

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**

**ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
XIII Міжнародної конференції молодих вчених
«МОЛОДЬ ТА ОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ»**

з нагоди відзначення

*90-річчя Національного університету
фізичного виховання і спорту України,*

Дня науки – 2020 в Україні

*16 травня 2020 р.
Київ, Україна*

УДК: 796.032-053.67(063)

ББК 75.4(0)90к.я431

В 78

Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XIII Міжнародної конференції молодих вчених, 16 травня 2020 року [Електронний ресурс]. – К., 2020.

У збірнику представлені тези з актуальних питань: правові, організаційні, соціальні, екологічні та економічні аспекти сучасного спорту, олімпійська освіта: соціально-філософські, історичні, психологічні та педагогічні аспекти, актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки, медико-біологічні аспекти олімпійського спорту, передові практики та інновації сучасної спортивної медицини, фізична терапія та ерготерапія, теорія і практика спорту для всіх.

Матеріали збірника представляють теоретичний і практичний інтерес для докторантів, аспірантів, магістрів, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових співробітників, студентів.

Електронна версія збірника розміщена на сайті: <http://www.uni-sport.edu.ua/content/naukovi-konferenciyi-ta-seminary>

Редакційна колегія:

Дутчак М.В., д.фіз.вих. і спорту, професор
 Борисова О.В., д.фіз.вих. і спорту, професор
 Булатова М. М., д.пед.н., професор Платонов
 В. М., д.пед.н., професор Андрєєва О. В.,
 д.фіз.вих. і спорту, професор Бутенко Ю. І.,
 к.фіз.вих. і спорту, доцент Василенко М. М.,
 д.пед.н., доцент Воронова В. І., к.пед.н.,
 професор Гончаренко Є. В., к.фіз.вих. і спорту,
 доцент Драгунов Л. О., к.пед.н., професор
 Дяченко А. Ю., д.фіз.вих. і спорту, професор
 Єрмолова В. І., к.фіз.вих. і спорту, доцент
 Жарова І.О., д.фіз.вих. і спорту, доцент Ільїн
 В.М., д.б.н., професор Козлова О. К., д.фіз.вих.
 і спорту, професор Когут І.О., д.фіз.вих. і
 спорту, доцент Коробейніков Г. В., д.б.н.,
 професор Кропивницька Т. А., к.фіз.вих. і
 спорту, доцент Круцевич Т.Ю., д.фіз.вих. і
 спорту, професор Лазарева О.Б., д.фіз.вих. і
 спорту, професор Лисенко І. А., к.фіз.вих. і
 спорту, доцент Литвиненко Ю. В., к.фіз.вих. і
 спорту, доцент Матвєєв С. Ф., к.пед.н.,
 професор Мічуда Ю. П., д.фіз.вих. і спорту,
 професор Ніколаєнко В. В., д.фіз.вих. і спорту,
 професор Олешко В. Г., д.фіз.вих. і спорту,
 професор Павленко Ю.О., д.фіз.вих. і спорту,
 професор Пастухова В. А., д.мед.н., професор
 Радченко Л. О., к.фіз.вих. і спорту, доцент
 Семененко В. П., к.фіз.вих. і спорту, доцент
 Трачук С. В., к.фіз.вих. і спорту, доцент
 Філіппов М. М., д.б.н., професор Футорний С.
 М., д.фіз.вих. і спорту, професор Шахліна Л.–
 Я. Г., д.мед.н., професор Шинкарук О. А.,
 д.фіз.вих. і спорту, професор Шкрєбтій Ю.М.,
 д.фіз.вих. і спорту, професор Ярмоленко М.
 А., к.фіз.вих. і спорту Ярмолюк О. В.,
 к.фіз.вих. і спорту, доцент

**Рекомендовано Вченою радою
 Національного університету фізичного виховання і спорту України**

ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА СПОРТУ ДЛЯ ВСІХ

- БИШЕВЕЦЬ Н. Г., ГОНЧАРОВА Н. М.** СПАДКОЄМНІСТЬ РІВНІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ІЗ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ **182**
- НАГОРНА А. Ю.** ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПРАКТИЦІ ФІТНЕС-ТРЕНЕРА: ЗАПИТ СУЧАСНОСТІ **186**
- ВРЖЕСНЕВСЬКА Г. І.** ВІДНОШЕННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП ДО ПЕРСПЕКТИВ ВЛАСНОГО ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ **188**
- ГЕЗ М. Ю., СУШКО Р. О.** ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ **190**
- ГОНЧАРОВА Н. М., ПРОКОПЕНКО А. О., РОДІОНЕНКО М. В.** СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО КОРЕКЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ МОТОРНОЇ АСИМЕТРІЇ В ПРОЦЕСІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ОСІБ РІЗНОГО ВІКУ **192**
- ГРЕСЬ М. Я., МАРТИН П. М., ХРИПКО І. В.** УРАХУВАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПРАВООХОРОННОЇ СФЕРИ ПРИ ПОБУДОВІ ПРОГРАМИ ППФП НА ОСНОВІ ЗАСОБІВ КРОСФІТУ **194**
- ПІДГАЙНА В. О.** ВИКОРИСТАННЯ ЕРГОМЕТРІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ АКВАРЕКРЕАЦІЄЮ **196**
- ДЕДУХ М. О.** ІНТЕРЕСИ І МОТИВИ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ В УЧНІВЧЬКОЇ МОЛОДІ В ГЕНДЕРНОМУ АСПЕКТІ **198**
- ЄРЕМЕНКО Н. П.** МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗАНЯТЬ ВОДНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ ТА АКВАРЕКРЕАЦІЄЮ **200**
- КОРОЛЬЧУК Б. В.** КЛУБНА СИСТЕМА З ПЛАВАННЯ ЯК ОСНОВНА ФОРМА ОРГАНІЗАЦІЇ ШКІЛЬНОГО СПОРТУ **202**
- КУЛИКОВСЬКА С. М.** ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНАКІВ В ПРОЦЕСІ ДОПРИЗИВНОЇ ПІДГОТОВКИ **205**
- МАЛЬЦЕВ Д. К., ПАЦАЛЮК К. Г., ТУЛЯКОВА Т. А.** ЗИМОВІ ВИДИ РЕКРЕАЦІЇ В ОРГАНІЗАЦІЇ АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ НАСЕЛЕННЯ **207**

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО КОРЕКЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ МОТОРНОЇ АСИМЕТРІЇ В ПРОЦЕСІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ОСІБ РІЗНОГО ВІКУ

Гончарова Н. М., Прокопенко А. О., Родіоненко М. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

Вступ. Рухова діяльність людини пов'язана з явищем функціональної моторної асиметрії. Під моторною асиметрією розуміють нерівність участі правої та лівої частин тіла, рук, ніг, обличчя у формуванні загальної рухової функції [3]. Вивченням особливостей організму людини з урахуванням функціональної моторної асиметрії було предметом дослідження значної групи науковців [3, 4, 10 та ін.].

Індивідуальний профіль моторної асиметрії кожної людини проявляється у домінуванні в руховій діяльності тих чи інших частин тіла [9]. Деякі науковці вважають, що асиметрія розвивається через нерівномірні навантаження, які впливають на стан здоров'я людини [4, 7, 11]. Наприклад, асиметричні види спорту сприяють однобічному розвитку організму, що частіше призводить до порушень постави. Це пов'язано з тим, що технічні дії частіше виконуються домінантною стороною тіла, що призводить до асиметричного розвитку м'язів. Симетричні види спорту, у свою чергу, не викликають значних відхилень від норми опорно-рухового апарату [5, 7]. Дослідники вважають [1-5], що на ранніх етапах навчання техніці рухів необхідно закладати так звану «рухову двобічність» – однаково у рівній мірі розвивати обидві сторони тіла. Стійка схильність до володіння тією чи іншою кінцівкою формується вже у 7–9 річному віці, що співпадає з початком занять більшістю видами спорту. Вивчення підходів до корекції функціональної моторної асиметрії має велике значення для підвищення ефективності рухової діяльності людини.

Мета дослідження. За даними науково-методичної літератури й передового досвіду розглянути сучасні підходи до корекції функціональної моторної асиметрії.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Заняття в багатьох видах спорту, фізкультурно-оздоровча діяльність характеризуються несподіваним виникненням ситуацій, що вимагають від тих хто займається швидкої реакції, просторової та динамічної точності рухів. Вони забезпечуються високим рівнем розвитку координаційних здібностей, які безпосередньо пов'язані з руховою (моторною) асиметрією [9]. Під час занять використовують різні засоби і методи для корекції асиметрії: локальне обтяження на провідну ногу, перерозподіл навантаження між кінцівками, виконання статичних вправ, а також елементи з ігрових видів спорту та різних кидків на задану дальність, висоту і точність [11].

Дані дослідження Л. Р. Айрапетьянц, Ш. Х. Ісроїлова [1] свідчать про те, що рухливі ігри позитивно впливають на згладжування асиметрії верхніх і нижніх кінцівок, що було доведено у педагогічному експерименті за участю дітей 7 років, в якому чергувалися вправи з волейболу, баскетболу та футболу правою і лівою руками, а також ногами.

У художній гімнастиці К. Г. Клецов та ін. [5] зазначають успішне згладжування асиметрії верхніх кінцівок за допомогою виконання кидків снарядів (скакалки, обруча, м'яча, булав) на певну висоту і дальність, що підвищує стабільність і варіативність техніки.

У наукових працях І. Г. Ненахова [8] запропоновано методіку корекції м'язово-тонічних асиметрій борців самбістів, яка позитивно відображається на динаміці результатів, які оцінюють здатність до збереження рівноваги. Дослідник зазначає, що дана методіка пропріоцептивної міокорекції не усуває повністю м'язово-тонічні асиметрії, але направлена на корекцію м'язових перебудов, викликаних односторонніми фізичними навантаженнями.

Предметом наукового пошуку С. В. Седоченко [10] стала педагогічна технологія застосування комплексів коригуючих спеціальних, підготовчих та розвиваючих вправ для запобігання негативного впливу асиметричного навантаження в оперативних позах і спортивних динамічних положеннях у фехтувальників та тенісистів 13-14 років ДЮСШ.

В літературі також існують рекомендації, щодо врахування латерального фенотипу ще на етапі початкової підготовки. За словами науковців [7], це сприятиме зниженню негативного впливу занять асиметричними видами спорту на опорно-руховий апарат дітей.

В той самий час є напрацювання корекції функціональної моторної асиметрії в процесі оздоровчих тренувань. Так, у своїй науковій діяльності Л. А. Качурова, Л. Д. Назаренко [4] обґрунтували модель корекції моторної асиметрії у людей, які займаються оздоровчими заняттями з аеробіки. В процесі занять, окрім тренування, використовувались ранкова гімнастика, динамічні паузи та самостійні заняття під час виконання інтелектуальних завдань. Кожна форма заняття вирішувала свої специфічні завдання й сприяла зміцненню м'язів. Для корекції довільної регуляції діяльності молодших школярі І. В. Кутїн [6] запропонував методику проведення занять оздоровчою фізичною культурою з використанням вправ на координацію, зі зміною ритму й темпу виконання фізичних вправ, а також рухливих та спортивних ігор. Але слід звернути увагу на фрагментарність даних досліджень та таку саме значущість для досягнення мети оздоровчого тренування.

Висновки. Проведений аналіз науково-методичної літератури дає змогу зробити висновок, що перераховані засоби і методи спрямовані на згладжування функціональної моторної асиметрії в процесі занять. Отже, функціональна моторна асиметрія розвивається опосередковано - через тренувальний процес і потребує постійної корекції.

Література

1. Айрапетьянц ЛР, Исроилов ШХ. Приоритетность симметричного развития право- и левосторонних двигательных функций в спорте. Наука и спорт: современные тенденции. 2015;(3):18–23.
2. Анисимова НВ. Оценка функциональной асимметрии с использованием разных методических подходов. Международный научно-исследовательский журнал. 2015;7(38):70-4.
3. Брагина НН, Доброхотова ТА. Функциональные асимметрии человека. М.: Медицина, 1988. 240 с.
4. Качурова ЛА, Назаренко ЛД. Моделирование коррекции проявлений моторной асимметрии занимающихся оздоровительной аэробикой. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2012;3(24):67-72.
5. Клецов КГ, Поваляева ЕИ, Авралева ЕИ. Совершенствование качества выполнения бросков предметов на этапе специализированной подготовки в художественной гимнастике. Физкультурное образование Сибири. 2015;(2):26–9.
6. Кутїн ІВ. Педагогические аспекты коррекции нарушений произвольной регуляции деятельности у младших школьников средствами физической культуры [диссертация]. Москва: РГУФКСМиТ; 2013. 126 с.
7. Набиева КН. Нейрофизиологические и моторные критерии динамических свойств функциональной межполушарной асимметрии мозга у юных теннисистов [автореферат]. Майкоп: Новосибирский государственный педагогический университет; 2018. 25 с.
8. Ненахов ИГ. Повышение уровня проявления способности к равновесию у спортсменов посредством коррекции мышечно-тонических асимметрий [автореферат]. СПб. 2018. 145 с.
9. Нікітенко СА, Нікітенко АО. Визначення рухової асиметрії у боксерів-початківців. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. 2016;(1):534-40.
10. Седоченко СВ. Коррекция асимметричной нагрузки у юных спортсменов на основе применения средств срочной информации с биологической обратной связью (на примере фехтования и тенниса) [автореферат]. Москва. МГПУ; 2015. 24 с.
11. Худик СС, Чикуров АИ, Войнич АЛ, Радаев СВ. Функциональная асимметрия как биологический феномен, сопутствующий спортивному результату. Вестник Томского государственного университета. 2017;(421):193-202.