

Висновки. Тактика гри у нападі поділяється на індивідуальні, групові та командні дії. Вибір способу ведення атаки визначається насамперед особливостями гри суперника. Обраний варіант повинен максимально сприяти реалізації сильних сторін своєї команди та слабких сторін суперника.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Дослідити відсоткові частки командних дій у нападі (швидких та позиційних) жіночої команди вищої ліги «Інваспорт -СДЮСШОР-5».

Список використаної літератури:

1. Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю: система підготовки спортсменів у баскетболі. Київ. 2019. 165 с.

2. Горбуля В.О., Горбуля В.Б., Горбуля О.В. Баскетбол: тактика гри та методика навчання : навч.-метод. посіб. Запоріжжя: ЗНУ, 2017. 92 с.

3. Наумчук В.І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм. Тернопіль: Астон, 2014. 182 с.

4. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. Л. : ЛДУФК, 2015. 78 с.

5. Поплавський Л. Ю. Баскетбол. Київ. 2004. 448 с.

6. Тучинська Т. А., Руденко Є.В. Баскетбол: навч.-метод. Посібник. Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2015. 95с.

АНАЛІЗ РОЗПОДІЛУ ФУТБОЛЬНИХ ГРАВЦІВ З УРАХУВАННЯМ СХИЛЬНОСТІ ДО ВОЛОДІННЯ ОДНІЄЮ З КІНЦІВОК В ХОДІ ГРИ

Дмитро Бугера, Аліна Улан, Ілля Корень

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

Анотація. В роботі встановлена значущість функціональної асиметрії для раціональної побудови підготовки спортсменів. Визначено відсоткове співвідношення футболістів з різною моторною асиметрією.

Ключові слова: функціональна асиметрія, моторна асиметрія, змагальна діяльність.

Вступ. В останні роки функціональна асиметрія стала предметом все більшої уваги у наукових дослідженнях з фізичної підготовки спортсменів. Функціональна асиметрія може впливати на спортивні досягнення та здоров'я спортсменів, тому знання про неї може бути корисним для тренерів та інших фахівців, які працюють з атлетами [1]. Знання про наявність у спортсменів різних видів асиметрії та раціональне управління ними та використання в тренувальному процесі та змагальній діяльності дозволить тренерам більш ефективно планувати багаторічну спортивну підготовку спортсменів, що орієнтуватиметься на індивідуальні особливості кожного з них [4].

Метою дослідження є дослідження відсоткового співвідношення футболістів з різним проявом асиметрії нижніх кінцівок.

Методи дослідження. Вивчення спеціальної літератури та матеріалів мережі Інтернет з досліджуваної проблеми, аналіз змагальної діяльності футболістів шляхом відео-аналізу, математично-статистична обробка результатів. Проаналізовані дані 16 команд та 127 гравців.

Результати дослідження та їх обговорення. В цілому латеральний фенотип є фактором, що визначає успішність перебігу процесів адаптації до спортивних навантажень, пов'язаних з необхідністю швидкої реалізації моторних програм [2, 4].

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 [3].

В футболі актуальним є моторна асиметрія нижніх кінцівок спортсменів [3]. Чемпіонат світу з футболу 2022 дозволив проаналізувати склади команд, які вийшли з групового етапу змагань та боролися за чемпіонство у стадії на вибування. Проаналізувавши 16 команд, маємо результати щодо кількості футболістів відповідно до їх схильності до володіння однією з кінцівок в ході гри. Так, визначено 127 гравців (72 % випробуваних), які виконують техніко-тактичні дії правою ногою, 42 гравців (24 % випробуваних) віддають перевагу у володінні в ході гри лівій нозі та виявлено 7 випадків (4 % випробуваних), коли спортсмени однаково успішно виконували прийоми та дії обома ногами, що може свідчити про їх амбідекстерію (рис. 1).

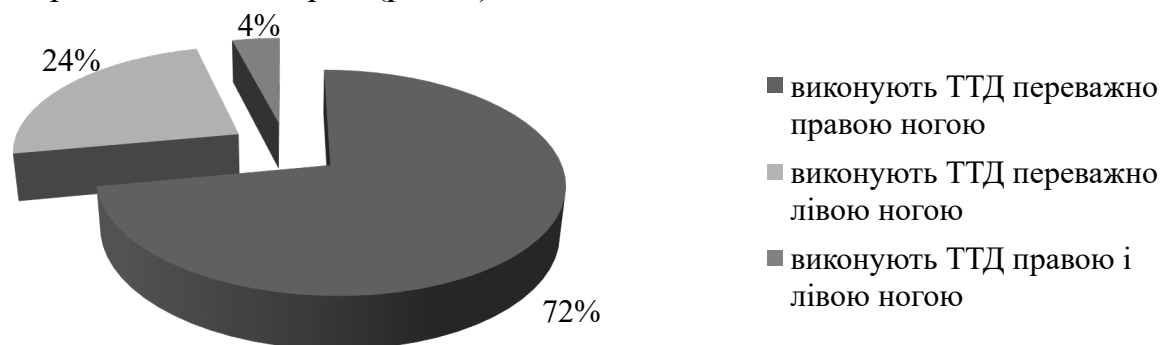


Рис. 1. Розподіл гравців-учасників Чемпіонату світу з футболу 2022 з урахуванням моторної асиметрії нижніх кінцівок

Формування складу команди з урахуванням моторної асиметрії футболістів може бути корисним для тренера, даючи йому можливість включати до складу команди гравців з різною моторною асиметрією для забезпечення різноманітності технічних дій і можливостей для команди загалом.

Висновки. Один з прикладів використання функціональної асиметрії в футболі - це визначення та урахування її моторної складової: домінуючої ноги спортсмена. За результатами дослідження можна засвідчити наступне співвідношення професійних футболістів з різними проявами моторної асиметрії нижніх кінцівок (за результатами Чемпіонату світу з футболу 2022): серед 100 %

гравців близько 24 % віддають перевагу до володіння лівою ногою, 72 % – правою та 4 % спостерігається явище амбідекстрії.

Перспективою подальших досліджень є дослідження явища моторної асиметрії нижніх кінцівок серед висококваліфікованих футболістів та її вплив на становлення індивідуального стилю гри гравців.

Список використаної літератури:

1. Аксютин ВВ, Штанагей ДВ. Інформативні психофізіологічні показники боксерів для визначення стилю ведення поєдинку. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 12 Міжнар. конф. молодих вчених [Інтернет]; 2019 Трав 17; Київ. Київ: НУФВСУ; 2019. с. 889.

2. 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. 45-47.

3. 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. 281-284 p.

4. Shynkaruk, O., Ulan, A., Bondar, A., Iakovenko, O., Strohanov, S., Pavlenko, I., ... & Krasnianskiy, K. (2020). Left-handed and right-handed fencers in the international sports arena: specifics of their competitive activity and features of identification. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2020. Т. 20, № 2. Р. 59-67.

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТОК ПРИ ПІДГОТОВЦІ ДО ЗМАГАНЬ

Катерина Вашук

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. У роботі проведено аналіз літературних джерел щодо проблеми емоційної стійкості нестабільності й надзвичайності різних ситуацій, що викликають у волейболісток стан тривалої психологічної напруги.

Ключові слова: волейбол; волейболістки; емоційна стійкість; змагання.

Вступ. Волейбол – один з найбільш захоплюючих і масових видів спорту, що здобув всенародне визнання. У силу своєї емоційності гра у волейбол потребує від спортсмена ефективного переживання емоційних станів. Тому дослідження психічних станів спортсменів є важливої складової для вдосконалювання навчально-тренувального процесу [1].

Проблема емоційної стійкості є актуальною на сьогоднішній день у зв'язку з нестабільністю й надзвичайністю різних ситуацій, що викликають у спортсменів стан тривалої психічної напруги. Волейбол є дуже емоційною грою.