

УДК 797.21

## ПРОЯВЛЕНИЕ МОТОРНОЙ АСИММЕТРИИ В ПЛАВАНИИ: ВЗГЛЯД СПЕЦИАЛИСТОВ НА ПРОБЛЕМУ

**Логинова М.А.**  
*студент*

**Копылов К.В.**  
*преподаватель*

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

*Аннотация.* В данной статье представлены результаты анкетирования, проведенного среди тренеров, в целях выявления их отношения к проблеме моторной асимметрии в спортивной подготовке пловцов. Проведенное анкетирование подтвердило различие в их мнениях. Одни специалисты считают, что моторная асимметрия отрицательно сказывается на результате спортсмена, другие отмечают влияние положительным. Также мнения специалистов расходятся насчет этапов внедрения для сглаживающих моторную асимметрию упражнений и характера таких упражнений.

*Ключевые слова:* плавание, пловцы, моторная асимметрия, сглаживание моторной асимметрии.

**Актуальность.** К вопросу формирования техники движения в плавании со стороны специалистов традиционно проявляется высокий интерес. Это обусловлено зависимостью результативности соревновательной деятельности от качества совершаемых гребков и их количества [2]. Авторы указывают, что в процессе становления техники спортивного плавания необходимо учитывать основные функциональные и биомеханические характеристики человеческого организма, определяющие структуру гребка в воде и динамику совершаемых им плавательных движений [4].

Во время плавания спортсмены совершают циклические, симметричные движения, однако у некоторых спортсменов даже визуально можно заметить признаки асимметрии. Это связано с тем, что наиболее сильная конечность выполняет большую работу, движения большой амплитуды и силы при симметричных упражнениях, это приводит к нарушению ритма циклических движений, затруднению в координации нервных центров и затратам дополнительной энергии на коррекцию локомоции [3, 5].

Ряд авторов (Лаврентьева Д.А., Скрынникова Н.Г.) в своих работах сообщают о том, что проблема учета моторных асимметрий тренерами в процессах обучения и совершенствовании техники плавания существует и в большинстве своем специалисты не уделяют этому внимания [1, 4].

Таким образом, с одной стороны, феномен моторной асимметрии существует, и он лежит в основе индивидуального профиля асимметрии, и его коррекция имеет место быть, потому что гармоничное развитие обеих сторон тела повысит эффективность технической подготовки и уровень спортивного мастерства, однако, анализ литературы показывает, что тренеры не учитывают наличие индивидуальных особенностей в координации движений пловцов в процессе становления техники.

**Цель исследования** – выявить и обобщить мнение специалистов о проявлении моторной асимметрии в плавании и особенностях ее коррекции в ходе спортивной тренировки пловцов.

**Организация и методы исследования.** В ходе проведения исследования применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы; анкетирование. Анкетирование проводилось среди тренеров спортивных школ плавания Кировской области и Республики Татарстан с целью выявления их отношения к проблеме моторной асимметрии в спортивной подготовке пловцов. Опрос проводился с применением онлайн сервиса Google Формы.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В анкетировании приняли участие 16 тренеров по плаванию (10 тренеров из Кировской области и 6 тренеров из Республики Татарстан), из которых 9 тренеров высшей категории и 7 – первой категории.

Согласно результатам опроса (рисунок 1), половина респондентов (50%, 8 человек) считает, что моторная асимметрия, при чрезмерном ее проявлении, является фактором, снижающим эффективность продвижения пловца в воде что, в свою очередь, оказывает непосредственное влияние на соревновательную результативность атлета.

Обращает на себя внимание позиция ряда респондентов (25%, 4 человека), которая заключается в мнении о том, что моторная асимметрия снижает результативность пловца в любых ее проявлениях. При этом, оставшаяся часть респондентов (25%, 4 человека), напротив, сообщают о том, что моторная асимметрия является индивидуальной особенностью пловца, которая повышает его соревновательную результативность. Таким образом, отсутствует единство мнений относительно влияния моторной асимметрии на спортивный результат, что является свидетельством сложности и недостаточной изученности данного вопроса.

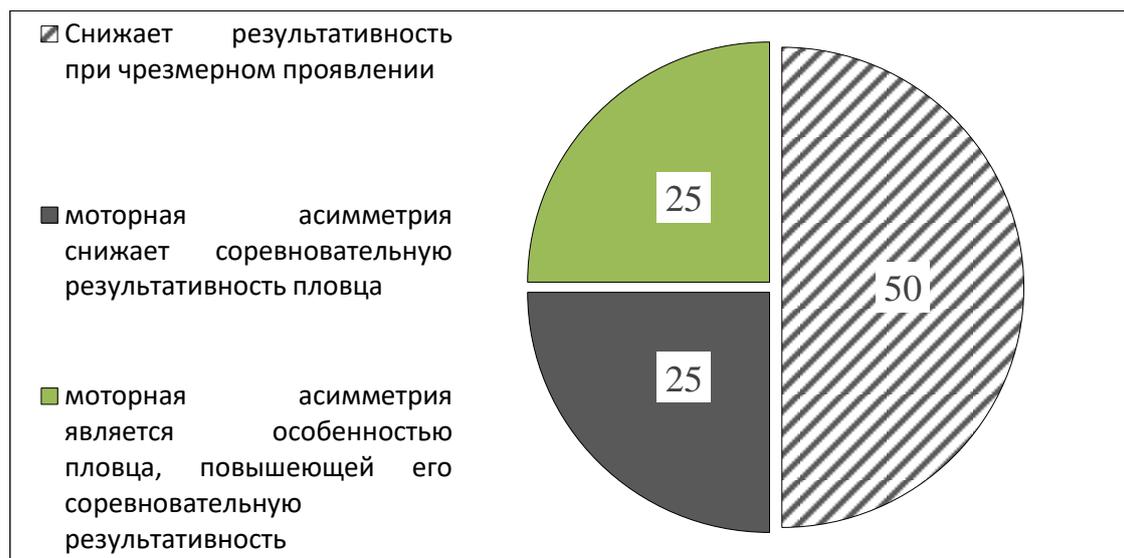


Рисунок 1 – Результаты ответов респондентов на вопрос о влиянии моторной асимметрии на результативность пловцов (в %)

На вопрос об этапе многолетней спортивной подготовки пловцов, на котором необходимо внедрять упражнения, позволяющие сгладить проявления

моторной асимметрии (рисунок 2), треть (31,3%) респондентов отметили необходимость внедрения упражнений, позволяющих сгладить проявления моторной асимметрии, на этапе начальной подготовки спортсменов. Вторая часть тренеров (31,3%) полагает, что внедрение упражнений необходимо осуществлять на тренировочном этапе подготовки. Третья часть (31,3%) выступают за внедрение упражнений в зависимости от момента возникновения моторной асимметрии у спортсмена. И лишь один опрошиваемый специалист (6,1%) не считает внедрение упражнений в тренировочный процесс обязательным.

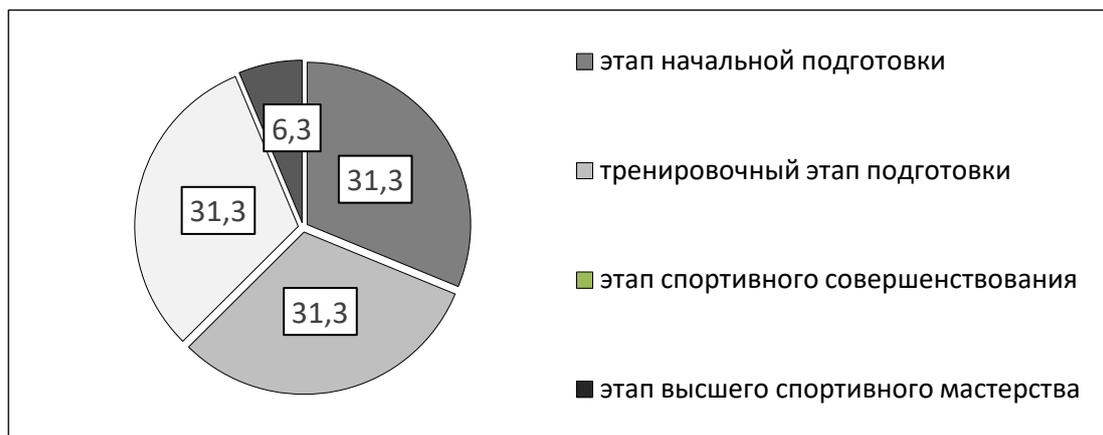


Рисунок 2 – Ответы респондентов на вопрос о наиболее подходящем этапе спортивной подготовки пловцов для сглаживания моторной асимметрии (в %)

На вопрос о применении в процессе тренировки пловцов упражнений, направленных на сглаживание проявления моторной асимметрии 43,8% опрошиваемых, ответили, что применяют упражнения, если моторная асимметрия негативно сказывается на результативности пловцов (рисунок 3). 12,5% тренеров отметили, что не применяют специальных упражнений, сглаживающих моторную асимметрию. Остальные тренеры применяют упражнения при любых влияниях моторной асимметрии на результативность пловца, однако при этом могут не знать, положительно или отрицательно это влияние. Вероятнее всего, тренеры, которые не применяют специальных упражнений для сглаживания моторной асимметрии в своей практике, не знают, какими именно должны быть эти упражнения.

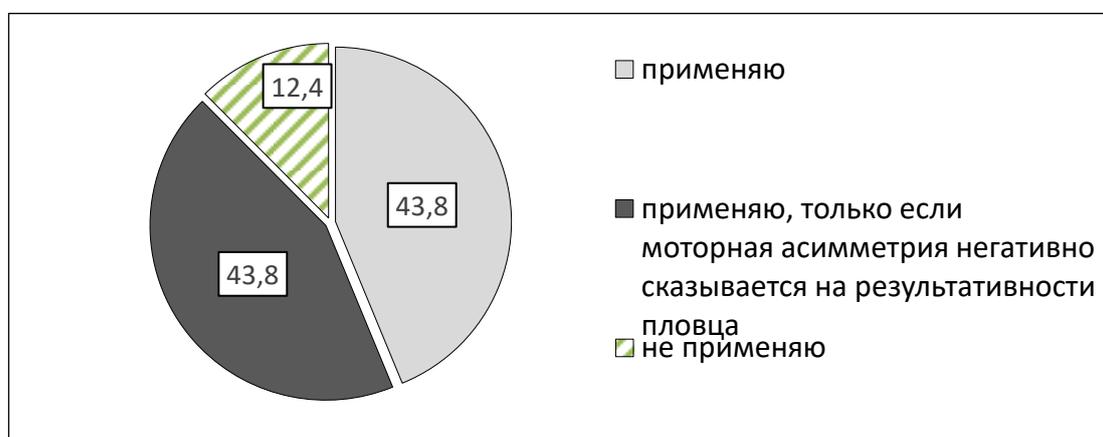


Рисунок 3 – Ответы респондентов на вопрос о применении в тренировочном процессе пловцов упражнений, направленных на сглаживание моторной асимметрии (в %)

Вопрос с множественным выбором ответов (рисунок 4), направленный на выявление отношения тренеров к применению средств, с помощью которых можно эффективно воздействовать на проявление асимметрии показал, большинство тренеров считает, что для сглаживания моторной асимметрии лучше всего подходят упражнения, выполняемые в воде. Несколько меньшее количество предпочтений было отдано упражнениям, выполняемым на суше со своим весом. Относительно малое количество ответов ассоциировалось с внедрением упражнений, выполняемых с применением дополнительных отягощений.

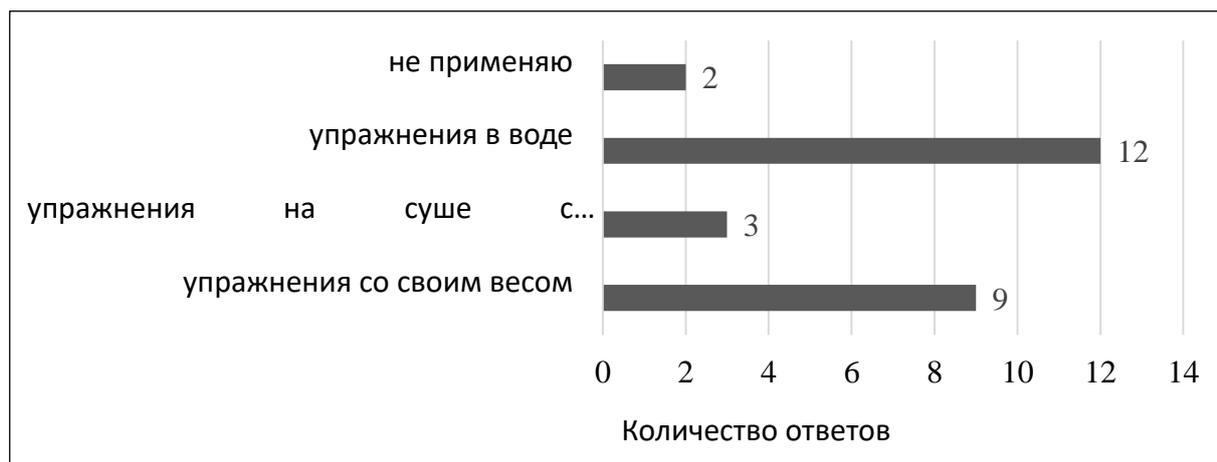


Рисунок 4 – Ответы респондентов на вопрос о наиболее подходящих упражнениях с целью сглаживания моторной асимметрии

Отмечается положительная тенденция, связанная с проявлением заинтересованности тренеров в повышении своих знаний по исследуемой теме. Так, все участники (16 человек, 100%) анкетирования ответили положительно на вопрос о заинтересованности в расширении своих знаний, умений и навыков, используемых в тренировочном процессе с учетом особенностей моторной асимметрии.

**Заключение.** Неоднозначный взгляд специалистов на проблему моторной асимметрии определяет необходимость разрешения существующих противоречий в вопросах формирования техники спортивного плавания. Показательно также, что тренеры, которые не применяют в своей практике корригирующие упражнения, так или иначе готовы узнать больше о явлении моторной асимметрии в плавании и ее влиянии на соревновательный результат.

#### Список литературы

1. Лаврентьева, Д. А. Начальное обучение плаванию детей младшего школьного возраста с учетом моторных асимметрий: специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Д.А. Лаврентьева. – Малаховка, 2015. – 24 с.
2. Платонов, В. Н. Плавание / В. Н. Платонов. Учебник / Под ред. В.М. Платонова. – Киев: «Олимпийская литература», 2000. – 493 с. ISBN 278-4-9718-0568-6.
3. Скрынникова, Н. Г. Роль моторной асимметрии в технической подготовке пловцов / Н. Г. Скрынникова // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 9. – С. 77.

4. Скрынникова, Н. Г. Формирование техники гребковых движений рук на начальном этапе многолетней подготовки пловцов с учетом моторной асимметрии: специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Н.Г. Скрынникова. – Краснодар, 2009. – 22 с.

5. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник для высших учебных заведений физической культуры / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – Изд. 4-е, испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. – 618с. – ISBN 978-5-9718-0568-7.