

БИЛАТЕРАЛЬНЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ КАРАТЭ

В.А. Еганов, Е.В. Задорина

Проведено сравнение двух групп, занимающихся спортивным каратэ, по выраженности асимметрии выполнять удары двумя руками. Достоверные различия и более высокие значения в группе каратистов предрасположенных к амбидекстрии выявлены по следующим показателям: активности атаки ударов руками, надежности нанесения ударов, контратакующих действий, умению наносить удары двумя руками и вести бой с соперником левой, надежности защиты от ударов руками и умению организации защиты от ударов рук.

Ключевые слова: билатеральность, амбидекстр, технико-тактические действия, каратэ

В специальной литературе по спортивному каратэ не в полной мере изучены особенности применения атакующих и защитных действий в зависимости от выраженности симметрии-асимметрии конечностей. Анализ соревновательной деятельности каратистов, выявил, что для достижения победы необходимо владеть вариантами технико-тактических действий, равноценно выполняемых обеими конечностями.

В практике соревновательных поединков чаще всего каратисты применяют удары правой рукой, что объясняется асимметричностью его латеральных двигательных предпочтений. Преобладание правой руки является наиболее распространенным явлением. Преобладающая конечность – признак, возникающий из-за неодинакового развития моторных навыков между левой и правой конечностями. Человека, который в большей степени владеет правой рукой, называют правойшой, а того, кто чаще использует левую руку – левшой. Преобладание левой руки распространено в меньшей степени и составляют примерно 8–10 % от всей популяции людей.

Некоторые люди одинаково владеет обеими конечностями – их называют амбидекстрами («ambisinister»). Человек, являющийся амбидекстром, в состоянии решать двигательную задачу одинаково любой конечностью. Амбидекстрия встречается несколько реже, по сравнению с левшами [4, 5, 8].

Ряда авторов имеют неоднозначное мнение о необходимости преодоления асимметрии выполнения бросков руками и ногами. Особенно проблема «симметричности» важна в видах борьбы, в которых симметрия является критерием эффективности технических действий. Симметричность движений для каждого спортсмена является признаком повышения активности и резерва эффективности выполнения технических действий, особенно в проявлении моторных способностей и ловкостных движениях. Представители борьбы, которые ориентируются только на «правосторонность» выполнения приёмов, по существу не обладают резервом для совершенствования. Я.К. Коблев, с соавт., И.Б. Еремин, В.И. Стадник считают целесообразным преодоление асимметрии [3, 6, 7]. Например, в боксе выявлено преимущество левшей, которые на международных соревнованиях на 30–40 % завоевывают больше золотых медалей. Это очевидно, связано с непривычностью ведения с ними соревновательного поединка, поскольку им с вероятностью 90–95 % приходится в тренировке чаще выполнять двигательные задания с праворуками.

Занятия спортом могут способствовать выравниванию асимметрии вследствие координирующего влияния тренировки на нервно-мышечные процессы и приводить при асимметричных нагрузках, к её росту или к её перераспределению, Например, с правосторонней выраженности к левосторонней. Особенно важно выявление влияния симметрии-асимметрии на спортивный результат. Нами на основании корреляционного анализа выявлена, достоверная зависимость между умением кикбоксёров наносить удары двумя ногами с показателем спортивного мастерства. Наличие такой связи предполагает, что повышению спортивного мастерства кикбоксёров, будет способствовать повышение умения выполнять удары обеими ногами, а сама тренировка должна быть направлена на устранение асимметрии [2].

Таким образом, результаты теоретического анализа показали на неоднозначность мнений авторов влияния латеральных предпочтений на технико-тактические действия. Следовательно, необходимо выявить

особенности двигательной деятельности в спортивном каратэ в зависимости от выраженности асимметрии ударов руками.

В первичном тестировании принимали участие спортсмены, занимающиеся спортивным каратэ со стажем занятий от пяти до десяти лет. Была протестировано 58 каратистов высокой квалификации по 32 технико-тактическим показателям атакующих и защитных действий ударов руками. В дальнейшем математико-статистической обработке были подвергнуты данные, полученные с помощью методики комплексной оценки подготовленности спортсменов, занимающихся спортивным каратэ [1], а результаты представлены только по достоверным показателям, характеризующим технико-тактические действия. Полученные данные подвергались математико-статистической обработке по методу двухвыборочного t-теста Стьюдента для независимой выборки двух групп каратистов с крайним проявлением (низкий и высокий – склонным к амбидекстрии) симметрии ударов руками. Выраженность у спортсменов симметрии со средним уровнем ударов руками в расчет не принималась.

Результаты статистических сравнений двух групп, занимающихся спортивным каратэ, высокой квалификации с низким и высоким уровнем выраженности симметрии умения наносить удары двумя руками представлены в таблице.

Таблица

Результаты статистических сравнений двух групп, занимающихся спортивным каратэ, высокой квалификации с низким и высоким уровнем умения наносить удары двумя руками ($\bar{x} \pm \sigma$)

Показатели соревновательной деятельности в спортивном каратэ	Выраженность асимметрии ударов руками		t	P
	низкий уровень (n=19)	высокий уровень (n=21)		
1 Умение наносить удары двумя руками	4,69±0,28	8,22±0,10	-12,26	≤0,00
2 Активность атаки ударов руками	5,56±0,39	7,33±0,36	-3,35	≤0,00
3 Надежность нанесения ударов руками	5,44±0,35	6,44±0,33	-2,10	≤0,04
4 Контратакующие действия ударов руками	5,25±0,59	6,61±0,41	-1,96	≤0,05
5 Умение наносить удары двумя руками	4,69±0,28	6,22±0,10	-2,26	≤0,01
6 Умение вести бой с соперником «левой»	4,19±0,41	5,67±0,45	-2,41	≤0,02
7 Надежность защиты от ударов руками	5,51±0,33	6,61±0,38	-2,18	≤0,04
8 Умение организации защиты от ударов рук	5,44±0,36	6,56±0,29	-2,41	≤0,02
9 Надежность защиты от ударов ногами	5,69±0,37	6,50±0,41	-1,44	≥0,16
10 Уровень мастерства по шкале мастерства	61,1±2,50	63,2±2,06	-0,65	≥0,52

Примечание: $\bar{x} \pm \sigma$ – средняя величина ± стандартное отклонение; ≥ – различия между группами недостоверны; ≤ – различия между группами достоверны; t – двухвыборочный t-тест по критерию Стьюдента для независимой выборки; P – уровень достоверности между группами; – достоверные различия выделены жирным шрифтом

Статистически достоверные различия и более высокие значения в группе каратистов с высоким уровнем умения наносить удары двумя руками (предрасположенные к амбидекстрии) были получены по следующим показателям технико-тактических действий: активности атаки ударов руками ($t = -3,35$, при $P \leq 0,001$), надежности нанесения ударов руками ($t = -2,1$, при $P \leq 0,04$), контратакующих действий ударов руками ($t = -1,94$, при $P \leq 0,06$) и как закономерно умение наносить удары двумя руками ($t = -2,26$, при $P \leq 0,01$), умения вести бой с соперником левой рукой ($t = -2,41$, при $P \leq 0,01$), надежности защиты от ударов руками ($t = -2,18$, при $P \leq 0,04$), умения организации защиты от ударов рук ($t = -2,41$, при $P \leq 0,02$). Следует отметить, что уровень спортивного мастерства статически значимых различий между группами не выявил ($t = -0,65$, при $P \geq 0,52$), а имеет лишь тенденцию к более высоким численным значениям.

Таким образом, выявлено, что в группе каратистов предрасположенных к амбидекстрии ударов руками в уровне подготовленности по ряду технико-тактических действий выше, чем в группе с низким уровнем.

Библиографический список

1. Еганов, А.В. Методика комплексной оценки подготовленности спортсменов, занимающихся спортивным каратэ: метод. рек. / А.В. Еганов. – Челябинск: УралГАФК. – 2001. – 23 с.
2. Еганов, В.А. Актуальные проблемы проявления феномена двигательной асимметрии выполнения ударов нижними конечностями в кикбоксинге / В.А. Еганов, О.Ю. Берсенева, А.А. Бадер // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования: 4-я Всерос. науч.-практ. конф.: Электронное издание; СибЮИ ФСКН России. – Красноярск, 2012. – С. 324–327.
3. Еремин, И.Б. Билатеральное регулирование технико-тактических действий борцов с учетом индивидуальных особенностей: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.Б. Еремин: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2002. – 23 с.
4. Ефимова, И.В. Амбидекстры: Нейропсихология индивидуальных различий / И.В. Ефимова. – СПб.: КАРО, 2007. – 160 с.
5. Коблев, Я.К. Методика преодоления асимметрии технической подготовленности дзюдоистов / Я.К. Коблев, К.Д. Чермит, М.Н. Рубанов, В.М. Невзоров, В.С. Дутов // Спортивная борьба: ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 43–44.
6. Соловьев, П.Ю. Методика билатерального обучения боксеров юношей 13–15 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук / П.Ю. Соловьев; ВГАФК. – Волгоград. – 2003. – 210 с.
7. Стадник, В.И. Симметрия и асимметрия бросков в единоборствах (на примере дзюдо) [Электронный ресурс] / В.И. Стадник. — URL: <http://lib.psunbrb.by/bitstream/handle/112/261/7.pdf?sequence=1>.

[К содержанию](#)