

**Функциональные  
асимметрии  
спортсменов**

У человека различают 3 вида  
асимметрии:

1. Моторную
2. Сенсорную
3. Психическую

# *Моторная асимметрия*

- совокупность признаков  
неравенства функций рук, ног,  
мышц половин туловища и  
лица

## Ведущую конечность определяют по следующим признакам:

1. Ее предпочтение при выполнении действия;
2. Более высокая эффективность по силе, точности и скорости включения;
3. Доминирование при совместной работе обеих конечностей

# *Сенсорная асимметрия*

- совокупность признаков функционального неравенства правой и левой частей сенсорных систем

*Психосенсорные процессы,*  
связанные с чувственным  
познанием внешнего и  
внутреннего мира, соотносят с  
функциями правого полушария

*Психомоторные процессы,*  
связанные с абстрактно-  
логическим познанием,  
речевой регуляцией движений  
и двигательными  
асимметриями соотносят с  
функциями левого полушария

Сочетание моторных,  
сенсорных и психических  
асимметрий составляет  
индивидуальный профиль  
асимметрии,  
определяющий особенности  
поведения человека

По мере взросления  
повышается  
праволатеральность  
моторики рук и ног,  
функций зрения

Врожденные асимметрии  
могут значительно  
видоизменяться под влиянием  
многолетней спортивной  
тренировки.

Направленность изменений  
зависит от симметричности  
выполняемых действий.

# Проявление функциональной асимметрии у спортсменов:

Неравномерное морфологическое развитие, одностороннее преобладание физических качеств и асимметрия двигательных качеств особенно выражены в асимметрических упражнениях при большом спортивном стаже и более ранней специализации.

1. При симметричных циклических упражнениях ведущая конечность выполняет более активные действия, регулируя работу неведущей.
2. В асимметричных ациклических упражнениях технические приемы выполняются в основном ведущей конечностью, а неведущая выполняет роль опоры.

У спортсменов отмечаются также проявления сенсорной асимметрии:

- ведущим глазом у 85% является правый;
- У 12% - левый;
- Без асимметрии - около 3%.

У многих представителей  
циклических видов спорта  
встречается перекрестная  
моторная асимметрия  
(например, ведущими  
являются правая рука и левая  
нога и наоборот).

Спортсмены, имеющие односторонний тип доминирования функций (либо правый, либо левый) отличаются более высоким уровнем подвижности нервных процессов, более быстрой сенсомоторной реакцией. Но, по сравнению с лицами со смешанным профилем, они быстрее утомляются, особенно после тренировок с предельными и околопредельными нагрузками.

При систематическом выполнении преимущественно односторонних упражнений происходит преобладающее развитие ведущей конечности и усиление асимметрии, что в определенной мере обуславливает рост достижений спортсмена (например, в теннисе, в фехтовании и др.)

Однако при выполнении многих симметричных упражнений функциональная асимметрия оказывает отрицательное влияние на спортивный результат - сильнейшая конечность выполняет большую работу, что нарушает ритмичность и прямолинейность циклических движений, слабейшая конечность быстрее утомляется и в большей степени влияет на снижение работоспособности.

Различия в функциях правых и левых конечностей тем меньше, чем больше преодолеваемая спортсменом дистанция.

Процессом спортивного отбора, а также адаптацией в ходе многолетней тренировки к выполнению симметричных упражнений обеспечивается естественное сглаживание функциональной асимметрии у спортсменов высокой квалификации.