

**Клименко Андрей Александрович**

канд. пед. наук, доцент

**Адамян Виктор Аркадьевич**

студент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный  
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»  
г. Краснодар, Краснодарский край

## **ПРОБЛЕМА АСИММЕТРИИ В САМБО ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЕДИНОБОРСТВА»**

***Аннотация:** в данной статье рассматривается информация о двигательной асимметрии в самбо на основе научных публикаций. Для практического исследования теоретической части проведен эксперимент с участием спортсменов. Представлены результаты анализа полученных результатов, на основе которых сделан вывод.*

***Ключевые слова:** самбо, тактика, асимметрия, выносливость, победа.*

### ***Введение***

В любом виде спорта, в том числе в боевом самбо, необходимо развивать все группы мышц с учетом специфики двигательной деятельности, то есть формировать специфическую гармонию развития правой и левой частей тела, особенно в парных, симметричных конечностях. Поэтому целенаправленная, эффективная, учитывающая особенности двигательной деятельности единоборства, физическая подготовка должна занимать важное место в учебно-тренировочном процессе по боевому самбо. В связи с этим, поиск средств и методов, а также их сочетаний является актуальной проблемой не только спортивных ученых, но и тренеров-практиков [1].

Спортивные виды единоборств – это сложно-координационные виды спорта, в которых важным является умение выполнять броски и наносить удары верхними и нижними конечностями обеих сторон в равной степени, иначе со временем усилится асимметрия правой или же левой части тела спортсмена [4].

Функциональная асимметрия – это совокупность признаков неравенства правой и левой частей тела [3]. Асимметрия может быть у человека с рождения, а также приобретенная, которую можно скорректировать соблюдением правил тренировок о равномерности развития обеих сторон тела человека.

Моторная асимметрия в конкретном виде спорта зависит от симметричности или асимметричности технических действий. В симметричных упражнениях выраженная функциональная асимметрия ограничивает возможности спортсменов, что особенно проявляется при циклической работе на выносливость. Ведущая конечность выполняет более активные действия, регулируя работу не ведущей. Ведущая нога проделывает большие усилия и делает более длинные шаги, ведущая рука двигается активнее и делает больше движений, нежели другая и иные части тела спортсмена развиваются лучше, чем не ведущие, которые остаются более уязвимыми и менее тренированными [2].

Асимметрия пагубно влияет на подготовку спортсменов, особенно в долгосрочном периоде, так как занятие спортом с упором на одну сторону тела усугубляет врожденную асимметрию или развивает ранее не существующую, что приводит к ослабленности одной из сторон тела и ведет к поражению.

#### *Организация исследования*

Для достижения поставленной цели был проведен эксперимент, в котором приняли участие 20 добровольцев, занимающиеся профессионально самбо, с разными видами асимметрии. В зале были собраны спортсмены, которые делали упор на свою сильную сторону, а также те, кто развивал обе стороны в равной степени, они разделились на команды по 10 человек. Контрольная группа с односторонним упором тренировок и Экспериментальная группа с равномерными тренировками спарринговались в 3 раунда. Результаты спаррингов были зафиксированы и представлены ниже в виде схем, а также сделано заключение на основе проведенного исследования.

#### *Результат исследования*

На рисунке 1 представлены результаты первого этапа исследования.

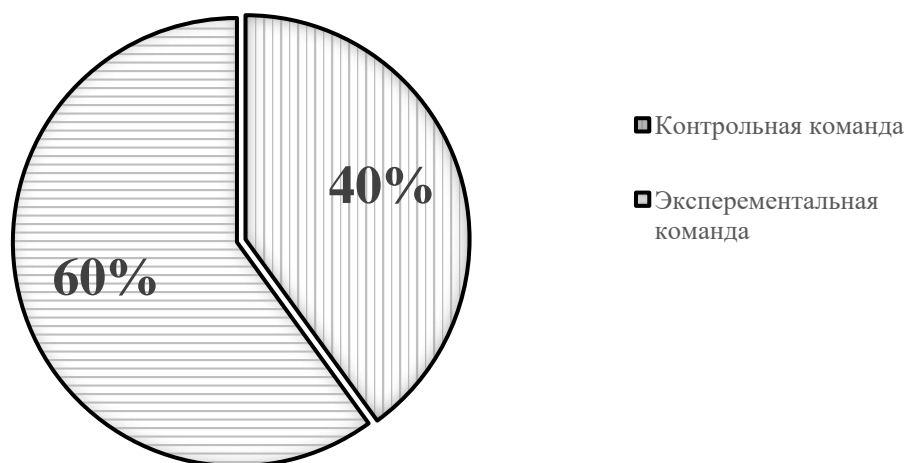


Рис. 1. Результаты анализа первого спарринга

На основе полученных результатов можно сделать вывод, что с отрывом в 20% спортсмены с равномерным развитием сторон с большими шансами одержат победу при первой схватке. Процент побед контрольной команды равен 40%, а процент побед в первом раунде у экспериментальной команды равен 60%.

На рисунке 2 представлены результаты второго этапа исследования.

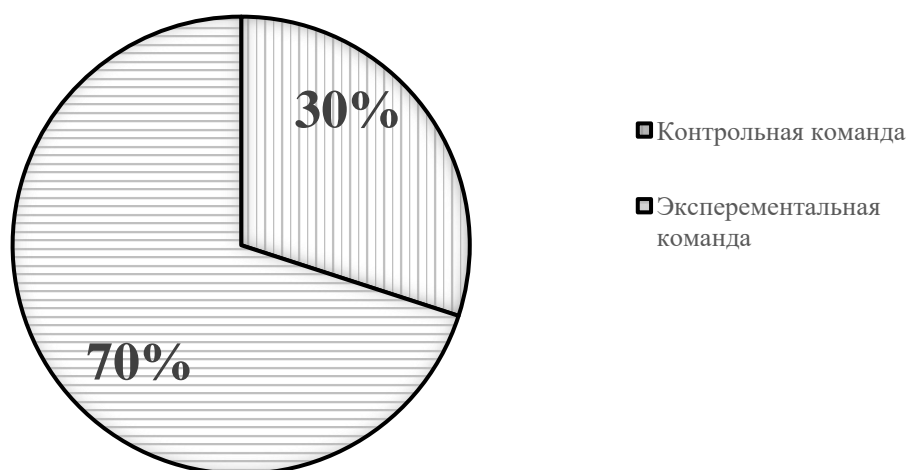


Рис. 2. Результаты анализа второго этапа исследования

По результатам второго спарринга можно уже увидеть динамику роста побед экспериментальной команды, которая выросла по сравнению с первым спаррингом на целых 10%, соответственно, процент побед контрольной команды уменьшился прямо пропорционально на 10%, достигнув лишь 30%.

На рисунке 3 представлены результаты третьего этапа исследования.

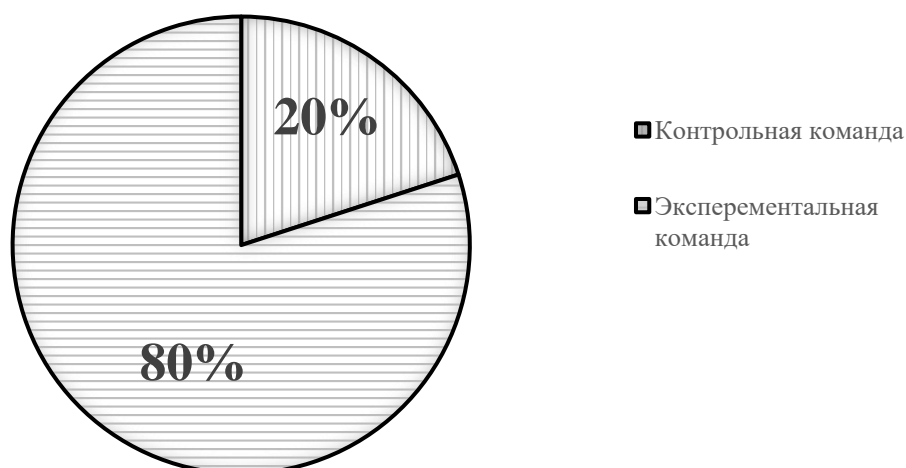


Рис. 3. Результаты анализа третьего этапа исследования

На основе результатов третьего этапа исследования окончательно можно убедиться в положительной динамике побед экспериментальной команды, в которую вошли спортсмены, развивающие обе стороны в равной степени, избегая явной асимметрии. С процентом в 80% побед спортсменов с симметричным развитием над спортсменами с «рабочими» сторонами, которые победили с процентом в 20% в третьем этапе.

#### *Выводы*

По данным, полученным из опроса, можно сделать вывод, что в первом этапе исследования отрыв в победах между двумя командами был не настолько значительным, как в последующих. В первом этапе исследования контрольная группа победила в 40% случаях, а экспериментальная в 60%. Это связано с тем, что спортсмены впервые боролись и еще не знали особенностей противника. В следующих раундах самбисты изучали техники друг друга и применяли меры контратаки, но в связи с тем, что, во-первых, спортсмены с асимметрией имеют более ограниченный спектр контратак, которые имеют высокую эффективность в рамках их асимметрии, за которыми находятся плохо отработанные или слабые приемы. В свою очередь, экспериментальная, напротив, имеет больший арсенал возможностей, который включает в себя разные техники и меры по контратаке и

защиты против разных асимметрий. Также спортсмены с симметричным развитием тела имеют более высокую выносливость, имея возможность выполнить технико-тактические действия как в правую, так и в левую сторону, тем самым увеличивать свой технический арсенал.

### *Список литературы*

1. Небураковский А.А. Особенности физической подготовки в боевом самбо / А.А. Небураковский, Б.М. Щетина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №12 (202).
2. Чикуров А.И. Влияние особенностей проявления функциональной и моторной асимметрии на структурные компоненты соревновательной деятельности в рукопашном бое / А.И. Чикуров, В.Г. Рассказчиков. Бакалаврская работа – 2016. – С. 7.
3. Потокина А.М. Функциональная асимметрия у самбистов разной квалификации и лиц, не занимающихся спортом / А.М. Потокина.
4. Чемерчей О.А. Методика коррекции моторной латеральности конечностей у спортсменов, занимающихся спортивными видами единоборств: дис. / О.А. Чемерчей, А.В. Еганов. – 2021.