вернадского, 2014. №27(66), С. 103-112.

3. Коробейніков Г., Коробейнікова Л., Вольський Д., Го Ш. Функціональна асиметрія мозку і когнітивні стратегії у спортивних єдиноборствах. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2018. №2, С. 73-77.

4. Москвин В. А., Москвина Н. В. Индивидуальные различия функциональной асимметрии в спорте. Наука в Олимпииском спорте, 2015. №2, С. 58-62.

5. Макаренко М. В., Лизогуб В. С., Безкопильний О. П. Нейродинамічні властивості спортсменів різної кваліфікації та спеціалізації. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2004. №4, С. 105-109.

6. Огарь Г. О. Эффективность застосування «симетричної» методики навчання технікотактичним діям у навчальнотренувальному процесі юних борців. Теорія та методика фізичного виховання. 2016. №5, С. 455-7.

7. Шинкарук О., Улан А. Спортивний відбір і орієнтація підготовки спортсменів з урахуванням функціональної асиметрії: теоретичні передумови. Теорія, методика фізичного виховання і спорту. 2016. №1, С. 15-18.

8. Korobeynikov G., Pristupa E., Korobeynikova L., Briskin U. Evaluation of physiological conditions in sport, 2013. 141 p.

9. Romanenko V., Podrihalo O., Podragalo L., Iermakov S., SotnikovaMeleshkina Z., Bobrova O. The study

of functional asymmetry in students and schoolchildren practicing martial arts. *Physical Education of Students*, 2020. №3, P. 154161.

10. Shandrygos V. I., Boychenko N. V., Tropyn Y. N., Latyshev N. V. Influence of functional asymmetry on performance of technical actions at freestyle wrestlers. *Martial artse*, 2023. №1(27), P. 110-122.

11. Shtanagey D., Korobeynikov G., Kolumbet A., Dudorova L. The study of the dynamic characteristics of hand movements of female boxers with different types of functional asymmetry. *Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University*, 2021. №7(138), P. 16-21.

Наумчук В. І. <https://orcid.org/0000-0002-2919-0720>

**ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ ПІДГОТОВКИ
ТРЕНЕРІВ
В АСОЦІАЦІЇ ФУТБОЛУ ТЕРНОПІЛЬЩИНИ**
*Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка*

Annotation. The publication reveals a differentiated approach to the training of football coaches in Ukraine, presents the main provisions of training coaches of children's and youth football and amateur football in the Football Association of the Ternopil region, and specifies the conditions for the implementation of this purposeful process.

Keywords: football, training of coaches, Football Association of Ternopil region.

Постійне зростання рівня футболу вимагає неухильного вдосконалення спортивної підготовки футболістів, модернізації системи відбору та прогнозування, підвищення ефективності управління навчально-тренувальним процесом, покращання якості підготовки кваліфікованих кадрів.

Сучасний футбол потребує створення оптимальної системи та «піраміди» підготовки кваліфікованих кадрів на всіх рівнях – від дитячо-юнацького до професійного. У цьому контексті належна підготовка тренерів дитячого і