

Куранов Данил Владиславович

студент

Научный руководитель

Клименко Андрей Александрович

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

ПРОБЛЕМА СИММЕТРИИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Аннотация: в данной статье изучается проблема симметрии в вольной борьбе. Автор подметил важность этого института для всего российского спорта в целом. Вольная борьба – универсальный вид борьбы. Она вобрала в себя лучшее из других видов борьбы: от греко-римской борьбы – множество приемов, например, как точно положить соперника на лопатки, от дзюдо и самбо – приемы, выполняемые с помощью ног. Тема симметрии в спортивной деятельности ежегодно активно обсуждается учеными и исследователями. Важность симметрии в строении и функциях организма спортсмена и стремление использовать эту информацию на практике и внедрить эту особенность в структуру взаимодействий борцов в соревновательном поединке являются актуальными и необходимыми.

Ключевые слова: симметрия, вольная борьба, спорт, физическая культура и спорт, самбо.

Введение

Современное общество требует от традиционной системы образования не только воспитания будущего поколения вольных борцов, но и их физического здоровья. Организация образовательного процесса в настоящее время является инновационной, в которой здоровье определяется как цель, объект и результат деятельности, гарантирующие оптимальные условия для физического и психического развития обучающихся. Вольная борьба – универсальный вид борьбы.

Поэтому хочется изучить основные положения и проблемы о симметрии вольных борцов.

Отметим, что симметрия – это процесс постоянного совершенствования координации человека, его воплощение в спортивных достижениях, а также в процессе воспитания для труда и физического развития, здоровья спортсмена в целом. А принцип «симметрии» положительно влияет на координацию и мелкую моторику движений вне зависимости от пола, возраста, физической подготовки. Очень важно развивать симметрию и симметричность движений в ациклических и эстетических видах спорта. Для спортсмена важно быть более симметричным по длине рук и т. д., что позволит ему быть успешным во многих соревнованиях в целом.

Проблема симметрии заключается в том, что выполнение технических действий как вправо, так и влево остаётся одной из самых главенствующих в современной практике спорта. Выполнение технических действий как в правую, так и в левую сторону благоприятна влияет на повышение спортивного результата.

Тема симметрии в спортивной деятельности ежегодно активно обсуждается учеными и исследователями. Важность симметрии в строении и функциях организма спортсмена и стремление использовать эту информацию на практике и внедрить эту особенность в структуру взаимодействий борцов в соревновательном поединке является актуальным и необходимым. Практика, в свою очередь, доказывает целесообразность использования приемов с симметричным развитием движений. Особенно при тренировке координационных способностей и в условиях освоения новых движений. Высокая работоспособность в спорте является результатом оптимального использования симметричного и асимметричного подходов в тренировках. Обеспечен успех занятий комплексно-координационным спортом [2].

Результаты исследования

Хочется рассмотреть исследование ученого Султанахмедова Гаджихмеда Султанахмедовича, который выявил проблемы не только симметрии у борцов, но и асимметрии, что немаловажно для нашего научного обзора. Данный

принцип можно применить на базе КубГАУ и прийти к выводу, что исследователь выявил нужный поход при постановке эксперимента, результаты которого важны для всего вольного спорта в целом. В целом данный эксперимент идеально подошел бы для наших вузовских атлетов, поэтому на основе данных тестов, можно утвердить о схожих проблемах симметрии для КубГАУ.

Экспериментальная методика тренировки базируется на персональной манере ведения поединка с учетом телосложения посредством билатерального регулирования при реализации движений и адаптации организма борца к воздействию непривычных внешних факторов.

В исследовании приняли участие борцы вольного стиля высокой спортивной квалификации. Участники эксперимента в количестве 80 чел. (55 КМС и 25 МС) были поделены на 4 группы. Контрольную группу (КГ) составили 20 борцов (табл. 1).

Тренировочные занятия в КГ проводились по классической программе 5 раз в неделю по 3 часа (1 ч. утром, 2 ч. вечером).

Таблица 1

Характеристика испытуемых борцов – участников эксперимента (N=80)

Характеристики	Группы испытуемых борцов			
	1 гр. (n=20) (Н)	2 гр. (n=20) (С)	3 гр. (n=20) (В)	4 гр. (n=20) (КГ)
	< 0,5 SD	X ± 0,5 SD	> 0,5 SD	X ± SD
Рост, см	162,5 ± 2,3	170,50 ± 2,8	176,74 ± 2,1	169,65 ± 5,5
Длина, см				
- ноги	85,30 ± 1,3	92,10 ± 2,1	95,00 ± 1,6	91,08 ± 3,8
- корпуса	76,60 ± 1,2	78,90 ± 1,9	81,60 ± 1,6	78,57 ± 2,5
- руки	70,90 ± 2,9	75,60 ± 2,6	77,10 ± 2,8	74,51 ± 3,4
Индекс пропорций тела, Дк/Дн □ 100	89,86 ± 1,3	85,70 ± 2,0	85,94 ± 1,6	86,79 ± 3,7
Кол-во борцов с амбидекстрией моторики, чел. (%)				
- рук	2 (10%)	3 (15%)	10 (50%)	2 (10%)
- ног	10 (50%)	5 (25%)	18 (90%)	7 (35%)

Участников испытания распределили на опытные категории (ЭГ) по 20 человек с учетом морфологической специфики, исходя из среднеквадратического отклонения роста борцов (табл. 1):

1 группа (Н) – низкого роста (160,1–166,5 см);

2 группа (С) – среднего роста (166,6–173,5 см);

3 группа (В) – высокого роста (173,6–180,0 см);

4 группа (контрольная группа -КГ) – борцы различного роста и разных весовых категорий.

Тестирование выявило существенную вариативность доминанты моторики ног у борцов. Анализ распределения у борцов альтернатив индивидуального профиля асимметрии (согласно схеме: «рука-нога-глаз») обнаружил максимальное их многообразие в группах [4].

Учебно-развивающие тренировки по экспериментальной программе (рис. 1) осуществлялись в одно и то же время недельного микроцикла, как и в КГ [3].

	Стойка	Партер
1 группа (Н)	<ul style="list-style-type: none"> - Сваливание сбиванием с проведением захвата за ноги (на левую и правую стороны) - Бросок с проведением захвата: а) вращением за руку; б) подворотом за руку и шею на левую и правую сторону). - Перевод: а) с проведением захвата за шею и туловище нырком под руку; б) рывком сверху за шею и плечо (на левую и правую стороны). 	<ul style="list-style-type: none"> - Переворот с проведением захвата: а) за туловище накатом; б) шеи и бедра перекатом(на левую и правую стороны).
2 группа (С)	<ul style="list-style-type: none"> - Сваливание сбиванием с проведением захвата: а) одновременно бедра спереди- изнутри, голова снаружи; б) за бедро снаружи, голова внутрь (на левую и правую стороны); - Бросок прогибом с проведением захвата одноименной руки и туловища; - Бросок наклоном с проведением захвата: а) ногами обеими руками; б) за ногу (левую и правую стороны); - Бросок поворотом с проведением захвата: а) руки и ноги (бросок мельница); б) за руку и шею (на левую и правую стороны). 	<ul style="list-style-type: none"> - Переворот: а) накатом с проведением захвата за руку и туловище; б) обратным захватом туловища и дальнего бедра (на левую и правую стороны)
3 группа (В)	<ul style="list-style-type: none"> - Бросок: а) зацепом; б) прогибом с обвивом ноги; в) подхватом под обе ноги; - Перевод выседом с проведением захвата за голень 	<ul style="list-style-type: none"> - Переворот: а) накатом с проведением скрестного захвата голени; б) с проведением обратного захвата дальнего бедра

Рис. 1. Программа экспериментальной индивидуализации технической подготовки борцов высокой квалификации по морфологическим особенностям

Примечание. Для экспериментальных групп (H) и (C) – симметричное освоение технических действий и приемов с акцентом на левую и правую стороны

Главная особенность отличия между программами состояла в подборе технических действий на основе морфологических особенностей и учетом симметрии/асимметрии как инвариантности законов биомеханики с позиции билатерального регулирования.

Сравнение результатов расчета показателей соревновательной деятельности борцов в сформированных группах указывает на то, что в начале эксперимента имеются незначительные отличия в полученных величинах у спортсменов разных групп (рис. 2).

Характеристика, единицы измерения	Стадия	Группы испытуемых борцов				p
		1 гр.(n=20) (H)	2 гр. (n=20) (C)	3 гр. (n=20) (B)	4 гр. (n=20) (KГ)	
		X \pm SD	X \pm SD	X \pm SD	X \pm SD	
Продолжительность Атакующего эпизода, с	до	112,36 \pm 1,25	115,07 \pm 1,01	113,98 \pm 1,27	116,89 \pm 0,95	0,05
	после	83,24 \pm 2,13	87,53 \pm 1,6	82,44 \pm 2,10	99,61 \pm 1,50	0,002
Результативность приема, баллы	до	1,46 \pm 0,11	1,45 \pm 0,19	1,47 \pm 0,21	1,46 \pm 0,11	0,71
	после	1,66 \pm 0,13	1,65 \pm 0,11	1,67 \pm 0,06	1,52 \pm 0,96	0,4
Разносторонность техники, баллы	до	2,69 \pm 0,78	2,64 \pm 1,06	2,55 \pm 1,13	2,68 \pm 0,99	0,45
	после	5,81 \pm 1,21	6,76 \pm 0,11	5,93 \pm 1,20	4,18 \pm 0,06	0,007
Эффективность приема, баллы	до	0,62 \pm 0,03	0,62 \pm 0,05	0,62 \pm 0,04	0,61 \pm 0,04	0,95
	после	0,63 \pm 0,05	0,63 \pm 0,03	0,63 \pm 0,07	0,63 \pm 0,34	0,93

Рис. 2. Результирующая динамика спортивно-технических показателей

На завершающем этапе испытания полученные показатели говорят об абсолютной положительной динамике спортивных результатов, принявших участие в эксперименте борцов всех групп, но при этом с выраженным превосходством в ЭГ. В результате, по окончании педагогического эксперимента все спортивно-технические показатели имеют достоверное увеличение. Исключение составил

только показатель «эффективность приемов», однако стоит отметить, что он и до начала испытания у борцов оценивался на «отлично». То есть негативных тенденций на эффективности приемов предлагаемая методика не оказала.

Выводы

Таким образом, на основании вышеизложенного, стоит сделать умозаключение по всему исследованию. Тема исследования проблем симметрии в вольной борьбе очень важна для развития спортсмена в целом. Принцип «симметрии» положительно влияет на координацию и мелкую моторику движений вне зависимости от пола, возраста, физической подготовки. Очень важно развивать симметрию и симметричность движений в ациклических и эстетических видах спорта. Для спортсмена важно быть более симметричным по длине рук и т. д., что позволит ему быть успешным во многих соревнованиях в целом. Это может и вырабатываться на тренировках, если борец занимается по верной программе, что позволит ему показывать успехи не только на российской арене, но и на международной. Пути решения отсутствия симметрии в данном виде спорта – верный и квалифицированный подбор для обучающегося «симметричной» программы развития моторики.

В единоборствах принято изучать двигательные действия на «удобной» для спортсмена стороне с раннего возраста, что не особо усложняет процесс обучения на начальном этапе. При регулярном выполнении еще двух односторонних упражнений передние конечности становятся доминирующими и асимметрия нарастает до определенного, генетически заданного уровня.

Недостатки техники играют роль медленно действующего механизма, что с течением времени обязательно выражается в виде несовершенства и сбоев в технике, в затруднении совершенствования уже сформированного двигательного паттерна и его перестройки. Установлено, что невозможность выполнения технических приемов в обе стороны, отсутствие навыков борьбы с не очень техничными спортсменами не позволяют борцу в полной мере реализовать свой потенциал и добиться в дальнейшем значительных спортивных результатов.

Основной особенностью отличия тренировочных программ борцов является выбор технических действий на основе морфологических признаков и с учетом симметрии как инвариантности законов биомеханики с точки зрения билатеральной регуляции.

Тестирование выявило существенную вариативность доминанты моторики ног у борцов. Анализ распределения у борцов альтернатив индивидуального профиля асимметрии (согласно схеме: «рука-нога-глаз») обнаружил максимальное их многообразие в группах. Основной особенностью отличия тренировочных программ борцов является выбор технических действий на основе морфологических признаков и с учетом симметрии как инвариантности законов биомеханики с точки зрения билатеральной регуляции.

3. Апробация экспериментальной методики продемонстрировала значительную свою эффективность. Получены достоверные данные об положительной динамике показателей соревновательной деятельности (продолжительность атакующего эпизода ($p < 0,01$); результативность ($p < 0,01$)) в ЭГ. Также у представителей ЭГ показатели спортивной деятельности и численность победителей и призеров состязаний намного выросли в динамике, чем у борцов КГ.

Список литературы

1. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: учебное пособие / П.Ф. Матушак. – М.: ИНФРА-М, 2017. – 387 с.
2. Преображенский С.А. Вольная борьба / С.А. Преображенский. – М.: Воениздат, 2018. – 119 с.
3. Шулика Ю.А. Греко-римская борьба для начинающих / Ю.А. Шулика, В.М. Косухин [и др.]. – М.: Феникс, 2016. – 240 с.
4. Султанахмедов Г.С. Структура и содержание взаимодействий борцов вольного стиля в соревновательном поединке / Г.С. Султанахмедов, К.М. Левина // Инновации. Наука. Образование. – 2021. – №40. – С. 619–624. EDN GHLGCL.