

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).31

Улан А. М.,
к. фіз. вих., доцент, доцент кафедри історії і теорії олімпійського спорту,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
Кос Р. С.,
аспірант, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
Бурега Д. О.,
магістрант, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

ХАРАКТЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ З УРАХУВАННЯМ ЇХ ГЕНЕТИЧНИХ СХИЛЬНОСТЕЙ

Улан А.М., Кос Р.С., Бурега Д.О. Характерні особливості змагальної діяльності кваліфікованих футболістів з урахуванням їх генетичної схильності. У роботі розглянуто питання особливостей ведення гри кваліфікованими футболістами з урахуванням генетичної схильності до володіння однією з кінцівок. Результати аналізу змагальної діяльності 8 футболістів з ведучою лівою ногою та 8 футболістів з ведучою правою ногою у матчах, де вони провели більшість часу на полі, дозволили визначити, що спортсмени у ході ведення гри віддають перевагу у виконанні техніко-тактичних дій ведучій кінцівці. При цьому результати аналізу літератури свідчать про те, що моторну асиметрію нижніх кінцівок футболістів варто враховувати при виборі їх ігрової позиції з метою побудови найбільш виграшної тактики гри команди. При цьому особливої уваги вартують спортсмени з лівосторонньою асиметрією. Вони, завдяки незначній своїй чисельності у світі, можуть бути незвичними та «незручними» суперниками для правшів, тим самим підсилюючи ефективність гри команди. Перспективою подальших досліджень є аналіз світового та вітчизняного досвіду у плануванні багаторічної підготовки, спортивному відборі та поглибленій спеціалізації спортсменів-футболістів в школах та приватних клубах, з урахуванням моторної асиметрії нижніх кінцівок.

Ключові слова: функціональна асиметрія, асиметрія нижніх кінцівок, ігрове амплуа, техніко-тактичні дії, спортивний відбір, орієнтація підготовки.

Ulan Alina, Kos Ruslan, Buhera Dmytro. Characteristic features of qualified football players' competitive activity, taking into account their genetic predisposition. Features of playing the game by qualified football players, taking into account their genetic predisposition to possessing one of the limbs, were considered in this work. The competitive activity of 16 football players was analyzed. Among them, 8 athletes have the leading left leg, another 8 athletes have the leading right leg. Those matches where athletes spent most of the playing time on the field were analyzed. The results of the analysis made it possible to determine that football players perform technical and tactical actions with the leading limb during the game. At the same time, the results of the literature analysis indicate that the football players' lower limbs motor asymmetry should be taken into account when choosing their playing position. This can contribute to the construction of the most winning tactics of the team's game. At the same time, athletes with left-sided asymmetry deserve special attention. Due to their small number in the world, they can be unusual and "uncomfortable" opponents for players with right asymmetry. This makes it possible to strengthen the effectiveness of the team's game. The perspective of further research is the analysis of world and domestic experience in planning long-term training, sports selection and specialization of football athletes in schools and private clubs, taking into account lower limbs motor asymmetry.

Key words: functional asymmetry, lower limb asymmetry, playing role, technical and tactical actions, sports selection, training orientation.

Постановка проблеми. Високі спортивні досягнення вимагають врахування всіх складових функціональної підготовленості організму спортсменів. Функціональна асиметрія головного мозку є однією з найважливіших можливостей людини у вирішенні рухових завдань. Існує значна кількість даних [1, 2, 5], що свідчать про роль різноманітних асиметрій у спортивній діяльності, їх своєрідну динаміку в процесі тренування. Проте низка ключових питань моторної та сенсорної асиметрії досі залишається нез'ясованою, і їх вирішення потребує подальших досліджень та обговорення. У різних видах спорту виявляють різні профілі сенсомоторної асиметрії, але досі не зрозуміло, якою мірою різноманітні особливості є результатом цілеспрямованого тренувального процесу, а якою – наслідком генетичного впливу. Деякі характеристики функціональної асиметрії можуть бути досить стійкими, обумовлені певним генотипом, не піддаються впливу тренувального процесу і можуть стати перешкодою для досягнення високих спортивних результатів у разі їх нераціонального використання [1].

Для спортивних педагогів особливий інтерес викликає моторна асиметрія, яка впливає на технічні показники у вибраному виді спорту. Під моторною асиметрією розуміється сукупність ознак нерівності функцій рук, ніг, половин тулуба та особи у формуванні загальної рухової поведінки та її виразності.

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. Наприклад, в єдиноборствах та контактних видах спорту, визначення такої генетичної особливості, як моторна асиметрія верхніх кінцівок, може сприяти вибору раціональної стійки та техніки удару. А в спортивних іграх знання про домінуючу руку, ногу чи сторону тіла можуть допомогти у постановці техніки удару, вибору ігрової позиції, формуванні тактики змагальної діяльності спортсмена та, як наслідок, сприяти підвищенню її результативності [5].

Зв'язок роботи з важливими науковими та практичними завданнями. Робота виконана відповідно до плану НДР НУФВСУ на 2021-2025 рр., тема «Структура і зміст багаторічної підготовки спортсменів у сучасних умовах розвитку спорту» (номер державної реєстрації теми № 0121U108197).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Феномен функціональної асиметрії людини розглядається фізіологами, психологами, клініцистами, спортивними педагогами та іншими фахівцями вже багато років. Його вивчення почалося з відкриття П. Броком у 1861 р. центру мовної моторики у лівій півкулі головного мозку [6]. Однак і зараз тематика функціональної асиметрії людини, як і раніше, викликає величезний інтерес серед вчених. Це підтверджується численними публікаціями про дослідження генетичних та соціокультурних факторів формування функціональної асиметрії [1, 2, 6] та оцінку її впливу на різні види діяльності людини, у тому числі її фізичну працездатність [2, 3, 7].

Мета дослідження – визначити вплив моторної асиметрії нижніх кінцівок футболістів на особливості ведення гри.

Для вирішення поставленої мети були використані наступні **методи дослідження**: аналіз науково-методичної літератури та матеріалів мережі Інтернет, метод синтезу на аналізі, відео-аналіз. Було проаналізовано ігрову діяльність 16 футболістів серед яких 8 гравців з ведучою лівою ногою та 8 – з ведучою правою, які за ігровими позиціями є фланговими гравцями оборонної (8) та атакуючої (8) лінії. Серед техніко-тактичних дій, які оцінювались: ведення м'яча, обманні рухи, удари, точні передачі, завершені в умовах достатнього часу

Результати досліджень та їх обговорення. Серед проаналізованих гравців з лівою асиметрією ніг: Фоден, Салах, Ді Марія, Шакірі, Зінченко, Сака, Зієш та Доан; серед гравців з правою асиметрією: Пулішч, Феліш, Гріліш, Даніло Луїс да Сілва, Аканджі, Веа, Феліпе Андерсон та Ріс Джеймс. Переважну кількість проаналізовано на основі останніх матчів, проведених на футбольному полі гравцями. Сумарно оцінювані ТТД дали змогу виявити якій нозі віддає перевагу гравець в ході ведення гри при певних її умовах.

Так, українець Олександр Зінченко - гравець футбольного клубу Лондонський «Арсенал», граючи на позиції лівого захисника, вміло володіє лівою ногою, що й відображається в його грі: більшість дотиків до м'яча виконує ведучою лівою ногою, рідко, за умови ліміту часу, виконує передачі в один дотик правою. У грі проти команди «Крістал Пелес», в якій Олександр грав на полі 65 хвилин ігрового часу, він двічі успішно зіграв у відборі м'яча, зробив одне перехоплення, заблокував небезпечний удар, виграв 4 з 5 єдиноборств і взяв участь в організації третьої гольової атаки. Зінченко майже не здійснював помилок при передачах: з 49 пасів 47 виявились точними (96%). При участі в гольовій атаці ТТД дії виконував лівою ногою, що є властиво для нього. Загалом за матч виконання ТТД складає: лівою ногою - 85%, правою - 15%.

21-річний форвард Англії Букайо Сака відзначився дублем та гольовою передачею. Сака грає на позиції правого нападника та часто грає обома ногами у різних ігрових ситуаціях. В деяких моментах при підключеннях в атаку міг прокинути під праву ногу та віддати прострільну передачу в штрафну зону, а в деяких випадках зміщувався під ліву ногу для нанесення удару. При тому контролює м'яч нестандартно, під лівою ногою, хоча якщо слідувати тенденціям футболу, м'яч слід тримати під дальньою ногою від суперника (в його випадку це права). Прийом м'яча здійснював обома ногами. В ігровому моменті зіграв в три дотики правою та здійснив гольову передачу. В періоди з достатньою кількістю часу в ігровій ситуації він постійно контролював м'яч лівою. В гольових моментах забив м'ячі також лівою ногою. Статистика з матчу – контроль м'яча лівою становить 68%, в той час як правою 32%.

Філ Фоден – лівий півзахисник футбольного клубу «Манчестер Сіті». У матчі Манчестер Сіті - Бернлі Фоден зіграв весь матч. Відзначився гольовою передачею та двома небезпечними ударами по воротах, які в майбутньому завершилися добиванням від тіммейта голом. Слід відмітити, що Фоден в цьому матчі мав можливість грати на обох флангах атаки та, якщо на лівому він грав лише лівою при всіх ситуаціях, то на правому він зберігав м'яч під неробочою ногою, щоб забезпечити «чисту» гру. В моментах з третім і п'ятим голом, які завершилися добиванням після Фодена, наносив удар відповідно до флангу лівою та правою ногою. Особливість його гри в тому, що на правому фланзі він створив більше ігрових моментів за рахунок його правої «неведучої» ноги, а на лівому – за рахунок лівої. У підсумку ігрових моментів його схильність до володіння лівою ногою становить 74%, правою - 26%.

Мухамед Салах, який наразі грає на позиції правого нападника у футбольному клубі «Ліверпуль», в сезоні 2022-2023 рр., забив 20 голів, і виконав 10 гольових передач, що може свідчити про те, що він відіграє ключову роль в команді. У матчі проти Манчестер Юнайтед ліверпульці забили 7 голів, з яких у активі Мохамеда - 2 голи та 2 гольові передачі. В ігрових моментах з дефіцитом часу грав правою ногою, але переважно виконує ТТД лівою. В моментах з володінням м'яча на коротких дистанціях технічно обіграє гравців лівою ногою. Більшу кількість прийомів м'яча та передач виконав лівою. В моменті з гольовими передачами відзначився двічі передачею з правого флангу лівою. У підсумку 88% ТТД виконав лівою та 12% правою ногою.

Аргентинець Анхель ді Марія, який грає за італійську команду «Ювентус» зіграв у матчі проти команди Інтер в чемпіонаті Італії на позиції лівого нападника, де продемонстрував уміння як технічно володіти м'ячем ведучою ногою, так і завдавати удари по воротах суперника неведучою. У більшості ігрових моментів здійснював прийоми лівою ногою, але при умовах, коли цього вимагала гра, задіював і праву. Таким чином, 76% виконаних ТТД лівою ногою і 24% - правою.

Джердан Шакірі – гравець футбольного клубу «Чикаго Файр», граючи на позиції правого півзахисника, майже у всіх ігрових моментах володів м'ячем лівою ногою. В ігрових епізодах також намагався знайти вільний простір для потужного удару із зміщенням до середини з лівої ноги. В сумі мав 94% контролю м'яча лівою ногою, та лише 6% правою.

Мароканець Хакім Зієш, у останній грі за команду «Челсі» проти «Борусії Дортмунд» зіграв 90 хв часу на позиції правого нападника та у всіх зручних для нього моментах грав ведучою лівою ногою. Можна припустити, що тактика його гри передбачала зміщення в центр під ліву ногу та пошук подальших можливостей для здійснення атаки або її завершення ударом. Таким чином захисники, які порушували правила у грі проти нього, не встигали за діями Хакіма, який при цьому ще й є незручним для них суперником з ведучою лівою ногою. Передачі фланговому захиснику віддавав лівою ногою, навіть в моментах, коли м'яч летів під праву ногу. У відсотковому співвідношенні виконано 87% ТТД ведучою лівою та 13% правою ногою.

Доан Ріцу на сьогоднішній день грає в команді німецької ліги Фрайбург на позиції правого нападника. В матчі проти італійської команди «Ювентус Доан» в ігрових моментах грав переважно лівою ногою, незначну кількість разів опинявся в ситуаціях, які вимагали гри правою. В дриблінзі Доан використовував виключно ліву ногу. У підсумку 84% виконаних ТТД лівою ногою та 16% - правою (рис. 1).

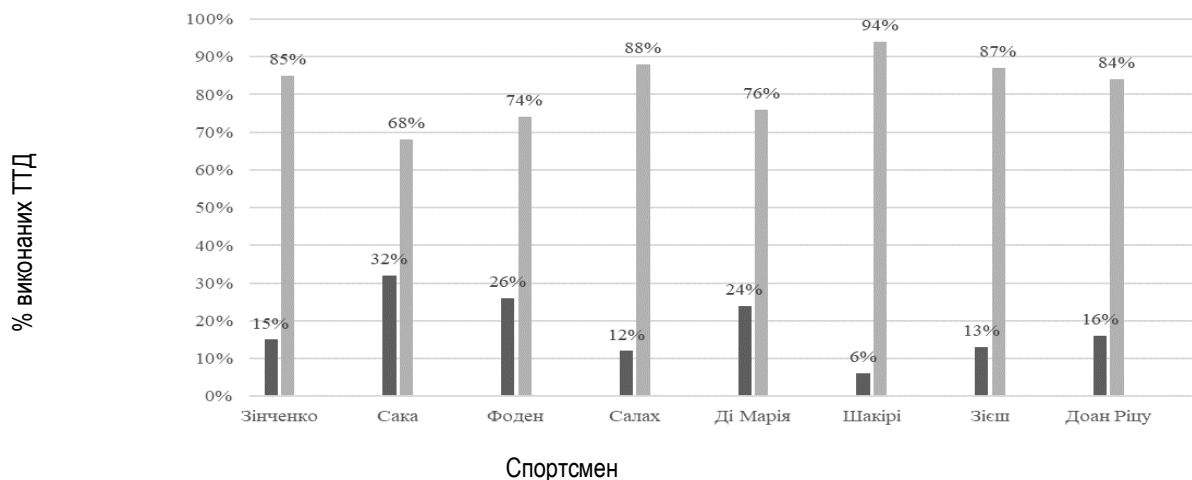


Рис. 1. Відсоток виконаних техніко-тактичних дій протягом матчу футболістами з лівою ведучою ногою: - правою ногою; лівою ногою

Серед проаналізованих спортсменів з ведучою правою ногою - гравець з США Крістіан Пулішич в матчі проти Нотінгем Фореста зіграв 87 хвилин на лівому фланзі. Здійснив всі дотики ведучою правою ногою: точну передачу, ведення м'яча, обіграш суперника та удар-подачу в площину воріт. Загально оцінюючи гру Пулішича можна свідчити про те, що він є небезпечним гравцем для захисників суперника, він має хороший дриблінг, швидке прийняття рішення та сильну ведучу праву ногу, яку переважно використовував у грі (82%), в деяких моментах лише для корегування дриблінгу, грав лівою (18%).

Партнер по команді Пулішича, Жоау Феліш, також грає на лівому фланзі атаки з ведучою правою ногою. На відміну від Пулішича, Жоау має більшу різноманітність дій у володінні м'ячем обома ногами. Створивши у матчі проти «Евертона» декілька небезпечних моментів, можна відзначити його високу точність в передачах парвою ногою. Але в деяких моментах загострював атаку своїми нестандартними передачами лівою. Вцілому, виконує ТТД обома ногами, коли цього вимагає ситуація, тому в моменті з голом ударив на влучність у дальній кут воріт неведучою ногою. У підсумку маємо 68% виконаних ТТД ведучою ногою, та 32% неведучою.

Гравець клубу «Манчестер Сіті» Джек Гріліш майже всю кар'єру грає атакуючим фланговим півзахисником та має праву ведучу ногу. У останньому матчі за «Манчестер Сіті» проти команди «Саутгемптон» забив м'яч правою ногою, хоча перед цим в ігровому моменті зіграв двічі лівою. Прийняв м'яч зручно під ліву, дальню від гравця, ногу та направив м'яч ударом у ближній кут воріт також лівою, проте воротар команди суперників відбив м'яч на «зручну» ногу Гріліша, який в один дотик переправив м'яч у вільний кут воріт. В наступному ж моменті також перший дотик був здійснений лівою ногою, та наступне ведення з гольовою передачею – правою, що свідчить про гру футболіста «зручною» для даного момента ногою. Проте, слід зазначити, що більшу частину ігрового часу Джек виконує ТТД правою ногою: володіння м'ячем, дриблінг та обігрування. Звідси невелика перевага у виконання ТТД правою (62%) над лівою (38%) ногою.

Аналізуючи останню гру Феліпе Андерсона, атакуючого гравця італійського клубу «Лацио», проти суперника ФК «Ювентус», можна засвідчити, що при участі в гольовій атаці Феліпе використовував тільки праву ногу, здійснюючи прийом і ведення м'яча, обіграш і прострільну передачу. В інших моментах також виконував дії ведучою ногою задля більшої точності та контролю м'яча. Більшість передач було виконано правою ногою з правого флангу, навіть коли гравець зміщувався, здавалося б, під ліву ногу в центр. Значну кількість разів опинявся в середині поля, де також використовував праву ногу для зручного прийому та передачі в обидві сторони. У підсумку гри маємо 88% володіння м'ячем ведучою ногою, та 12% неведучою.

Гравець французької команди «Ліль» Тімоті Веа грає на позиції правого вінгера, рідше - правого захисника та виконує великий обсяг роботи у матчі. В останній грі чемпіонату Франції виконував дії обома ногами, але в більш напружених моментах віддавав перевагу ведучій. Так, можна було спостерігати, як Веа, граючи на позиції правого захисника, виконував ТТД як правою (80%) так і лівою (20%) ногою, але коли необхідно було виконати передачі або навіси у штрафний майданчик – француз віддавав перевагу виключно ведучій правій.

Гравець футбольного клубу «Манчестер Сіті» Аканджі Мануель грає на позиції правого захисника. У проаналізованому матчі проти «Саутгемптона» Аканджі грав виключно правою ногою (92% виконаних ТТД), що дозволило йому виконувати відбори, перехвати, передачі з мінімальними витратами часу. Лише в одному ігровому моменті з відбором м'яча намагався виконати дії лівою ногою (8%), що не привело до бажаного результату.

Оцінюючи його останню гру Ріса Джеймса, гравця ФК «Челсі», проти «Вулверхемптона», можна засвідчити, що грав він виключно ведучою правою ногою. Навіть коли ситуація вимагала зіграти лівою, наприклад при зміщенні в середину, Джеймс все одно віддавав перевагу ведучій. Виконував кутові удари, передачі, прийоми, ведення м'яча, обігрування та довгі передачі верхом правою ногою. За результатами аналізу 86% ТТД виконує правою та 14% лівою ногою.

Захисник футбольного клубу «Ювентус» Даніло Луїс да Сілва грає на позиції лівого захисника та має ведучу праву ногу, що не притаманне для даного амплуа. В матчі Кубка Італії проти «Інтера» більшість своїх передач він виконав лівою ногою,

що вимагав від нього фланг. У моментах з достатньою кількістю часу на виконання ТТД та коли суперники не створювали перешкод у контролі м'яча використовував ведучу праву ногу. Проте, в багатьох моментах гри Даніло використовував ліву з метою розгортання швидкої атаки, чи для переведення гри на інший фланг. Ефективність його гри правою та лівою ногою фактично однакова: 55% виконаних ТТД правою ногою, та 45% лівою.

За результатами здійсненого аналізу можна стверджувати, що всі гравці з ведучою правою ногою в процесі гри віддають перевагу у виконанні ТТД ведучою ногою, навіть в моментах, де зручніше б було виконати прийом субдомінантною ногою. Незначна кількість (31% випробуваних) гравців в процесі гри та ігрових ситуацій перелаштовуються на гру ліву в залежності від свого розташування на футбольному полі.

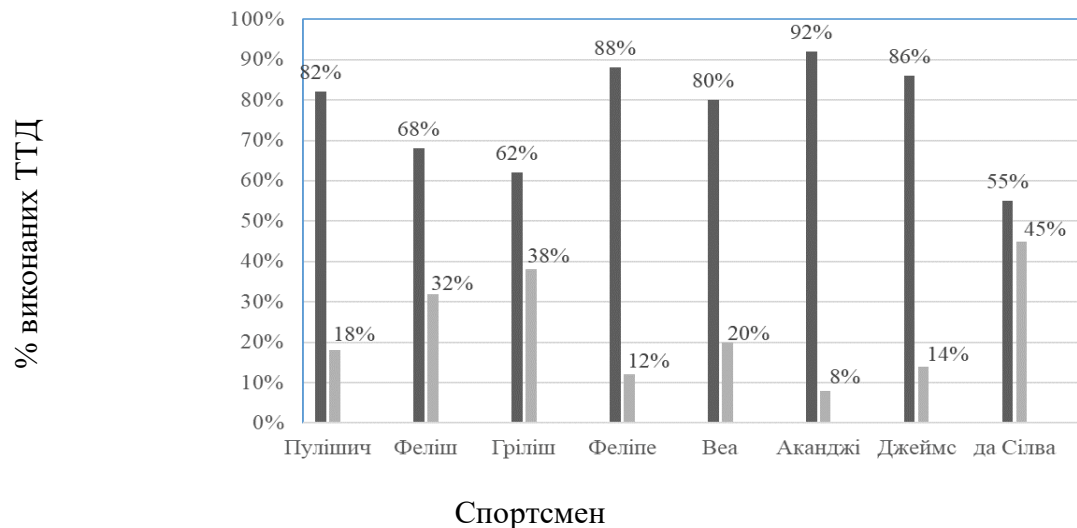


Рис. 2. Відсоток виконаних техніко-тактичних дій протягом матчу футболістами з ведучою правою ногою: ■ -правою ногою; □ - лівою ногою

В атакуючих зонах моторна асиметрія нижніх кінцівок гравців не враховується у грі на певному фланзі, її урахування та застосування залежить більшою мірою від загальної стратегії гри від головного тренера [4]. Тобто, в залежності від стилю гри команди, гравці на позиціях крайніх атакуючих можуть відігравати різні «домашні заготовки», наприклад зміщення в центр, або гра вздовж флангу. Відповідно до цього гравець виконує ТТД «зручною» в даній ситуації ногою. Гравці в атакуючих зонах можуть виконувати прострільні передачі та подачі обома ногами, удари по воротах та націлені передачі переважно ведучою ногою, але в непередбачуваних змагальних ситуаціях, коли гравець має на меті неочікувано та нестандартно зіграти, – виконує дії також і неведучою ногою (близько 30-35 % ігрових моментів).

Захисники, в свою чергу, здебільшого виконують дії ведучою ногою, задля більшої їх точності та надійності, що вимагається від даного ігрового амплуа, але попри це є випадки (приблизно 18-25% усіх ігрових моментів), коли гравець «підлаштовується» під змагальну ситуацію та виконує дії неведучою ногою задля успіху в тій чи іншій ігровій ситуації.

Висновки. Аналіз робіт фахівців свідчить про необхідність урахування в процесі спортивного відбору, орієнтації підготовки та побудови тренувального процесу такої генетично-детермінованої особливості спортсмена як функціональна асиметрія, де важливе значення для більшості видів спорту має уподобання спортсмена виконувати рухи в певну сторону ведучою нижньою та верхньою кінцівкою (моторна асиметрія). У футболі урахування моторної асиметрії нижніх кінцівок спортсменів може служити чинником при виборі його ігрової позиції. Аналіз матчів провідних футболістів світу дозволив встановити, що спортсмени віддають перевагу у виконання техніко-тактичних дій в ході гри ведучій кінцівці, що свідчить про актуальність визначення та урахування латеральних уподобань спортсмена в процесі побудови його підготовки.

Перспективою подальших досліджень є аналіз світового та вітчизняного досвіду у плануванні багаторічної підготовки, спортивного відборі та поглибленій спеціалізації спортсменів-футболістів в школах та приватних клубах, з урахуванням моторної асиметрії нижніх кінцівок.

Література

1. Бердичевская Е.М., Гронская А.С. Функциональные асимметрии и спорт // Руководство по функциональной межполушарной асимметрии. М.: Научный мир, 2009. С. 647–691.
2. Москвина Н.В., Москвин В.А. Леворукость в спорте высших достижений // Спортивный психолог. 2010. № 2 (20). С. 25–29.
3. Улан А., Иваненко О. Моторна асиметрія як критерій вибору ігрового амплуа у футболі // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. 2020. № 28. С. 290–298.
4. Улан А., Кос Р., Иваненко О. Вікові особливості спортивної кар'єри футболістів різних ігрових амплуа. PCS [інтернет]. 27, Вересень 2020 [цит. за 25, Липень 2023];(5(125):151-5. доступний у: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/174>
5. Улан А., Шинкарук О. Функціональна асиметрія у спорті: особливості прояву та підходи до використання в процесі орієнтації підготовки фехтувальників // Наука в олімпійському спорті. 2019. №1. С. 24–35. https://doi.org/10.32652/olympic2019.1_4
6. Чуприков А. П., Волков Е. А. Проблемы леворукости. Учебное пособие. Атолл: Николаев, 2004. - 87 с.
7. Ulan A, Balkovyi I. Ігрова спеціалізація у футболі з урахуванням моторної асиметрії спортсменів. Fiz. vihov. sport kul't. zdor. suchas. susp. [інтернет]. 31, Березень 2022 [цит. за 25, Липень 2023];(1(57):66-73. доступний у: <http://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/2379>

Reference

1. Berdychevskaia E.M., Hronskaia A.S. (2009). "Funktsyonalnue asymmetry v sporte", Rukovodstvo po funktsyonalnoi mezhpolusharnoi asymmetry, M.: Nauchnui myr, pp. 647–691.
2. Moskvina N.V., Moskvina V.A. (2010). "Levorukost v sporte vysshih dostizheniy", Sportivnyy psiholog, № 2 (20), pp. 25–29.
3. Ulan A., Ivanenko O. (2020). "Motorna asymetriia yak kryterii vyboru ihrovoho amplua u futboli", Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zbirnyk naukovykh prats, № 28, pp. 290–298.
4. Ulan A., Kos R., Ivanenko O. (2023). "Vikovi osoblyvosti sportyvnoi kariery futbolistiv riznykh ihrovyykh amplua", PCS [internet]. 27, Veresen 2020 [tsyt. za 25, Lypen 2023];(5(125):151-5. dostupnyi u: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/174>
5. Ulan A., Shynkaruk O. (2019). "Funktsionalna asymetriia u sporti: osoblyvosti proiavu ta pidkhody do vykorystannia v protsesi orientatsii pidhotovky fekhturnykyv", Nauka v olimpiyskom sporte, №1, pp. 24–35. https://doi.org/10.32652/olympic2019.1_4
6. Chuprikov A. P., Volkov E. A. (2004). "Problemi levorukosti. Uchebnoe posobie", Atoll: Nikolaev, 87 p.
7. Ulan A, Balkovyi I (2022). "Ihrova spetsializatsiia u futboli z urakhuvanniam motornoj asymetrii sportsmeniv", Fiz. viov. sport kul't. zdor. suchas. susp. [internet]. 31, Berezen 2022 [tsyt. za 25, Lypen 2023];(1(57):66-73. dostupnyi u: <http://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/2379>

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).32

УДК: 796.32+ 613.8:613.7

Футорний С.М.,

професор, завідувач кафедри спортивної медицини

Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Шахліна Л.Г.,

професор кафедри спортивної медицини

Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Маслова О.В.,

доцент кафедри спортивної медицини

Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Коломієць Т.В.,

старший викладач кафедри спортивної медицини

Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Гопей А.М.,

викладач кафедри спортивної медицини

Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Яковенко Т.Ю.,

Здобувач ступеня магістра кафедри спортивної медицини

Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ

ОБҐРУНТУВАННЯ ПРЕВЕНТИВНИХ ЗАСОБІВ ДЕСИНХРОНОЗУ У ПРАКТИЦІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

Спортсмени, які подорожують, відчують втому від перельотів і зміни часових поясів, що посилює їх суб'єктивний тягар і може вплинути на спортивний результат, підвищити ризик захворювань і виникнення травм. Літературні джерела щодо профілактики десинхронозу від перельотів та зміни часових поясів у спортсменів обмежені, що визначає актуальність досліджуваного питання. Мета дослідження – визначити початкові положення обґрунтування превентивних засобів десинхронозу у практиці підготовки спортсменів в ігрових видах спорту. Матеріали та методи дослідження. Для вирішення поставленої мети дослідження нами були використані наступні методи: аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури; моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет; метод систематизації; соціологічні методи дослідження (бесіда, анкетування). Результати. Базуючись на доступних теоретико-методичних фізіологічних принципах і результатах практичних досліджень нами здійснено спробу обґрунтувати проблематику десинхронозу і необхідність його профілактики серед спортсменів, що спеціалізуються у спортивних іграх. Висновки. Отримані результати дали змогу визначити і представити у статті базові основи обґрунтування превентивних засобів десинхронозу у практиці підготовки спортсменів в ігрових видах спорту.

Ключові слова: десинхроноз, спортсмени, ігрові види спорту, часовий пояс, порушення сну.

Futoryni S., Shakhlina L., Maslova O., Kolomiets T., Hopeni A., Yakovenko T. Substantiation of preventive means of desynchronization in the practice of training athletes in game sports. Traveling athletes experience fatigue from flights and time zone changes, which increases their subjective burden and can affect their sports performance, increase the risk of illness and injury. Literature sources on the prevention of desynchronization from flights and time zone changes in athletes are limited, which determines the relevance of the study. The purpose of this study is to determine the initial provisions of substantiation of preventive means of desynchronization in the practice of training athletes in game sports. Materials and methods of research. To determine the set research objectives, we used the following methods: analysis and generalization of data from special scientific and methodological literature, monitoring of Internet information resources, methods of systematization, content analysis, Sociological research methods (interview, questionnaire). Results. Based on available theoretical and methodological physiological principles and results of practical researches