



# **ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ**

*Збірник тез доповідей  
IV Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції*



**Східноєвропейський національний університет  
імені Лесі Українки (м. Луцьк, Україна)**



**Природничо-гуманітарний університет  
імені Яна Длугоша в Ченстохові (Польща)**



**Університет імені Павла Йозефа Шафарика  
в Кошицях (Словаччина)**



**Університет Яна Евангеліста Пуркіне  
в Усті-над-Лабем (Чехія)**



**Поліський державний університет (Пінськ, Білорусь)**

**ЗА ПІДТРИМКИ**

**Міністерства освіти і науки України;  
секції з фізичної культури і спорту Відділення вищої освіти  
Національної академії педагогічних наук України**

## **ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ**

*Збірник тез доповідей  
IV Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції  
(10 червня)*

## АНАЛІЗ РУХОВИХ ДІЙ У ТЕНІСІ З ПОЗИЦІЇ ФОРМУВАННЯ МОТОРНОЇ АСИМЕТРІЇ

Наталія Гончарова<sup>1</sup>, Анастасія Прокопенко<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент Національного університету фізичного виховання і спорту України, nataliinfiz@gmail.com;

<sup>2</sup> аспірант, викладач Національного університету фізичного виховання і спорту України, prokopenko\_n@ukr.net

**Вступ.** На сучасному етапі розвитку науки все більше уваги приділяють проблемі формування моторної асиметрії. Одним із проявів такої асиметрії є надання людиною переваги лівій або правій руці або нозі під час виконання рухових дій.

З точки зору механіки, людське тіло представляє собою складну багатоважільну систему з великою кількістю ступенів свободи. Елементи даної системи утримуються в рівновазі за рахунок м'язів, які виконують функції агоністів, антагоністів, синергістів та стабілізаторів. Порушення тонусу м'язів призводить до формування дисбалансу кісткової, м'язової рівноваги та як наслідок порушення функціонування цілісної системи організму людини.

Систематичне однобічне навантаження на певні групи м'язів під час виконання рухових дій стає обставиною формування моторної асиметрії. Такі види спорту як теніс характеризуються обмеженим набором специфічних рухів, які мають нерівномірне навантаження на м'язи та розвивають дисбаланс між парою агоніст-антагоніст, що, в свою чергу, призводить до розвитку моторної асиметрії та як наслідок виникнення травм.

**Методи дослідження** – аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет.

**Результати дослідження.** В тенісі технічні прийоми виконуються в основному провідною кінцівкою, а не провідна виконує допоміжну функцію, роль опори. При виконанні рухових дій, індивідуальний профіль функціональної асиметрії визначає найбільш зручну сторону. Тенісисти з лівим профілем асиметрії будуть більш незручними суперниками для спортсменів з правим профілем асиметрії. Моторна асиметрія необхідна для адаптації до специфічних асиметричних навантажень в обраному виді спорту. Зазвичай, м'язи домінантної руки розвинути краще, за рахунок більшого фізичного навантаження, що спричиняє розвиток асиметрії. Нерівномірний морфологічний розвиток, асиметрія та однобічне переважання фізичних якостей особливо виражається в асиметричних вправах при більшому стажі занять й більш ранній спеціалізації. Заняття спортом можуть сприяти вирівнюванню асиметрії внаслідок координуючого впливу тренування на нервово-м'язові процеси й призводить, при асиметричних навантаженнях, до її росту або до її перерозподілу. Науковий досвід дозволяє стверджувати, що застосування спеціальних підходів по профілактики функціональної моторної асиметрії в процесі занять міні-тенісом у період молодшого шкільного віку сприяє гармонійному фізичному розвитку дітей та уникненню її прояву в подальшому. Але на жаль досвід розробки підходів по профілактики та корекції функціональної моторної асиметрії носить фрагментарний характер та потребує подальшого детального вивчення.

**Висновки.** Результати теоретичного аналізу свідчать про те, що теніс – це вид спорту, який вимагає асиметричних рухів. Дані рухові дії можуть призвести до асиметричного розподілу м'язової маси та незбалансованого м'язового тонусу та як наслідок порушення пропорційності частин тіла людини. Наслідки вважаються особливо шкідливими, оскільки можуть призвести до травм і перевантажень суглобів, а з часом до дегенеративних їх змін. Це може бути особливо небезпечним для дітей, які знаходяться на стадії інтенсивного скелетного та м'язового росту. Тому, дуже важливо систематично проводити профілактику моторної асиметрії за допомогою спеціальних вправ для уникнення появи порушень.

## ЗМІСТ

### Компоненти якості життя людини

<i>Олена Бессарабова, Катерина Гецько</i> Аналіз дослідження використання студентами вільного часу.....	3
<i>Alena Viková, Agata Horbacz, Erika Chovanová</i> Current situation in teaching physical education at universities in the Slovak Republic.....	4
<i>Богдан Мицкан, Тетяна Мицкан</i> Якість життя людини: біосоціальний вимір .....	5
<i>Наталія Сороколів</i> Рейтинг підтримки освітніх реформ учителями фізичної культури .....	6
<i>Вячеслав Тиртишник, Володимир Конестяпін, Ольга Павлось,</i> <i>Олена Ханікянц, Руслан Павлось</i> Ритмо-темпова структура розбігу стрибків у висоту рекордсменки світу серед юніорів Ярослави Магучіх.....	7

### Фізична активність і здоров'я

<i>Алла Альошина, Олександр Бичук, Вікторія Петрович, Жанна Мудрик</i> Фітбол-гімнастика сучасний тренд рухової активності .....	8
<i>Наталія Бишевець, Наталія Гончарова</i> Фізична активність студенток закладів вищої освіти .....	9
<i>Кирило Бойченко</i> Аспекти комплексного застосування комп'ютерних технологій під час медико-біологічного контролю .....	10
<i>Анатолій Вольчинський, Ярослав Смаль, Олександр Малімон, Андрій Ковальчук</i> Адаптивна фізична культура для осіб із порушенням фізичного розвитку .....	11
<i>Тетяна Гнітецька, Надія Ковальчук, Лідія Завацька, Ігор Гусак, Христина Миколюк</i> Впровадження інноваційних навчальних модулів у фізичне виховання учнів спеціальних медичних груп.....	12
<i>Наталія Гончарова, Анастасія Прокопенко</i> Аналіз рухових дій у тенісі з позиції формування моторної асиметрії.....	13
<i>Зоя Горенко</i> Зміни рівня фізичного стану у осіб похилого віку при систематичних заняттях скандинавською ходьбою .....	14
<i>Альфія Дейнеко, Ольга Рябченко</i> Фізичні вправи як чинник здоров'язбережувальної компетентності учнів закладів повної загальної середньої освіти.....	15
<i>Олена Дем'янчук, Ольга Рода, Ірина Єрко, Дарина Дем'янчук</i> Роль анімаційної діяльності у формуванні здорового способу життя .....	16
<i>Наталія Захожа, Володимир Захожий, Ольга Касарда</i> Скандинавська ходьба як альтернативна форма занять зі студентами .....	17
<i>Олена Іщук, Василь Пантік, Ольга Іванюк, Ірина Кліш, Олександр Панасюк</i> Аналіз фізичного стану студенток закладів вищої освіти на заняттях фізичного виховання.....	18
<i>Сергій Козіброцький</i> Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до занять фізичною культурою.....	19
<i>Юлія Костюк, Алла Недільська</i> Підвищення фізичної активності студентської молоді за допомогою стрітболу.....	20
<i>Олена Кузнєцова, Григорій Грибан, Сергій Проказюк, Ігор Лисанець</i> Фізкультурно-оздоровча діяльність та стан здоров'я студентів Українського Полісся.....	21