

**Литвинов Владислав Андреевич**

студент

**Клименко Андрей Александрович**

канд. пед. наук, доцент

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

## **РОЛЬ СИММЕТРИИ И АСИММЕТРИИ В ЕДИНОБОРСТВАХ**

***Аннотация:** в статье рассматривается определение симметрии и асимметрии, влияние симметричных и асимметричных движений и поз на стабильность, предсказуемость в бою. Исследуются примеры из различных видов единоборств, подчеркивающие важность баланса между этими двумя концепциями.*

***Ключевые слова:** самбо, латеральные предпочтения, симметрия, асимметрия.*

Спортивная тренировка представляет собой управляемый процесс, включающий физическую, морально-волевую, психическую и техническую подготовку, и должна рассматриваться с точки зрения теории управления (Ю.В. Верхошанский, 1985). Высококвалифицированные спортсмены требуют оптимальной адаптации к возрастающим нагрузкам, что связано с развитием индивидуальных задатков и спортивной одаренности.

Важно учитывать асимметрии при разработке тренировочных программ, так как они могут оказывать значительное влияние на результаты спортсменов в различных видах спорта. Моторные асимметрии являются важным аспектом в спортивной физиологии и влияют на физические качества, такие как сила, выносливость и координация. Эти асимметрии могут варьироваться в зависимости от вида спорта и типа движений, а также иметь возрастные и половые особенности.

Основным объектом управления в спортивной тренировке является технико-тактическая подготовка. Исследования показывают, что асимметрии могут

различаться в зависимости от уровня подготовки спортсменов (М. Annett, 1985). Важными аспектами являются надежность и энергетическая экономия движений, которые связаны с морфогенетическими особенностями организма и уровнем асимметрии. Функциональная асимметрия и латеральные феномены отражают периферические сенсомоторные асимметрии, что может влиять на эффективность двигательной деятельности (В.Н. Томилов, 2001).

Понимание механизмов асимметрии и их влияния на тренировочный процесс может помочь в улучшении спортивных результатов и оптимизации тренировок [1].

В контексте единоборств понятия симметрии и асимметрии играют ключевую роль в формировании технико-тактического арсенала спортсмена, определяя эффективность его действий. Симметрия в единоборствах – это принцип уравновешенного распределения физических, биомеханических и тактических элементов между обеими сторонами тела. Точное и полное определение дано в 1974 г. В.В. Готтом: «Симметрия – это категория, обозначающая процесс существования и становления тождественных моментов в определенных условиях между различными и противоположными состояниями явлений мира. То есть в этой трактовке симметрия является определителем упорядоченности структур, форм, движений, процессов и т. д.» [2]. Это проявляется в использовании равноценных ударов, блоков или перемещений как левой, так и правой конечностью, а также в сохранении баланса стойки, что обеспечивает стабильность и готовность к атаке или защите в любом направлении. Например, симметричная стойка в боксе или карате позволяет минимизировать уязвимые зоны и быстро переключаться между действиями.

Асимметрия, напротив, подразумевает намеренное нарушение баланса в пользу доминирующей стороны или нестандартного технического подхода. В единоборствах это выражается в преобладании ударов одной рукой или ногой (например, «рабочая» рука в боксе), смещении центра тяжести для усиления мощности атаки, а также в применении неожиданных углов атаки, которые нарушают ритм противника. Асимметричные техники, такие как «джеб-кросс» в

боксе или разворотные удары в тайском боксе, часто используются для создания тактического преимущества за счет неожиданности и вариативности.

Для детального анализа влияния симметрии и асимметрии на технико-тактические аспекты единоборств, ниже представлена таблица, которая систематизирует ключевые параметры, преимущества и недостатки каждого подхода.

Таблица 1

### Роль симметрии и асимметрии в единоборствах

<i>Параметр</i>	<i>Симметрия</i>	<i>Асимметрия</i>
<i>Определение</i>	Равномерное распределение нагрузки и баланса между обеими сторонами тела	Смещение акцента на одну сторону тела или использование нелинейных траекторий
<i>Примеры техник</i>	Фронтальная стойка (карате) Попеременные удары руками (бокс)	Лоу-кик с акцентом на одну ногу (тайский бокс) Бэкфист (кикбоксинг)
<i>Стабильность</i>	Высокая: равномерное распределение веса обеспечивает устойчивость	Сниженная: смещение центра тяжести увеличивает риск потери равновесия
<i>Предсказуемость</i>	Повышенная: ритмичные и повторяющиеся действия легче прогнозировать	Сниженная: нестандартные углы и техники затрудняют прогнозирование
<i>Эффективность в атаке</i>	Умеренная: подходит для создания базового давления и контроля дистанции	Высокая: позволяет наносить мощные и неожиданные удары
<i>Эффективность в защите</i>	Высокая: обеспечивает готовность к защите с любой стороны	Умеренная: требует высокой координации для быстрого восстановления баланса
<i>Энергозатратность</i>	Низкая: равномерное распределение нагрузки снижает утомляемость	Высокая: акцент на одной стороне тела может привести к перегрузке
<i>Латеральные предпочтения</i>	Минимальные: обе стороны тела используются равномерно	Выраженные: доминирование одной стороны (правая/левая рука или нога)
<i>Примеры использования</i>	Базовые комбинации ударов Удержание центральной позиции в стойке	Акцентированные удары одной конечностью Разворотные и угловые атаки
<i>Преимущества</i>	Стабильность Универсальность Снижение риска потери баланса	Неожиданность Мощность ударов Тактическое разнообразие
<i>Недостатки</i>	Повышенная предсказуемость Ограниченная вариативность	Риск потери равновесия Перегрузка доминирующей стороны

Как можно видеть, симметрия обеспечивает стабильность и универсальность, что делает её незаменимой для базовой подготовки и защиты. Однако её предсказуемость может быть использована противником для контратак.

Асимметрия добавляет вариативность и мощь, что особенно важно для создания неожиданных атак и нарушения ритма противника. Однако её использование требует высокого уровня мастерства и контроля, чтобы минимизировать риски потери баланса.

Латеральные предпочтения играют ключевую роль в формировании индивидуального стиля бойца. Например, правши чаще используют правую руку для акцентированных ударов, что может быть использовано для тактического планирования поединка.

Для детального рассмотрения теории было проведено исследование, в ходе которого приняло участие 50 студентов. Первоначальный отбор подразумевал 25 студентов 3-го курса КУБ ГАУ с латеральными предпочтениями и вторая половина – без латеральных предпочтений. Была составлена таблица из средних значений параметров каждой группы для определения важности симметрии и асимметрии в ходе технико-тактической подготовки в единоборствах:

Таблица 2

## Анализ симметрии и асимметрии в единоборствах

Параметр	Симметрия	Асимметрия
Время выполнения удара (мс)	180,5	163
Количество успешных атак за 1 минуту	12	15
Количество защитных действий за 1 минуту	10	8
Уровень физической подготовки (максимальное количество отжиманий за 1 минуту)	28,2	24,6
Время восстановления после нагрузки (мин)	2,3	3,1
Количество травм за период исследования	2	5
Процент успешных защит (%)	78,15%	64,9%

Из представленных данных видно, что студенты с симметричными предпочтениями демонстрируют более высокие результаты в таких параметрах, как время выполнения удара и процент успешных защит. Это может указывать на их способность эффективно использовать обе стороны тела, что способствует более

сбалансированному развитию навыков и лучшей адаптации к различным ситуациям в бою.

В то же время группа с асимметричными предпочтениями показывает более высокие показатели по количеству успешных атак за минуту. Это может свидетельствовать о том, что такие студенты более эффективно используют свои сильные стороны, что позволяет им быть более агрессивными и целеустремленными в атакующих действиях. Латеральные предпочтения могут способствовать развитию специфических навыков, таких как точность и скорость ударов с доминирующей стороны.

Таким образом, влияние латеральных предпочтений на технико-тактические навыки в единоборствах проявляется в различиях в подходах к атаке и защите. Студенты с симметричными предпочтениями могут быть более универсальными бойцами, в то время как асимметричные студенты могут проявлять большую агрессивность и эффективность в атакующих действиях. Это подчеркивает важность учета латеральных предпочтений при разработке тренировочных программ для оптимизации подготовки спортсменов.

*Рекомендации для практического применения.*

1. На начальных этапах подготовки акцент следует делать на симметричных техниках для формирования базовой устойчивости и координации.
2. По мере роста мастерства необходимо внедрять асимметричные элементы для повышения вариативности и тактической гибкости.
3. Тренировки должны учитывать латеральные предпочтения бойца, чтобы максимально использовать сильные стороны и компенсировать слабости.

Таким образом, симметрия и асимметрия в единоборствах представляют собой взаимодополняющие принципы, грамотное сочетание которых позволяет бойцу достигать высокого уровня технико-тактического мастерства.

### ***Список литературы***

1. Клименко А.А. Расширение пространства деятельности юных дзюдоистов в процессе технико-тактической подготовки / А.А. Клименко.
2. Готт В.С. Философские проблемы современного естествознания / В.С. Готт. – М.: Высш. шк., 1974. – 441 с.
3. Степанов В.С. Симметрия – асимметрия» биомеханической структуры движения: монография / В.С. Степанов. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2000. – 94 с.
4. Новиков А.А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы): автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А.А. Новиков. – М., 2000. – 62 с. EDN QDXBBF
5. Рубанов М.Н. Тактико-техническая характеристика соревновательной деятельности дзюдоистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.Н. Рубанов. – М., 1981. – 22 с.