**УДК**

**РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ СИММЕТРИИ И АССИМЕТРИИ НА ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ В ЕДИНОБОРСТВАХ НА ПРИМЕРЕ БОКСА.**

Клименко Андрей Александрович

Доцент, Кандидат педагогических наук,

доцент кафедры физвоспитания

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный

университет им. И.Т. Трубилина»

Булыгин Александр Сергеевич

Студент группы БИ 2201

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный

университет им. И.Т. Трубилина»

**Аннотация:***в данной статье рассмотрены проблемы, возникающие при тренировке спортсменов по общим методикам без учета симметрии или асимметрии их тела. Исследовано их влияние на общую эффективность и результативность спортсмена на соревнованиях и иных мероприятиях.*

**Ключевые слова:***физическая культура, единоборства, симметрия, асимметрия, бокс, рукопашный бой.*

Перед непосредственным рассмотрением влияния симметрии и асимметрии при осуществлении бросков в таком виде единоборств, как бокс, необходимо дать определение вышеуказанным терминам. Так, под симметрией в широком смысле слова принято понимать свое рода соответствие, неизменность. В области физического воспитания и спорта под симметрией понимают определенный процесс выравнивания проявления способностей обеих сторон тела при сохранении доминирования одной из них. Т.е., это означает, что человек, с рождения владеющий какой-либо стороной своего тела лучше другой, начинает выполнять различные физические упражнения обеими сторонами одинаково эффективно, оставаясь при этом, правшой или левшой. Стоит упомянуть, что эффект от данного процесса зависит от общего уровня развития координационных способностей человека. Очевидно, что чем лучше человек способен координировать свои действия, контролировать собственные движения, тем проще ему достигнуть определенного равенства во владении разными сторонами тела. Отсюда можно сделать небольшой вывод о том, что симметризация является одним из ведущих методов функциональной специализации двигательного аппарата человека, способствующих проявлению равных моторных способностей. Это подтверждается еще и тем, что каждый вид спорта характеризуется определенным уровнем моторной асимметрии (симметрии), так что такой вид единоборств, как бокс не является исключением. В данном виде спорта очень важно заложить основы двигательной двусторонности еще на ранних этапах тренировок, хоть она и проявится на уровне высокого спортивного мастерства.[[1]](#footnote-2)

 Мировая практика бокса доказывает эффективность функциональной симметрии. Она подразумевает обучение различным стойкам, не ограничиваясь ведущей. Так, правшей активно обучают левосторонней стойке, левшей – правосторонней. Практический смысл подобной программы заключается не только в выработке навыков боксирования с левшами и правшами, но и разнообразии техник и всесторонней физической подготовке. Стандартная практика проработки «ведущей» стойки подразумевает ограничения функциональные, так как боксирующий не способен в силу отсутствия навыков изменить стойку, но и психологические, боец будет чувствовать себя скованным и неловким. Переобучение же является крайне трудно затратным и нецелесообразным, поэтому обучение ведется сразу в нескольких стойках.

Важно понимать, что функциональная симметрия оказывает так же сильный психологический эффект. Боксирующий, не имеющий должного опыта и навыков не сможет эффективно противостоять оппоненту в отличной стойке или ведущей рукой в виду отсутствия необходимых навыков и знаний, но также буквально потеряется на ринге, не имея возможно ответить на сильные удары левой рукой и применить стандартные контрмеры, работающие с правшами. Это обстоятельство оказывает сильный психологический эффект и моментально деморализует, что не способствует достижению высоких результатов.

Практический эффект подобного обучения проявляется, например, в таком базовом навыке, как шаги в сторону. Делать шаг, зачастую, привычнее в сторону ведущей руки. Но с борцами – левшами это опасно, так как существует риск попасть под сильной удар левой рукой, тогда как шаг в сторону не ведущей руки банально неудобно, в том числе из-за неспособности адекватно ответить на действия оппонента. Обучение нескольким стойкам полностью решает эту проблему, так как прорабатываются разные техники, развивается не ведущая сторона, обучающийся привыкает совершать нестандартные для своей стойки движения и добивается равной эффективности при движении в сторону правой и левой рук.

 Здесь так же важно отметить, что в период СССР леворуких детей часто переучивали, чтобы они проще воспринимали программы праворуких, которые не подходили для левшей. Пусть сложности в обучении и возникали, подобные спортсмены имели неоспоримое преимущество: имея от природы ведущей левую сторону, они приобретали навыки боксирования правой. На ринге диапазон движений, которые может совершить такой боксирующий крайне велик, а значит, куда большая вероятность застать оппонента врасплох.

 Крайне важно так же отметить ценность функциональной асимметрии. Каждый вид спорта характеризуется определенным уровнем моторной асимметрии (симметрии), требования к которому зависят от специфики технических действий. Очень сложна методика формирования латеральных предпочтений в игровых видах спорта и единоборствах, где основы двигательной двусторонности закладываются на ранних этапах тренировки, а проявляется она на уровне высокого спортивного мастерства[[2]](#footnote-3). Поэтому крайней важно определить ведущую руку и ногу. Это позволяет не только подобрать необходимые программы, но и как можно скорее приняться за тренировку не ведущей стороны. Так же существуют сложности в практическом применении навыков ассиметричного движения верхних и нижних конечностей. Приоритетной является система перекрестной асимметрии, то есть правая рука – левая нога и наоборот, но для большей эффективности и разнообразия в применении техник, требуется изучения других варианты движения. При этом существует ряд трудностей, в том числе психологических, препятствующих восприятию программ обучения. Так, спортсменам долгое время сложно привыкнуть к выполнению ассиметричных движений верхними и нижними конечностями. Но, как и в случае с симметрией, функциональная асимметричность, пусть и требует долгого и трудного обучения, позволяет боксирующему чувствовать себя комфортнее совершая практически любые движения, а главное, позволяют не просто ответить оппоненту, но заставить раскрыться и замешкаться, меняя стойки и выполняя нестандартные для них движения.

 На основе всего вышесказанного можно сделать вывод, что симметрия и асимметрия имеют большое значение для развития навыков боксирующего. Пропадают ограничения в техниках, появляется возможность оперативно и адекватно ответить на движения соперника, а главное, вместе с общим физическим развитием тела, пропадают психологические ограничения, что позволяет обучающему чувствовать себя куда увереннее. Мировая практика за многие годы статистически доказала ценность подобных программ, как на частных примерах отдельных боксеров, так и общими исследованиями успехов групп боксеров.

**Библиографический список использованных материалов.**

1. Лебедев В.М. Симметрия и асимметрия движения в жизни и спорте / В.М. Лебедев / Мир спорта, 2007. - №1.

Александров Ю.М. Методика формирования прочности и вариативности двигательных навыков у квалифицированных боксеров / Ю.М. Александров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – Том 9 № 2

Малазония И.Г., Гронская А.С. Особенности асимметричных действий боксеров разного моторного фенотипа в изменяющихся кинематических ситуациях // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2016. №4.

**Bibliographic list of materials used.**

1. Lebedev V.M. Symmetry and asymmetry of movement in life and sport / V.M. Lebedev / World of Sport, 2007. - №1.

Aleksandrov Y.M. Methodology for the formation of strength and variability of motor skills in qualified boxers / Y.M. Alexandrov // Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports. – 2014. – Vol. 9 No. 2

Malazonia I.G., Gronskaya A.S. Features of asymmetric actions of boxers of different motor phenotype in changing kinematic situations // Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports. 2016. №4.

1. Александров Ю.М. Методика формирования прочности и вариативности двигательных навыков у квалифицированных боксеров / Ю.М. Александров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – Том 9 № 2 [↑](#footnote-ref-2)
2. Малазония И.Г., Гронская А.С. Особенности асимметричных действий боксеров разного моторного фенотипа в изменяющихся кинематических ситуациях // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2016. №4. [↑](#footnote-ref-3)