

ФУНКЦІОНАЛЬНА АСИМЕТРІЯ ЯК МАРКЕР СПОРТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Євгеній Савчук,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальність Фізична культура і спорт,
Національний університет біоресурсів і природокористування
України, Київ, Україна

Микола Костенко,

кандидат педагогічних наук, доцент,
Національний університет біоресурсів і природокористування
України, Київ, Україна,
<https://orcid.org/0000-0003-4999-1602>

Наталія Терентьєва,

доктор педагогічних наук, професор,
Національний університет біоресурсів і природокористування
України, Київ, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-3238-1608>

Анотація. Акцентовано увагу, що знання про особливості функціональної симетрії дозволяє здійснювати більш точні прогнози індивідуальної успішності спортсмена у кожному окремому виді спорту. Нестандартне використання неведучих кінцівок для виконання основних технічних прийомів і в якості озброєної руки (фехтування, теніс, хокей та ін.) стають лімітуючим фактором у спортивних досягненнях.

Ключові слова: функціональна асиметрія, спортивні досягнення, спорт, тип домінування

Abstracts. It is emphasized that knowledge of the features of functional symmetry allows for more accurate predictions of individual athlete performance in each sport. Non-standard use of the non-driving limbs to perform basic techniques and as an armed hand (fencing, tennis, hockey, etc.) becomes a limiting factor in sports achievements.

Keywords: functional asymmetry, sports achievements, sport, type of dominance

Функціональна асиметрія – це характеристика розподілу психічних процесів між лівою і правою півкулями, що виявляється в перевазі володіння однією з кінцівок, органів зору, слуху тощо. Виділяють моторну, сенсорну та психічну

асиметрію [1]. Відомо, що нейрофізіологічну основу індивідуальних відмінностей рухової діяльності людини складає індивідуальний профіль асиметрії (ПА). Виділяють одностороннє домінування з правосторонньою або лівосторонньою перевагою функцій кінцівок і зору, і парціальне домінування з різною комбінацією переважаючих функцій.

У роботі П. Єрмакова (П. Єрмаков, 1988) ці поняття трактуються так: «під одностороннім типом домінування (ОД) функцій розуміється збіг ведучої сторони для ока, руки та ноги, а під парціальним – їх можливі комбінації».

А. Чуприкова (А. Чуприкова, 1975) виділила 8 основних варіантів ПА за показниками ведучих руки, ноги, ока та вуха.

Функціональна значущість односторонньої асиметрії у спортсменів різних видів спорту вперше була показана в роботі А. Когана та Г. Кураєва (А. Коган & Г. Кураєв, 1986). Під час вивчення зорово-моторних реакцій у дітей і дорослих вони виявили, що досліджувані з одностороннім домінуванням функцій мали більш швидкі сенсомоторні реакції, але в них швидше наставала втома. Досліджувані які мають парціальну асиметрію характеризуються обернено-пропорційною властивістю. Тобто вони мають меншу рухомість нервових процесів, але стійкість їх більша.

Ці данні були підтверджені П. Єрмаковим. Він виявив, що спортсмени з парціальним типом домінування зорово-моторних функцій були більш стійкими до граничних навантажень. При цьому, більш високий рівень рухомості психічних процесів мали спортсмени з одностороннім типом домінування.

Врахування особливостей функціональних асиметрій мозку людини у спортивній діяльності має велике значення в плані виявлення обдарованості в окремих сферах психіки, і особливо – у руховій сфері, що пов'язано з парціальним домінуванням лобних (рухових) відділів мозку, головним чином його лівої лобної долі.

Дослідження ролі функціональної асиметрії у спорті показали, що ця ознака є важливим додатковим резервом для підвищення ефективності тренувального процесу. Важливо те, що симетрію можна цілеспрямовано керувати, згладжувати або підвищувати в залежності від особливості виду спорту [1].

Вроджені морфо-функціональні асиметрії визначають перевагу правій або лівій кінцівці при виконанні різних дій з предметом або без нього: вибір збройної руки у фехтувальника, правостороннього або лівостороннього хвату ключки у хокеїста, сторони вдиху при плаванні кролем, лівосторонньої або правобічної стійки у боксера тощо.

Нерівномірний морфологічний розвиток, одностороннє переважання фізичних якостей і асиметрія рухових дій особливо виражені в асиметричних вправах при більшому спортивному стажі і більш ранньої спеціалізації.

Виразність функціональної симетрії обумовлюється особливістю виду спорту. У футболі, баскетболі, гандболі більшість технічних елементів виконується зручною кінцівкою. Чим вище клас спортсмена і чим жорсткіші умови гри, тим менша кількість прийомів виконується «слабшою» ногою.

Існує думка, що лівші більш талановиті, ніж правші; більш креативні, ніж правші, і більш емоційні (як чоловіки, так і жінки), краще адаптуються до зміни кліматичних умов, у них більш виражені художні здібності. Проте це недоведено.

Нестандартне використання неведучих кінцівок для виконання основних технічних прийомів і в якості озброєної руки (фехтування, теніс, хокей та ін.) стають лімітуючим фактором у спортивних досягненнях. Знання про особливості функціональної симетрії дозволяє здійснювати більш точні прогнози індивідуальної успішності спортсмена у кожному окремому виді спорту.

У свою чергу прогностичність показників моторного домінування визначається тим, що ведуча сторона моторики володіє більш швидким впрацьовуванням і відновлюванням при фізичних навантаженнях, більш раннім оволодінням складних координацій і більш раннім формуванням рухових навичок.

Дослідження електричної активності мозку і мозкового кровопостачання виявили схильність «праворуких» людей до абстрактно-логічного, вербального типу мислення, а «ліворуких» – до просторово-образного, невербального типу мислення («художній тип»).

Джерела:

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

Здоров'я та освіта XXI століття / Health and Education XXI

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНА НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНА БІБЛІОТЕКА
ІМЕНІ В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА
ПОЛІТЕХНІКА»
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ А.С. МАКАРЕНКА
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЧЕРНІГІВСЬКИЙ
КОЛЕГІУМ» ІМЕНІ Т.Г. ШЕВЧЕНКА
ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ
МІЖНАРОДНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ БЕЗПЕКИ, ЕКОЛОГІЇ
ТА ЗДОРОВ'Я



**НАУКОВО-ІНФОРМАЦІЙНИЙ СУПРОВІД
ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ
В КРИЗОВИХ УМОВАХ /
SCIENTIFIC AND INFORMATIONAL SUPPORT
OF PROFESSIONAL TRAINING OF SPECIALISTS
IN CRISIS CONDITIONS**

*Матеріали
II науково-практичного семінару*

*20 березня 2025 року
м. Київ*

УДК 378:37.091.12

*Рекомендовано до друку Вченою радою
гуманітарно-педагогічного факультету
Національного університету біоресурсів і природокористування України
(протокол № 9 від 17 травня 2025 року)*

Науково-інформаційний супровід професійної підготовки фахівців в кризових умовах: матеріали II науково-практичного семінару (20 березня 2025 року, м. Київ); відп. ред. і укл. Н. О. Терентьєва. Київ: Редакційно-видавничий відділ НУБіП України, 2025. 252 с.

Відповідальний редактор і укладач:

Терентьєва Н. О., доктор педагогічних наук, професор [Національний університет біоресурсів і природокористування України]

Рецензенти:

Бахмат Н. В., доктор педагогічних наук, професор [Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка]

Білик В. Г., доктор педагогічних наук, професор [Український державний університет імені Михайла Драгоманова]

ISBN 978-617-8598-13-6

Збірник репрезентує авторські матеріали, представлені в рамках проведення II науково-практичного семінару з міжнародною участю «Науково-інформаційний супровід професійної підготовки фахівців в кризових умовах», які органічно розкривають різні аспекти окресленої проблематики.

Матеріали стануть у нагоді науковим, науково-педагогічним, педагогічним, медичним працівникам, фахівцям в галузі фізичної культури і спорту, здобувачам усіх рівнів вищої освіти, учителям-практикам і керівникам закладів освіти.

© Автори публікацій, 2025

© НУБіП України, 2025