

## МОТОРНА АСИМЕТРІЯ СПОРТСМЕНІВ У КОМАНДНИХ ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

Дмитро Бугера, здобувач третього (освітньо-наукового)  
рівня вищої освіти  
Аліна Улан, к.фіз.вих., доцент

*Національний університет фізичного виховання та спорту України  
Київ, Україна*

**Вступ.** У сучасній системі підготовки спортсменів ігрових видів спорту значна увага приділяється індивідуалізації тренувального процесу. Одним із важливих чинників, що впливає на ефективність спортивної діяльності, є функціональна та моторна асиметрія як її складова. Вона проявляється у переважному використанні однієї сторони тіла під час виконання технічних і тактичних дій та визначає специфіку формування рухових навичок у спортсменів.

Питання врахування асиметрії у тренувальному процесі юних спортсменів залишається дискусійним. З одного боку, ряд фахівців [1, 4] підкреслює необхідність гармонійного розвитку правої і лівої сторін тіла, що передбачає використання симетричних вправ і формування двосторонньої технічної підготовленості. З іншого боку, дослідження свідчать [3], що моторна асиметрія є природною властивістю організму, яка зберігається навіть у спортсменів високої кваліфікації та впливає на структуру ігрової діяльності.

У зв'язку з цим актуальним є пошук оптимальних підходів до використання моторної асиметрії як одного з чинників підвищення ефективності підготовки спортсменів та дослідження прояву асиметрії у спортсменів у командних ігрових видах спорту.

**Мета дослідження:** встановити роль моторної асиметрії в тренувальній та змагальній діяльності спортсменів у командних ігрових видах спорту.

**Методи і матеріали дослідження.** У дослідженні було використано метод аналізу та узагальнення науково-методичної літератури з проблеми прояву та урахування моторної асиметрії спортсменів; метод синтезу та узагальнення з метою визначення основних тенденцій і напрямів використання асиметрії у командних ігрових видах спорту.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Результати аналізу наукових джерел показали [2], що у більшості випадків технічні дії виконуються переважно домінантною кінцівкою, що визначає індивідуальний стиль ігрової діяльності спортсмена. Навіть у гравців високої кваліфікації зберігається домінування однієї сторони тіла, що підтверджує стабільність латеральних особливостей у процесі багаторічної підготовки. Автори [4] стверджують, що функціональна асиметрія є загальним явищем серед професійних хокеїстів, яке може призвести до збільшення ризику травм та негативно вплинути на їх професійну кар'єру. Разом з цим, у хокеї спортсмени з правосторонньою латеральною перевагою перевершують інших гравців за координаційними

здібностями. У той же час у баскетболі у гравців з лівосторонньою перевагою показники координаційних здібностей помітно вищі, ніж у їхніх партнерів за командою [2]. Зважаючи на те, що баскетболісти здійснюють кидки з однієї руки, асиметрія верхніх кінцівок може забезпечити кращу точність та силу кидків, а також дозволити гравцям швидше реагувати на гру та рухатися на площині ігрового поля. У футболі асиметрія сприяє ефективнішим ударам по м'ячу, а гравці з різними профілями асиметрії можуть взаємодіяти на полі більш ефективно, забезпечуючи команді більшу різноманітність та складність в атаках [1].

Разом із тим встановлено, що спортсмени більш високої кваліфікації характеризуються кращою здатністю використовувати неведучу сторону тіла, що розширює варіативність їхніх технічних і тактичних дій. Це дозволяє їм ефективніше адаптуватися до змін ігрової ситуації та діяти менш передбачувано для суперника. Вміння виконувати технічні дії однаково добре в обидві сторони дозволяє досягати високих результатів, наприклад, у футболі, гандболі та баскетболі. Фахівці [1, 4] стверджують, що домінантність кінцівки впливає не лише на якість виконання окремих технічних прийомів, але й на тактичну поведінку спортсмена. Гравці з вираженою асиметрією частіше обирають ігрові рішення, які дозволяють використовувати домінантну сторону, навіть якщо це не є оптимальним з точки зору ситуації на майданчику. Таким чином, моторна асиметрія обмежує варіативність техніко-тактичних дій. У цьому контексті білатеральна підготовка розглядається не як повне усунення асиметрії, а як оптимізація її проявів з урахуванням вимог конкретного виду спорту.

Від так, моторна асиметрія та її урахування в практиці підготовки спортсменів ігрових видів спорту розглядається як одна з найбільш дискусійних проблем. Так, фахівці не дійшли єдиної думки стосовно доцільності і способів урахування асиметрії в процесі багаторічного удосконалення спортсменів. Автори [4] підкреслюють, що, незважаючи на численні дослідження феномена функціональної асиметрії у спорті, у методиці підготовки юних спортсменів ця проблема залишається недостатньо розробленою та не відображеною в програмно-нормативних документах, що визначає необхідність подальших глибоких досліджень в цьому напрямку.

**Висновки.** Моторна асиметрія є закономірною та стійкою характеристикою спортсменів ігрових видів спорту, яка визначає індивідуальні особливості виконання технічних дій і тактичної поведінки. Домінування однієї кінцівки сприяє підвищенню ефективності виконання спеціалізованих рухів, однак водночас може обмежувати варіативність ігрових дій та адаптаційні можливості спортсмена. Встановлено, що спортсмени високої кваліфікації характеризуються більш розвиненою здатністю використовувати неведучу сторону тіла, що підвищує ефективність їхньої змагальної діяльності та зменшує передбачуваність дій для суперника. Це підтверджує доцільність застосування білатеральної підготовки як засобу оптимізації проявів асиметрії.

Разом з тим проблема урахування моторної асиметрії у процесі багаторічної підготовки спортсменів, особливо на початкових етапах, залишається недостатньо розробленою у науково-методичному та програмно-

нормативному забезпеченні. Це обумовлює необхідність проведення подальших досліджень, спрямованих на обґрунтування ефективних підходів до урахування індивідуальних латеральних особливостей спортсменів з метою підвищення ефективності тренувального процесу та змагальної діяльності.

#### **Список використаної літератури.**

1. 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. P. 45-47.

2. Улан А. М., Залойло В. В., Бугера Д. О., Корень І. С. Актуальність визначення та урахування функціональної асиметрії в процесі підготовки спортсменів. *Science and technology: problems, prospects and innovations. Proceedings of VIII International Scientific and Practical Conference.*, 11-13 May 2023., Osaka, Japan. 2023. P. 281-284.

3. Фролова Л., Каленіченко О., Галямов М., Гайдамака Е., Сікало Є. Сенсомоторна реакція представників ігрових видів спорту при різній моторній відповіді на подразники. *Спортивні ігри*. 2024. № 4 (34). С. 31-39.

4. Ulan A., Shynkaruk O. Functional asymmetry in sport: features of the production and approaches to use in the process of the orientation of preparation athletes in fencing. *Science in Olympic Sport*. 2019. № 1. P. 24-35.