

На правах рукописи



ЧЕМЕРЧЕЙ Олег Алексеевич

**МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ МОТОРНОЙ ЛАТЕРАЛЬНОСТИ
КОНЕЧНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
СПОРТИВНЫМИ ВИДАМИ ЕДИНОБОРСТВ**

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,
оздоровительной и адаптивной физической культуры

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Челябинск – 2021

Работа выполнена в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры»

- Научный руководитель:** Еганов Александр Васильевич, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики борьбы Федеральное государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры»
- Официальные оппоненты:** Ботяев Валерий Леонидович, доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики физического воспитания Бюджетного учреждения высшего образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Сургутский государственный педагогический университет»
 Табаков Сергей Евгеньевич, кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики единоборств Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)»
- Ведущая организация:** Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта»

Защита состоится 22 сентября 2021 г. в 13.00 часов на заседании объединенного диссертационного совета Д999.196.02 на базе ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры», ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» по адресу: 420010, г. Казань, Деревня Универсиады, д. 35, ауд. D 301.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке и на сайте Волгоградской государственной академии физической культуры: <http://www.vgafk.ru>

Автореферат разослан « ____ » _____ 2021 года

Ученый секретарь
 диссертационного совета,
 кандидат педагогических наук,
 доцент



Стеценко Наталья Викторовна

I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность темы исследования. Проблема коррекции моторной латеральности конечностей при выполнении атакующих действий в спортивной деятельности вызывает значительный интерес ученых и практиков, о чем свидетельствует теоретический анализ специальной литературы. Спортивные виды единоборств – это сложнокоординационные виды спорта, в которых важным является умение выполнять броски и наносить удары верхними и нижними конечностями. Данные технические действия связаны с индивидуальным профилем латеральности – фактором, влияющим на специфику двигательных функций.

Рассматриваемая проблема обусловлена недостаточной изученностью методики обучения и регулирования моторной латеральности конечностей у спортсменов, занимающихся спортивными видами единоборств, на этапе спортивной специализации и является задачей, требующей решения. Такая методика в настоящее время основана на эмпирическом опыте тренеров и нуждается в изучении структуры соревновательной деятельности с учетом выраженности индивидуального профиля латеральности выполняемых двигательных действий.

Исследование моторной латеральности конечностей следует считать актуальной проблемой (М.П. Анисимов, 2019; Б.И. Гутник, 1990, 2007; Е.М. Бердичевская, 1999, 2011; И.Б. Еремин, 2002; К.Д. Чермит, 2004, 2006; К. Fischer, 1988; A.V. Eganov, V.S., Vykov, E.T. Kolunin, 2020).

Существующая методика совершенствования технических действий, выполняемых конечностями в условиях противоборства, не в полной мере учитывает проявление моторной латеральности конечностей, что впоследствии замедляет формирование необходимых двигательных умений и навыков и становится лимитирующим фактором. Следовательно, в условиях спортивной тренировки и соревнований при выполнении технических действий необходимо принимать во внимание выраженность моторной латеральности конечностей, которая является одной из функций управления движениями в поединке, обуславливающими спортивный результат.

Степень разработанности проблемы исследования. По рассматриваемой проблеме коррекции моторной латеральности выполнения технических действий у спортсменов, занимающихся спортивными видами единоборств, имеются научные изыскания в области спортивной педагогики, физиологии, психологии и других наук. При этом моторная асимметрия, изученная в меньшей степени, является самостоятельным параметром спортивной деятельности, характеризующим билатеральные функции.

Поэтому прикладная и теоретическая задача спортивной тренировки заключается в изучении общих и индивидуальных закономерностей проявления моторной симметрии-асимметрии в деятельности спортсменов. Однако данная тема, освещенная в трудах педагогов (И.В. Горская, 2016; В.С. Степанов, 2001; К.Д. Чермит, 2004, 2006; А.В. Еганов, 2014; В.А. Осолков, 2015, 2018; С.Е. Табаков, 1997), психологов (В.А. Москвин,

2002, 2015; Н.В. Москвина, 2015), физиологов (Е.Б. Сологуб, 1965; Е.М. Бердичевская, 1999; В.Ф. Фокин, 2004) требует более углубленного изучения на примере занимающихся спортивными видами единоборств.

Актуальность темы и проблемы исследования позволила выявить **противоречия** между:

– существующей потребностью в новых подходах, направленных на повышение технической подготовленности занимающихся спортивными видами единоборств, и недостаточной изученностью закономерностей проявления моторной асимметрии конечностей у спортсменов на этапе спортивной специализации;

– необходимостью коррекции моторной латеральности конечностей, выбора средств и методов, соответствующих задачам этапа спортивной специализации, и недостаточной обоснованностью модели построения спортивной тренировки, в соответствии с которой обеспечивается целостность процесса подготовки занимающихся спортивными видами единоборств.

Обозначенные противоречия требуют дальнейших научных изысканий и разработки эффективной методики коррекции моторной латеральности конечностей при выполнении технических действий в спортивных видах единоборств, что и обуславливает актуальность темы диссертационной работы.

Стремление разрешить указанные противоречия определило **проблему исследования**: какой должна быть методика спортивной подготовки на этапе спортивной специализации квалифицированных спортсменов, занимающихся спортивными видами единоборств, в контексте коррекции моторной латеральности выполнения технических действий?

Объект исследования – тренировочный процесс в спортивных видах единоборств на этапе спортивной специализации.

Предмет исследования – средства, методы, педагогические воздействия и методические приемы коррекции моторной латеральности конечностей выполнения технических действий спортсменов в спортивных видах единоборств, на этапе спортивной специализации.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику коррекции моторной латеральности конечностей выполнения технических действий единоборцами на этапе спортивной специализации.

Гипотеза исследования – методика коррекции моторной латеральности конечностей у занимающихся спортивными видами единоборств при выполнении технических действий на этапе спортивной специализации будет педагогически целесообразна и эффективна, если при ее разработке учитывать:

– взаимосвязь уровня спортивного мастерства с преимущественным использованием тех, или иных технических действий, обусловленных наличием у каждого конкретного спортсмена индивидуального профиля моторной латеральности конечностей;

– особенности факторной структуры компонентов моторной латеральности конечностей юных спортсменов в зависимости от вида спортивных единоборств и выраженности двигательной дихотомии верхних и нижних конечностей при выполнении атакующих технических действий;

– выбор средств, методов и методических приемов, направленных на целесообразное регулирование (изменение, стабилизацию, увеличение, уменьшение) моторной латеральности конечностей выполнения атакующих действий в изменяющихся условиях единоборства.

Задачи исследования:

1. Выявить наиболее перспективные подходы к решению проблемы коррекции двигательной асимметрии юных спортсменов в теории и методике спортивных единоборств.

2. Установить взаимосвязь уровня спортивного мастерства единоборцев с преимущественным использованием тех, или иных технических действий, обусловленных наличием индивидуального профиля моторной латеральности конечностей.

3. Разработать классификацию двигательной латеральности верхних и нижних конечностей в спортивных единоборствах в зависимости от выраженности двигательной дихотомии верхних и нижних конечностей при выполнении атакующих технических действий спортсменами-единоборцами.

4. Разработать методику коррекции моторной латеральности конечностей при выполнении технических действий у занимающихся спортивными видами единоборств на этапе спортивной специализации.

5. Экспериментально апробировать в ходе педагогического эксперимента эффективность методики коррекции моторной латеральности конечностей при выполнении технических действий у занимающихся спортивными видами единоборств.

На различных этапах исследования использовался комплекс теоретических и эмпирических **методов**, объединяющих:

– общенаучные методы: анализ научной, методической и специальной литературы, обобщение передового педагогического опыта, систематизация;

– диагностические: анализ продуктов соревновательной деятельности спортсменов, тестирование, анкетирование;

– педагогические: наблюдения за учебно-тренировочным процессом, тренировочной и соревновательной деятельностью, логический анализ, обобщение, педагогический формирующий эксперимент;

– математико-статистические: описательная статистика, факторный, корреляционный анализы, сравнение выборочных средних величин данных.

Научная новизна исследования:

– установлена взаимосвязь уровня спортивного мастерства единоборцев с преимущественным использованием тех, или иных технических действий, обусловленных наличием индивидуального профиля моторной латеральности конечностей;

– раскрыты индивидуальные особенности проявления моторной латеральности конечностей в структуре и организации выполнения технических действий в поединке;

– разработана классификация двигательной латеральности конечностей в спортивных единоборствах в зависимости от выраженности двигательной дихотомии верхних и нижних конечностей при выполнении атакующих технических действий спортсменами-единоборцами;

– систематизирована направленность педагогических воздействий при разном уровне индивидуальной выраженности параметров моторной латеральности верхних и нижних конечностей спортсменов, занимающихся различными видами спортивных единоборств;

– разработана методика коррекции моторной латеральности конечностей при выполнении технических действий у занимающихся спортивными видами единоборств на этапе спортивной специализации, представляющая собой совокупность средств, методов и методических приемов, направленных на целесообразное регулирование (изменение, стабилизацию, увеличение, уменьшение) моторной латеральности конечностей выполнения атакующих действий в изменяющихся условиях единоборства;

– обоснована направленность методики регулирования моторной латеральности конечностей спортсменов-единоборцев в различные возрастные периоды на этапе спортивной специализации.

Теоретическая значимость результатов исследования заключается в том, что:

– уточнена педагогическая сущность проявления моторной латеральности выполнения технических действий спортсменов, занимающихся спортивными видами единоборств, на этапе спортивной специализации и повышения уровня спортивного мастерства в условиях организаций дополнительного образования, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта;

– дано авторское определение понятия «методика коррекции моторной латеральности парных конечностей выполнения технических действий спортсменов, специализирующихся в спортивных видах единоборств, на этапе спортивной специализации»;

– получены новые научно-теоретические знания о методике коррекции моторной латеральности конечностей юных спортсменов на этапе спортивной специализации;

– предложена и теоретически обоснована схема экспериментальной методики коррекции моторной латеральности конечностей при выполнении атакующих действий у спортсменов на этапе спортивной специализации, включающая диагностику, принципы, формы, методы и средства направленных педагогических воздействий;

– установлена зависимость у занимающихся различными единоборствами спортивного результата от развития у них амбидекстрии нижних конечностей, предпочтительном выполнении ударов в поединке левой ногой и бросков левой ногой из левой стойки;

– выявлена возможность моторной дихотомии нижних конечностей единоборцев выступать основанием для оценки перспективности конкретного спортсмена и рассматриваться как его резервные возможности для повышения спортивного мастерства.

Практическая значимость результатов исследования состоит в том, что:

– разработанная методика коррекции моторной латеральности конечностей при выполнении технических действий у спортсменов-единоборцев на основе

совокупности принципов, средств, методов, и методических приемов способствует более качественной и эффективной организации их тренировочного процесса;

- обеспечивает достижение более высокого уровня технико-тактической подготовленности юных спортсменов, специализирующихся в различных видах спортивных единоборств, на этапе их спортивной специализации;

- позволяет повысить соревновательную результативность юных спортсменов-единоборцев и успешность их выступления на основных турнирах.

Разработанная методика внедрена в тренировочный процесс МБОУ СШОР по Дзюдо «Локомотив» г. Челябинска, в учебный процесс кафедры теории и методики борьбы ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры». Полученные результаты исследования, выводы и положения диссертации могут использоваться тренерами, спортсменами и специалистами в спортивных единоборствах, а также в профильных вузах на теоретических и практических занятиях студентов, в материалах, предназначенных для повышения квалификации тренеров по спортивным единоборствам. Методические материалы могут дополнить федеральные стандарты спортивной подготовки по различным видам единоборств.

Теоретико-методологическую основу исследования составляют:

- научно-теоретические основы методики спортивной тренировки (Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов), деятельностный (Е.П. Ильин, А.Г. Левицкий), индивидуальный подход (Е.М. Бердичевская, А.С. Гронская);

- исследования, посвященные роли функциональной асимметрии мозга человека в организации произвольных движений, адаптации к экстремальным физическим нагрузкам, пространственно-временной организации биоэлектрической активности мозга у правой и левой (Е.К. Аганянц, Е.М. Бердичевская, А.С. Гронская, Е.В. Фомина), постуральному контролю спортсменов с разным латеральным профилем (М.Е. Айдаркина), функциональной межполушарной асимметрии и асимметрии межполушарных отношений (В.Ф. Фокин), билатеральному регулированию как одному из механизмов интеграции функциональной межполушарной асимметрии мозга (Б.Г. Ананьев, Е.М. Бердичевская, Е.П. Ильин, В.А. Москвин, Н.В. Москвина) и возможным физиологическим механизмам активного отражения в мануальной деятельности растущего организма (Б.И. Гутник);

- исследования о роли функциональной симметрии-асимметрии латеральных предпочтений у спортсменов различных специализаций (Е.К. Аганянц, В.В. Анцыперов, В.Л. Ботяев, Е.В. Павлова, И.В. Горская, Ш. Масуми, О.И. Новиков, Н.В. Поликарпова, С.В. Седоченко, Н.Н. Сентябрев, В.Ю. Целищев), асимметрии двигательных действий спортсменов в трехмерном пространстве (В.С. Степанов), симметрии-асимметрии в борьбе (С.И. Герасимов, И.Б. Еремин, Я.К. Коблев, А.Г. Левицкий, К.Д. Чермит), спортивных видах единоборств (М.П. Анисимов), боксе (В.И. Огуренков, В.А. Осолков, П.Ю. Соловьев, В.В. Федоров).

Положения, выносимые на защиту:

1. Методика коррекции моторной латеральности конечностей выполнения технических действий спортсменов, специализирующихся в спортивных видах единоборств, на этапе спортивной специализации представляет собой совокупность средств, методов и методических приемов, направленных на целесообразное регулирование моторной латеральности конечностей выполнения атакующих действий в изменяющихся условиях единоборства.

2. Методика предполагает: опору на определение понятия моторной латеральности конечностей; учет выявленных закономерностей и требований соревновательной деятельности единоборцев; разработку направленного педагогического воздействия по девяти группам параметров моторной латеральности конечностей в соответствии с разработанной классификацией. Содержание методики в каждой группе коррекции моторной асимметрии при выполнении технических действий конечностями, включает следующие разделы: определение понятия, задача педагогического воздействия, средства общеразвивающей и специальной направленности воздействий на моторную дихотомию, методические приемы и теоретическую подготовку.

3. Экспериментальная методика коррекции моторной латеральности конечностей выполнения технических действий, занимающихся спортивными видами единоборств, на этапе спортивной специализации, включает пять относительно самостоятельных блоков:

- обучение бросковой и ударной технике;
- направленность педагогических воздействий на коррекцию моторной латеральности конечностей;
- выбор методов воздействий общеразвивающей и специальной направленности;
- выбор средств педагогических воздействий, способствующих коррекции моторной латеральности конечностей;
- результат, определяющий сформированность моторной латеральности выполнения технических действий и успешность соревновательной деятельности.

4. Разработанная методика коррекции моторной латеральности конечностей выполнения технических действий спортсменов, специализирующихся в спортивных видах единоборств, на этапе спортивной специализации является высоко эффективной, так как за небольшой промежуток времени позволяет существенно улучшить у юных спортсменов все параметры двигательной дихотомии, включая интегральный показатель спортивного мастерства.

Достоверность и обоснованность результатов исследования определяются методологическими позициями и теоретической обоснованностью исходных положений, представленной научной базой методологического и методического уровней, что позволило сформулировать основополагающую идею исследования; целенаправленным использованием совокупности методов исследования, адекватных объекту, предмету, цели и задачам; репрезентативностью выборки испытуемых; корректной статистической обработкой фактического материала; достаточной

продолжительностью опытно-экспериментальной части исследования; проверкой основной гипотезы исследования в естественных условиях тренировочного процесса с участием спортсменов на этапе спортивной специализации; корректной педагогической интерпретацией полученных экспериментальных данных.

Апробация и внедрение результатов исследования осуществляли посредством организации опытно-экспериментальной работы на базе муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва по дзюдо «Локомотив» г. Челябинска», в учебном процессе кафедры теории и методики борьбы ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры». Основные материалы диссертации опубликованы в 14 научных статьях, изданных по итогам научно-практических региональных, Всероссийских и международных конференций в городах Иркутске, Красноярске, Москве, Набережных Челнах, Санкт-Петербурге, Уфе, Челябинске, Хабаровске, в период 2015–2020 годы, в том числе три статьи – в рецензируемых научных изданиях, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией при Минобрнауки Российской Федерации.

Структура и объем исследования. Диссертация состоит из введения, четырех глав, выводов, заключения, практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Текст работы изложен на 226 печатных страницах, содержит 14 таблиц, 4 рисунка, 1 приложения. Список литературы включает 230 источников и них 24 – на иностранных языках.

II. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении представлены актуальность, проблема, цель, объект, предмет, гипотеза, задачи и методы исследования, научная новизна, теоретическая и практическая значимость, раскрыто содержание этапов работы, приведены основные положения, выносимые на защиту, личный вклад соискателя.

В первой главе диссертации «Состояние проблемы проявления моторной симметрии-асимметрии конечностей человека в спортивной деятельности» представлено состояние проблемы проявления моторной симметрии-асимметрии парных конечностей человека в спортивной деятельности. Раскрыто проявление феномена функциональной моторной латеральности конечностей в спортивной деятельности, обеспечивающей её механизмы при управлении движениями. Теоретически обоснована необходимость коррекции моторной асимметрии в процессе занятий спортивной деятельностью. Раскрыты особенности методики обучения и тренировки, коррекции моторной асимметрии у спортсменов, проявляющейся в спортивной деятельности.

Во второй главе диссертации «Методы и организация исследования» представлена организация, методы проведения опытно-экспериментальной работы и методики коррекции моторной латеральности конечностей у занимающихся спортивными единоборствами.

Реализация экспериментальной методики коррекции моторной симметрии-асимметрии выполнения атакующих действий у спортсменов, занимающихся спортивными видами единоборств, предполагает уточнение

определения понятий, которые приняты в данной работе.

Многолетняя спортивная подготовка представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов, определенные требования, влияющие на спортивный результат на этапе спортивной специализации.

Для оптимизации построения тренировочного процесса юных спортсменов, специализирующихся на спортивных видах единоборств, необходимо разработать методику обучения техническим действиям в зависимости от выраженности моторной латеральности конечностей. Одним из этапов такой методики должно быть определение схемы экспериментальной методики для этапа спортивной специализации. Она создает ориентировочную основу для разработки методики и подбора средств направленного педагогического воздействия с учётом выраженности моторной латеральности конечностей.

Схема экспериментальной методики, адекватно отражающая деятельность образовательного процесса, призвана выступать ориентиром к методике коррекции моторной латеральности конечностей при выполнении технических действий у спортсменов, занимающихся спортивными видами единоборств, в соответствии с требованиями, предъявляемыми к соревновательной деятельности на этапе спортивной специализации.

На Рисунке 1 представлена схема экспериментальной методики коррекции моторной латеральности конечностей при выполнении технических действий у занимающихся спортивными видами единоборств в организациях дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта. На данной схеме представлено практическое использование методики в ходе направленной спортивной тренировки.

Схема экспериментальной методики коррекции моторной латеральности конечностей при выполнении технических действий у занимающихся спортивными видами единоборств на этапе спортивной специализации включает пять блоков.

Первый блок включает три группы видов единоборств, на которые направлена методика коррекции латеральности и которые связаны: 1) с бросковой техникой; 2) с ударной техникой; 3) с комплексным ведением единоборства.

Второй блок включает направленность педагогических воздействий на моторную латеральность и выбор верхних и нижней конечностей в зависимости от их выраженности.

Третий блок направлен на выбор методов воздействий общеразвивающей и специальной направленностей, способствующих коррекции моторной латеральности конечностей.

Четвертый блок предполагает выбор средств педагогических воздействий общеразвивающей и специальной направленностей, способствующих коррекции моторной латеральности конечностей.

Пятый блок образует сформированность моторной латеральности выполнения технических действий, определяющих успешность соревновательной деятельности и спортивное мастерство.



Рисунок 1 – Схема экспериментальной методики коррекции моторной латеральности конечностей при выполнении технических действий занимающихся спортивными видами единоборств, на этапе спортивной специализации

Разработанная нами методика коррекции моторной асимметрии выполнения технических действий включает две части. Тестирующая часть предусматривает оценку уровня выраженности профиля моторной латеральности конечностей при выполнении технических действий.

Обучающая часть рассчитана на весь период этапа спортивной специализации. В ней представлены теоретические знания о моторной асимметрии выполнения технических действий и тренировочные задания, направленные на обучение и совершенствование моторной латеральности конечностей при выполнении технических действий у спортсменов.

Результатом использования методики коррекции моторной латеральности конечностей при выполнении технических действий у спортсменов в процессе её реализации в тренировочном процессе является комплекс положительных изменений. Направленность педагогических воздействий определяется в зависимости от выраженности моторной латеральности конечностей верхних (праворукость, леворукость, амбидекстрия) и нижних (левоноготь, правоноготь, амбидекстрия) конечностей.

Изучение структуры выполнения технических действий верхними и нижними конечностями предполагает их классифицирование с учетом особенностей выраженности двигательных предпочтений. Направление выполнения технических действий в положении стоя представлено по расположению относительно трёх условных, взаимно перпендикулярных плоскостей: сагиттальной, фронтальной и горизонтальной осей тела человека. Знание этих плоскостей дает возможность определять стороны и направления выполнения технических действий в условиях соревновательной деятельности. Поскольку они связаны с умением выполнять броски и удары в соответствующих направлениях.

Далее нами выделены типичные группы единоборцев по выраженности моторной латеральности конечностей: правша, левша, амбидекстр по верхним конечностям и предпочитающие выбор правой, левой стойки или смену стойки по нижним конечностям.

В третьей главе «Результаты опытно-экспериментального исследования регуляции моторной латеральности конечностей при выполнении атакующих действий спортсменами, занимающимися спортивными видами единоборств» представлены статистические сравнения показателей выраженности двигательных предпочтений верхних и нижних конечностей у спортсменов, занимающихся единоборствами, и результаты корреляционного анализа моторной латеральности нижних конечностей. Раскрыта факторная структура компонентов моторной латеральности конечностей.

Результаты статистических сравнений двух групп показателей выраженности моторной латеральности верхних и нижних конечностей выявили, что единоборцы, имеющие предпочтение выполнять технические действия правой верхней конечностью, достоверно выше имеют показатель предпочтения выполнять технические действия правой нижней конечностью ($t=1,96$; $P \leq 0,05$). Выявлена односторонняя однонаправленная симметрия верхних конечностей по отношению к сагиттальной плоскости. Это свидетельствует о том, что если спортсмен имеет выраженную правую асимметрию верхней конечности, то он предпочитает выполнять атакующие действия правой нижней конечностью.

Единоборцы, имеющие предпочтение выполнять технические действия левой верхней конечностью, достоверно выше имеют показатель предпочтения выполнять технические действия также левой нижней конечностью ($t=2,32$; $P \leq 0,02$). По отношению к сагиттальной плоскости по нижним конечностям выявлена очевидная односторонняя однонаправленная симметрия.

Анализ матрицы корреляций выявил разностороннюю разнонаправленную перекрёстную симметрию-асимметрию верхних конечностей по отношению к нижним. Об этом свидетельствует статистически значимая обратная зависимость показателей предпочтения выполнять броски в поединке через правое плечо правой рукой и броски правой ногой; с показателями предпочтения выполнять броски через левое плечо левой рукой ($r=-0,46$, $P < 0,001$) и предпочтения выполнять броски левой ногой ($r=-0,36$, $P < 0,01$), и предпочтения выбора левой стойки при выполнении бросков ($r=0,26$, $P < 0,01$). Выявлено что спортивное мастерство как интегральный показатель подготовленности имеет достоверные положительные корреляционные зависимости со следующими показателями: предпочтение выполнять броски в поединке через левое плечо левой рукой ($r=0,29$, $P < 0,01$); предпочтение выполнять броски левой ногой и предпочтение выбора левой стойки при выполнении бросков ($r=0,27$, $P < 0,01$).

Показатель спортивного мастерства также имеет достоверную отрицательную (противоположную) корреляционную зависимость с показателем предпочтения выполнять броски через правое плечо, правой рукой ($r=-0,22$, $P < 0,05$). Данная связь показывает, что выбор атакующих действий при латеральном правостороннем доминировании менее предпочтителен.

Реализация одной из задач исследования осуществлялась использованием метода факторного анализа. В факторной структуре выделилось восемь независимых факторов с вкладом в дисперсию выборки от 7,16 до 14,1% с суммарным вкладом 76,33%.

Результаты факторного анализа и наличие достоверных связей моторной латеральности нижних конечностей у занимающихся спортивными видами единоборств следует считать закономерностью, что позволяет определить адресную направленность педагогических воздействий и предполагает применение специальных тренировочных заданий интегрированного воздействия на эти показатели дихотомии.

В четвертой главе диссертации «Методика коррекции моторной латеральности конечностей при выполнении технических действий спортсменами, занимающимися спортивными видами единоборств, и ее экспериментальное обоснование», показана разработанная нами классификация моторной латеральности конечностей и физических упражнений, направленных на ее коррекцию. Раскрыта направленность педагогических воздействий при разном уровне индивидуальной выраженности параметров моторной латеральности верхних и нижних конечностей у спортсменов. Представлена методика коррекции моторной латеральности конечностей при выполнении технических действий спортсменами и экспериментальное её обоснование.

Симметрия-асимметрия верхних и нижних конечностей по выбору направления выполнения технических действий в зависимости от трёх взаимно перпендикулярных плоскостей классифицируется по 9 группам и 17 подгруппам параметров в зависимости от уровня выраженности латеральности конечностей. Например, первая группа моторной праворукости разделена на две подгруппы: предпочтение наносить удары в поединке правой верхней конечностью и выполнять броски через правое плечо правой верхней конечностью.

Для каждого параметра по девяти группам: (1) праворукость верхней конечности, (2) леворукость верхней конечности, (3) амбидекстрия верхних конечностей, (4) предпочтение выбора правой нижней конечности, (5) предпочтение выбора левой нижней конечности, (6) амбидекстрия нижних конечностей, (7) предпочтение выбора правой стойки нижней конечностью при выполнении бросков и ударов нижними конечностями, (8) предпочтение выбора левой стойки при выполнении бросков и ударов нижними конечностями, (9) амбидекстрия выбора боевой стойки, разработана своя методика. Например, для направленного педагогического воздействия на моторную латеральность конечностей на этапе спортивной специализации при преимущественном доминировании правой верхней конечности разработана методика коррекции выполнения технических действий.

Продолжительность этапа спортивной специализации (тренировочного этапа) составляет 5 лет и охватывает возраст 12-17 лет. В работе этап спортивной специализации разделен на два периода: первый – до двух лет занятий на этапе, и второй период – свыше двух лет занятий. Методика коррекции моторной латеральности конечностей представлена отдельно для каждого из двух периодов.

Методика включает следующие разделы: определение понятия, задача педагогического воздействия, средства воздействий на моторную асимметрию общеразвивающей и специальной направленностей, методические приёмы коррекции и теоретическую подготовку.

Таким образом, собственные результаты исследований, позволили определить направленность методики коррекции двигательных предпочтений при разном уровне ее выраженности у спортсменов, специализирующихся в единоборствах. Методика обучения и коррекции включает в себя три этапа.

Первый этап предусматривает оценку исходного уровня латерального доминирования (левша, правша или амбидекстр), возможности каждого обучающегося выполнить техническое действие доминирующей и субдоминирующей конечностью. На данном этапе предполагается выбор индивидуальных двигательных заданий, необходимых для обучения ударам и броскам конечностями и их совершенствования. Для этого нужно выполнять простые и сложные по координации движения, начинать преимущественно с доминирующей конечности и в удобном направлении. Рекомендуется применение методов упражнения строго регламентированного, расчлененно-конструктивного и целостно-конструктивного.

Второй этап предусматривает выполнение тех же технических индивидуальных действий с применением специальных тренировочных заданий, обеспечивающих их сопряженность воздействия доминирующей конечностью с увеличением нагрузки на субдоминирующую конечность в пределах 15–20 % от общего объема тренировочной работы, с освоением технических действий на уровне двигательного навыка. Индивидуальные тренировочные задания выполняются с тренером, партнером и самостоятельно в зависимости от выраженности индивидуального профиля латеральности.

На втором этапе обучения применялся метод направленного сопряженного воздействия с применением методов не строго регламентированного упражнения: игрового и соревновательного.

Третий этап предполагает решение задачи коррекции и усовершенствования техники выполнения ударов и бросков в вариативных условиях в зависимости от выраженности индивидуального профиля латеральности. Выполнение технических действий и специальных тренировочных заданий одинаковое, дозирование нагрузки на обе конечности с увеличением доли воздействий на 20–30 % на субдоминантную, наименее удобную конечность. Направленное тренирующее воздействие, способствующее осваиваемой моторной функции, следует рассматривать как разгрузку доминирующей конечности по принципу контраста применения тренировочного задания. Усложнение тренировочных заданий осуществляется во время тренировки в условиях учебных и тренировочных поединков. На заключительном этапе коррекции моторной латеральности конечностей использовалась преимущественно индивидуальная форма тренировки. Обучающиеся осваивали технику, в зависимости от выраженности индивидуального профиля латеральности, в заданных параметрах выполнения технического действия заданной конечностью. Эти тренировочные задания применялись преимущественно в условиях учебных поединков, спаррингов, индивидуальной работы на спортивных снарядах, с манекеном, «лапах», с тренером, партнером. Особое значение уделялось самостоятельным, заранее обусловленным заданиям, в зависимости от выраженности индивидуального профиля латеральности конечностей. На третьем этапе использовались методы сочетания сопряженного воздействия на развитие мышц туловища, участвующих в выполнении технико-тактических действий конечности, на которую направлено воздействие, строго регламентированного упражнения с соревновательным методом.

Представим предложенную методику в сокращенном виде первого периода до двух лет, в качестве примера. Методика предусматривает определение ведущей правой руки и предрасположенности и возможности каждого обучающегося к выполнению технических действий правой конечностью; определение индивидуального профиля латеральности конечностей, выявление недостатков и ошибок ранее сформированных двигательных умений и навыков.

Здесь следует наметить направленность педагогических воздействий на дальнейшее усиление правосторонней асимметрии с применением специальных

тренировочных заданий с преимущественным использованием правой конечности, а также овладение основой технического действия на уровне знаний и умений. Методика формирования двигательного навыка наносить удары и выполнять броски в поединке через правое плечо, правой рукой предполагает, в частности, выполнение двигательного действия с полусопротивлением партнера только правой конечностью.

Для усиления двигательной асимметрии правой верхней конечности наиболее эффективным признан метод вариативного выполнения двигательных тренировочных заданий с применением средств тренирующих воздействий на правую верхнюю конечность общеразвивающей и специальной направленностей. В этих случаях неведущую левую конечность целесообразно использовать только для снижения разгрузки на правую.

В дальнейшем предполагается овладение умением наносить удары и выполнять броски в поединке через правое плечо правой верхней конечностью с применением специальных тренировочных заданий на доминантную правую руку, объем которых на 3-5 % больше исходного уровня, в сравнении с объемом заданий на левую руку.

К средствам специальной направленности были отнесены примерные упражнения, которые рекомендованы к использованию на занятиях: выполнение имитационных упражнений правой рукой и выполнение бросков через правое плечо; увеличение сопротивления партнера при выполнении технико-тактических действий, затрудняющее их проведение в доминантную правую сторону; усиление двигательной асимметрии в сторону правой конечности за счет развития мышц правой половины туловища с применением словесных, наглядных и практических методов обучения. Например, практические методы обучения включали: стандартно-повторные, расчлененно-конструктивные упражнения, практическую помощь, учебные игры, спортивно-игровые комплексы избирательного воздействия. С применением методических приемов: с полусопротивлением партнера; длительную динамическую и статическую нагрузку в удобном захвате за одежду правой рукой; с соперниками, находящимися в симметричной и асимметричной стойке, и др.

На теоретических занятиях давалась краткая характеристика двигательных предпочтений спортсмена, понимание индивидуального профиля моторной латеральности конечностей. Обращалось внимание на расширение знаний о тактике ведения поединка, в зависимости от выраженности профиля латеральности конечностей соперника, и теоретическое освоение методики выбора специального комплекса тренировочных заданий, направленных на доминирующую правую верхнюю конечность. Аналогичная методика была разработана для второго периода этапа спортивной специализации – свыше двух лет и для каждого показателя по девяти группам.

Анализ специальной литературы позволил разработать методику направленной коррекции выполнения технических действий моторной функции верхних и нижних конечностей в зависимости от двигательной дихотомии, проявляющихся в условиях соревновательной деятельности. Если показатель моторной латеральности верхних и нижних конечностей имеет достоверную корреляционную связь с результатом деятельности или обусловлен генетическими или социальными факторами, в этих случаях направленность

педагогических воздействий на параметры двигательной дихотомии предполагает два пути.

Первый путь, как наиболее целесообразный, предполагает усиление доминирующей конечности, рассматриваемой как сильной стороны подготовленности, при этом её необходимо повышать до максимально допустимого уровня. В частности, выполнение бросков в одну правую доминантную сторону, но в различных направлениях: вперёд-вправо, назад-вправо, в сторону-вправо. В этом случае направленные тренирующие воздействия неведущей конечности менее эффективны, а подготовка должна лишь носить корректирующий характер.

Второй путь, связан с показателями, определяющими спортивный результат, генетической предрасположенности или социальных факторов. Регулирование в таких случаях необходимо в условиях «навязывания», когда необходимо оказывать тренировочное воздействие на недоминантную конечность, или в других исключительных случаях, когда этого требует структура выполнения технического действия или, когда травмирована доминантная конечность. Возникает необходимость разрешения противоречий между требованиями деятельности и обусловленными индивидуальными особенностями выраженности дихотомии: «неудобно, но необходимо».

На основании результатов собственных исследований и обобщения передового практического опыта разработана методика коррекции моторной латеральности конечностей у спортсменов при выполнении технических действий, эффективность которой экспериментально обоснована в педагогическом формирующем эксперименте. В нём приняли участие занимающиеся единоборством дзюдо в количестве 30 человек в возрасте 15-17 лет. Эксперимент проводили в период с сентября 2017 г. по май 2018 г. включительно на базе МБУ СШОР по дзюдо «Локомотив» г. Челябинска.

Учебно-тренировочные занятия в контрольной группе проводились по Программе спортивной подготовки по дзюдо МБУ «Специализированная спортивная школа Олимпийского резерва по дзюдо», в опытной группе использовалась разработанная нами методика коррекции моторной асимметрии выполнения технических действий.

Содержание авторской методики коррекции моторной асимметрии атакующих действий у спортсменов заключается в подборе средств и методов тренировки при направленном воздействии на отдельные параметры дихотомии.

Регулирование моторной латеральности конечностей и направленность педагогических воздействий на спортсменов, занимающихся спортивными видами единоборств, в соответствии с требованиями современных технологий, предполагает:

- опору на определение понятия моторной дихотомии конечностей;
- учёт выявленных в результате специальных исследований зависимостей и закономерностей дихотомии и соответствие требованиям соревновательной деятельности;
- разработку методики направленного воздействия на отдельные параметры двигательной дихотомии по 17 показателям, в соответствии с разработанной классификацией.

Средние значения роста тела обучающихся в контрольной группе составляли $168,01 \pm 1,20$ см, масса тела – $63,47 \pm 2,33$ кг, стаж занятий спортом – $5,75 \pm 0,37$ лет, возраст – $16,37 \pm 0,31$ лет. Различия по данным показателям были статистически недостоверными и составляли в пределах $t=0,88-0,48$, при $P \geq 0,50-0,63$.

Абсолютные значения контрольной и опытной групп до формирующего педагогического эксперимента по всем параметрам выраженности моторной латеральности конечностей достоверно не отличались ($t=0,08-0,81$; при $P > 0,43-0,93$) (Таблица 1).

Таблица 1 – Показатели параметров моторной латеральности конечностей выполнения атакующих действий спортсменов, занимающихся дзюдо, контрольной и опытной групп до формирующего эксперимента

Параметры моторной латеральности конечностей технических действий	Группы до эксперимента		t	P
	опытная, n=15, $\bar{x} \pm m$	контрольная, n=15, $\bar{x} \pm m$		
1. Предпочтение наносить удары в поединке правой верхней конечностью	4,43±0,34	4,49±0,36	0,11	≥0,91
2. Предпочтение выполнять броски через правое плечо, правой верхней конечностью	4,53±0,34	4,40±0,36	0,27	≥0,79
3. Предпочтение наносить удары в поединке правой нижней конечностью	4,33±0,39	4,41±0,29	0,16	≥0,87
4. Предпочтение выполнять броски правой нижней конечностью	4,20±0,37	4,13±0,4	0,12	≥0,90
5. Предпочтение наносить удары в поединке обеими верхними конечностями	3,63±0,29	3,35±0,22	0,78	≥0,44
6. Предпочтение выполнять броски через правое и левое плечо (обеими конечностями)	3,57±0,33	3,35±0,29	0,51	≥0,62
7. Предпочтение наносить удары обеими ногами	2,67±0,25	2,63±0,33	0,08	≥0,93
8. Предпочтение выполнять броски обеими нижними конечностями	3,21±0,33	3,13±0,29	0,21	≥0,84
9. Предпочтение наносить удары в поединке левой верхней конечностью	3,40±0,45	3,35±0,32	0,11	≥0,92
10. Предпочтение выполнять броски через левое плечо, левой верхней конечностью	3,56±0,42	3,21±0,39	0,61	≥0,55
11. Предпочтение наносить удары в поединке левой нижней конечностью	3,20±0,47	3,41±0,31	0,37	≥0,71
12. Предпочтение выполнять броски в поединке левой нижней конечностью	3,78±0,45	3,33±0,38	0,77	≥0,45
13. Предпочтение выбора правой стойки при выполнении ударов ногами	4,27±0,32	4,13±0,32	0,31	≥0,76
14. Предпочтение выбора правой стойки при выполнении бросков	4,40±0,38	4,33±0,41	0,12	≥0,91
15. Предпочтение выбора левой стойки при выполнении ударов ногами	3,32±0,42	3,27±0,39	0,12	≥0,92
16. Предпочтение выбора левой стойки в поединке при выполнении бросков	3,34±0,45	2,87±0,37	0,81	≥0,43
17. Предпочтение смены стойки с правой на левую и наоборот	3,67±0,23	3,74±0,25	0,21	≥0,83
18. Спортивное мастерство	44,0±2,55	43,5±3,71	0,12	≥0,92

Примечание: \bar{x} – средняя величина, m – стандартная ошибка; t-тест по критерию Стьюдента для независимой выборки; \leq – различия между группами достоверны; \geq – различия между группами недостоверны; P – уровень достоверности.

После окончания педагогического эксперимента и применения предложенной нами методики тренировки было проведено повторное тестирование. Выраженность отдельных параметров моторной латеральности конечностей у спортсменов при выполнении технических действий единоборцев имела достоверный положительный характер у опытной группы (Таблица 2).

Таблица 2 – Показатели параметров моторной латеральности конечностей при выполнении технических действий у занимающихся спортивными единоборствами в контрольной и опытной группах после педагогического формирующего эксперимента

Параметры моторной латеральности конечностей технических действий	Группы после эксперимента		t	P
	опытная, n=15, $\bar{x} \pm m$	контрольная, n=15, $\bar{x} \pm m$		
1. Предпочтение наносить удары в поединке правой верхней конечностью	5,27±0,21	4,33±0,36	2,25	≤0,03
2. Предпочтение выполнять броски через правое плечо, правой верхней конечностью	5,21±0,17	4,20±0,35	2,53	≤0,02
3. Предпочтение наносить удары в поединке правой нижней конечностью	5,16±0,22	4,29±0,32	2,21	≤0,04
4. Предпочтение выполнять броски правой нижней конечностью	4,98±0,24	4,02±0,41	2,01	≤0,05
5. Предпочтение наносить удары в поединке обеими верхними конечностями	4,28±0,23	3,48±0,28	2,23	≤0,03
6. Предпочтение выполнять броски через правое и левое плечо (обеими конечностями)	4,39±0,24	3,39±0,37	2,25	≤0,03
7. Предпочтение наносить удары обеими ногами	3,67±0,23	2,77±0,35	2,15	≤0,04
8. Предпочтение выполнять броски обеими нижними конечностями	4,15±0,19	3,26±0,32	2,41	≤0,02
9. Предпочтение наносить удары в поединке левой верхней конечностью	4,33±0,29	3,44±0,32	2,07	≤0,05
10. Предпочтение выполнять броски через левое плечо, левой верхней конечностью	4,59±0,29	3,27±0,42	2,58	≤0,02
11. Предпочтение наносить удары в поединке левой нижней конечностью	4,28±0,30	3,24±0,36	2,23	≤0,03
12. Предпочтение выполнять броски в поединке левой нижней конечностью	4,40±0,31	3,44±0,33	2,11	≤0,04
13. Предпочтение выбора правой стойки при выполнении ударов ногами	5,12±0,20	4,16±0,36	2,34	≤0,03
14. Предпочтение выбора правой стойки при выполнении бросков	5,13±0,21	4,18±0,39	2,13	≤0,04
15. Предпочтение выбора левой стойки при выполнении ударов ногами	4,37±0,25	3,30±0,41	2,22	≤0,03
16. Предпочтение выбора левой стойки в поединке при выполнении бросков	4,13±0,29	3,03±0,39	2,28	≤0,03
17. Предпочтение смены стойки с правой на левую и наоборот	4,55±0,19	3,65±0,34	2,30	≤0,03
18. Спортивное мастерство	58,60±2,83	47,13±3,63	2,49	≤0,02

Примечание: \bar{x} – средняя величина, m – стандартная ошибка; t-тест по критерию Стьюдента для независимой выборки; ≤ – различия между группами достоверны; ≥ – различия между группами недостоверны; P – уровень достоверности.

Анализ динамики по результатам тестирования параметров моторной латеральности технических действий конечностей в ходе педагогического эксперимента по среднегрупповым величинам показал, что достоверные положительные сдвиги произошли по всем параметрам двигательной дихотомии ($t=2,01-2,68$; при $P \leq 0,01-0,05$).

Например, по параметру 1 отмечалось предпочтение наносить удары в поединке правой рукой, моторная латеральность конечностей составила $5,27 \pm 0,21$ баллов, в контрольной – $4,33 \pm 0,36$ ($t=2,25$; при $P \leq 0,03$) в опытной группе. Достоверный прирост оказался у испытуемых опытной группы также по интегральному показателю подготовленности спортивного мастерства. В частности, в опытной группе спортивное мастерство после эксперимента составляло $58,6 \pm 2,83$ условных единиц (несколько выше первого спортивного разряда, но ниже кандидата в мастера спорта), а в контрольной $47,13 \pm 3,63$ условных единиц, прирост был достоверно ниже ($t=2,49$; при $P \leq 0,02$).

Прирост объясняется направленным воздействием на тренировочный процесс модели экспериментальной методики коррекции моторной латеральности конечностей при выполнении технических действий у спортсменов, на этапе спортивной специализации.

Авторская методика коррекции моторной латеральности конечностей при выполнении технических действий у спортсменов оказалась более эффективной по сравнению с общепринятой и может быть рекомендована к применению в практике занимающихся единоборством в возрасте 15-17 лет.

В заключении дается анализ проведенных научных исследований, уточняются концептуальные положения методики коррекции моторной латеральности конечностей у спортсменов, занимающихся спортивными видами единоборств. Представлено экспериментальное обоснование эффективности методики коррекции моторной латеральности конечностей выполнения атакующих действий в спортивных видах единоборств.

ВЫВОДЫ

1. В отношении педагогической коррекции существующей двигательной асимметрии у спортсменов-единоборцев специалисты-практики выделяют три основных методических подхода: усиливать проявление двигательной асимметрии, акцентируя внимание на ведущей правой или левой конечности, как обусловлено генетически; корректировать проявление двигательной асимметрии, обучая спортсменов выполнять технические действия обеими конечностями; сочетать обучение выполнять одни технические действия преимущественно в правую сторону, а других – в левую. Тем не менее, среди ученых доминирует точка зрения, что одним из факторов, определяющих возможность спортсмена достичь высоких результатов, является специфичность проявления моторных функций в индивидуальном профиле латеральности. То есть, моторную дихотомию конечностей и индивидуальный профиль латеральности следует рассматривать как маркер успешности спортивной деятельности.

2. Единоборцы высокой квалификации, по сравнению с менее квалифицированными спортсменами, в соревновательных поединках при атаке соперника преимущественно используют такие технические действия как: броски обеими ногами ($t=2,64$; $P\leq 0,01$); броски через левое плечо, левой рукой ($t=2,55$; $P\leq 0,01$); удары левой ногой ($t=1,99$; $P\leq 0,05$); броски левой ногой ($t=3,55$; $P\leq 0,01$). Они также в поединках при выполнении бросков в большей мере предпочитают выбор левой боевой стойки ($t=2,36$; $P\leq 0,02$). Это подтверждается и результатами корреляционного анализа отмеченных технических действий с уровнем спортивного мастерства занимающихся единоборствами ($r=0,27-0,29$; $P\leq 0,05$). Уровень спортивного мастерства единоборцев также имеет достоверную корреляционную зависимость с показателем предпочтения выполнять броски через правое плечо, правой верхней конечностью, но, связь эта отрицательная. То есть, выбор атакующих действий в единоборствах при латеральном правостороннем доминировании у спортсменов менее предпочтителен.

3. Спортсмены-единоборцы, предпочитающие выполнение технических действий левой рукой, также преимущественно выполняют технические действия левой ногой. Аналогичная связь установлена и у спортсменов, предпочитающих выполнение атакующих технических действий правой рукой. То есть, спортсменам, занимающимся различными спортивными единоборствами, свойственна односторонняя однонаправленная симметрия верхних конечностей по отношению к сагиттальной плоскости.

4. В факторной структуре компонентов моторной латеральности конечностей у спортсменов, занимающихся спортивными видами единоборств, выявлено восемь ортогональных факторов с вкладом в общую высокую дисперсию выборки (76,33%) относительно невысоких их значений – от 7,16 до 14,1%. Это свидетельствует об относительной независимости каждого параметра, характеризующего выраженность моторной латеральности конечностей у единоборцев, что позволяет утверждать о необходимости учета в подготовке спортсменов особенностей их индивидуального профиля моторной латеральности, тех компонентов и их параметров, от которых эффективность и результативность соревновательной деятельности данных спортсменов будет максимальной.

5. В зависимости от выраженности двигательной дихотомии верхних и нижних конечностей при выполнении атакующих технических действий спортсменами-единоборцами разработана классификация двигательной латеральности верхних и нижних конечностей в спортивных единоборствах, включающая девять групп по направленности симметрии-асимметрии конечностей, каждая из которых подразделяется на две подгруппы по параметрам симметрии-асимметрии конечностей.

6. Методика коррекции моторной латеральности конечностей выполнения технических действий спортсменов, специализирующихся в спортивных видах единоборств, на этапе спортивной специализации представляет собой совокупность средств, методов и методических приемов, направленных на целесообразное регулирование (изменение, стабилизацию, увеличение,

уменьшение) моторной латеральности конечностей выполнения атакующих действий в изменяющихся условиях единоборства.

7. Методика предполагает: опору на определение понятия моторной латеральности конечностей; учет выявленных закономерностей и требований соревновательной деятельности единоборцев; разработку направленного педагогического воздействия по девяти группам параметров моторной латеральности конечностей в соответствии с разработанной классификацией. Содержание методики в каждой группе коррекции моторной асимметрии при выполнении технических действий конечностями, включает следующие разделы: определение понятия, задача педагогического воздействия, средства общеразвивающей и специальной направленности воздействий на моторную асимметрию, методические приемы и теоретическую подготовку.

8. Экспериментальная методика коррекции моторной латеральности конечностей выполнения технических действий, занимающихся спортивными видами единоборств, на этапе спортивной специализации, включает пять относительно самостоятельных блоков:

– первый блок включает три группы видов единоборств, на которые направлена методика коррекции латеральности, связанные с бросковой, ударной техникой и комплексным ведением единоборства;

– второй блок включает направленность педагогических воздействий на коррекцию моторной латеральности верхних конечностей, выбор нижней конечностей в зависимости от выраженности их дихотомии;

– третий блок направлен на выбор методов общеразвивающей и специальной направленности воздействий, способствующих коррекции моторной латеральности конечностей;

– четвертый блок предполагает выбор средств общеразвивающей и специальной направленности педагогических воздействий, способствующих коррекции моторной латеральности конечностей;

– пятый блок образует результат сформированности моторной латеральности выполнения технических действий спортсменами на этапе спортивной специализации.

9. В результате педагогического формирующего эксперимента апробирована экспериментальная методика коррекции моторной латеральности конечностей выполнения технических действий спортсменов, занимающихся спортивными видами единоборств, на этапе спортивной специализации. Анализ динамики параметров моторной латеральности атакующих действий конечностей после педагогического формирующего эксперимента по среднегрупповым величинам показал достоверные положительные сдвиги в опытной группе по всем параметрам двигательной дихотомии, включая интегральный показатель спортивного мастерства ($t=2,01-2,68$; при $P \leq 0,01-0,05$). Это свидетельствует о высокой эффективности разработанной методики, по сравнению с традиционными подходами к коррекции моторной латеральности в спортивных единоборствах.

**СПИСОК НАУЧНЫХ РАБОТ,
ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ**
*Статьи в ведущих научных журналах, входящих в перечень
рецензируемых научных изданий:*

1. Чемерчей, О.А. Факторная структура моторной дихотомии конечностей спортсменов, занимающихся прикладными видами единоборств / О.А. Чемерчей, А.В. Еганов // Педагогико-психологические медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – №2. – Том 12. – С. 225-234 (авт. – 0,08 п.л.).

2. Чемерчей, О.А. Классификация моторной симметрии-асимметрии верхних и нижних конечностей выполнения технических действий в прикладных видах единоборств // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 6(148). – С. 234-239 (авт. – 0,31 п.л.).

3. Чемерчей, О.А. Направленность педагогических воздействий при разном уровне индивидуальной выраженности моторной дихотомии конечностей у спортсменов, занимающихся прикладными видами единоборств / А.В. Еганов, О.А. Чемерчей // Современные наукоемкие технологии. – 2018. – № 2. – С. 137-141 (авт. – 0,31 п.л.).

*Статьи в сборниках международных и всероссийских конференций,
другие научные труды*

4. Чемерчей, О.А. Особенности обучения техническим действиям в прикладных видах единоборств в зависимости от выраженной билатеральной симметрии нижних конечностей / О.А. Чемерчей, А.В. Еганов // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: материалы VII научно-практической конференции с международным участием (г. Москва, 20 апреля 2017 г.). – Москва: ПИФКиС, 2017. – С. 245-247.

5. Чемерчей, О.А. Методика оценки проявления двигательной симметрии асимметрии выполнения технических действий в прикладных видах единоборств / О.А. Чемерчей // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры: материалы XXVII региональной научно-методической конференции (г. Челябинск, 19 мая 2017 г.). – Челябинск: ФГБОУ ВО «УралГУФК», 2017. – С. 235-237.

6. Чемерчей, О.А. Педагогическая технология обучения преодолению асимметрии при латеральном доминировании нижней конечности спортсменов, специализирующихся в прикладных видах единоборств / О.А. Чемерчей, А.В. Еганов, М.В. Холин // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы XI международной научно-практической конференции (г. Уфа, 23-25 марта 2017 г.). – Уфа: ФГБОУ ВО «УГАТУ», 2017. – С. 381-384.

7. Чемерчей, О.А. Преодоление двигательной асимметрии в единоборствах при латеральном доминировании правой нижней конечности / О.А. Чемерчей, Т.В. Киреева, И.В. Алексеева // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии: региональной научно-методической конференции магистрантов (г. Челябинск, 14 апреля 2017 г.). – Челябинск. – 2017. – С. 384-387.

8. Чемерчей, О.А. Повышение эффективности обучения боевым приёмам борьбы обучающихся образовательных организаций силовых ведомств в зависимости от выраженности двигательных предпочтений конечностей // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы XIX международной научно-практической конференции (Иркутск, 15-16 июня 2017 г.). – Иркутск: ФГКОУ ВО «ВСИ МВД России». – 2017. – Т. 1. – С. 238-241.

9. Чемерчей, О.А. Требования по рукопашному бою при сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО пятой ступени / И.Н. Петров, А.В. Еганов, О.А. Чемерчей // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании: материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Красноярск, 19 мая 2018 г.); отв. ред. Е.В. Панов. – Красноярск: ФГКОУ ВО «СибЮИ МВД России», 2017. – С. 153-156.

10. Чемерчей, О.А. Методика педагогического воздействия на развитие двигательной асимметрии курсантов при латеральном доминировании верхней левой конечности / О.А. Чемерчей // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: материалы V международной научно-практической конференции (Хабаровск, 21-23 октября 2016 г.). – Хабаровск: ФГКОУ ВО «ДВЮИ МВД России», 2017. – С. 237-240.

11. Чемерчей, О.А. Корреляционная структура показателей двигательной симметрии-асимметрии выполнения технических действий в прикладных видах единоборств / О.А. Чемерчей // Педагогическая наука и образование: тематический сборник научных трудов / отв. ред. А.Я. Найн. – Челябинск: ФГБОУ ВО «УралГУФК», 2018. – Вып. 18. – С. 291-297.

12. Чемерчей, О.А. Проявление левосторонней моторной асимметрии нижних конечностей в прикладных видах единоборств / О.А. Чемерчей С.В. Гаинцев // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры: материалы XXVIII региональной научно-методической конференции (г. Челябинск, 18 мая 2018 г.). – Челябинск: ФГБОУ ВО «УралГУФК», 2018. – С. 188-190.

13. Чемерчей, О.А. Педагогическое воздействие при формировании правой боевой стойки в спортивных видах борьбы на этапе спортивной специализации // Молодой ученый : Международный научный журнал. – 2019. – № 44 (282). – С. 315-317. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/282/63447/> (дата обращения: 29.08.2020).

14. Чемерчей, О.А. Проявление моторной дихотомии верхних конечностей занимающихся спортивными видами единоборств О.А. Чемерчей, А.В. Еганов // Подготовка единоборцев: теория, методика и практика: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции (г. Чайковский, 3-4 апреля 2020 г.); под общ. ред. В.В. Зибзеева. – Чайковский: ФГБОУ ВО «ЧГИФК», 2020. – С. 177-184.

Подписано в печать _____ 2021 г.

Формат 60x84 1/16. Усл. печ. л. 1,5

Печать оперативная. Тираж 100 экз. Заказ №__

Отпечатано в типографии Уральского государственного университета физической культуры.
454091, Челябинск, ул. Российская, 258.