

УДК 796.42

ОТНОШЕНИЕ К ПРОБЛЕМЕ ДОПИНГА РОССИЙСКИХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ И ТРЕНЕРОВ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Олег Борисович Немцев, доктор педагогических наук, профессор, Айдамир Батербиевич Бгуашев, кандидат педагогических наук, профессор, Марина Николаевна Мартынова, Наталья Алексеевна Немцева, кандидат педагогических наук, доцент, Адыгейский государственный университет, Майкоп; Александр Витальевич Полянский, кандидат педагогических наук, доцент, Кубанский государственный университет филиал в г. Славянске-на-Кубани

Аннотация

Целью исследования являлось изучение особенностей отношения к проблеме допинга российских легкоатлетов и тренеров по лёгкой атлетике. Было проведено анкетирование при помощи сервиса "Google Формы". Анкета включала 15 вопросов закрытого типа с четырьмя вариантами альтернативных ответов каждый. Всего было получено 129 анкет с ответами, большинство из которых были заполнены действующими спортсменами (88 человек), 18 – бывшими спортсменами-легкоатлетами и 23 – тренерами легкоатлетов. Для оценки достоверности различий частот ответов опрошенных на каждый вопрос применялся критерий хи-квадрат Пирсона. При наличии достоверных различий частот ответов на вопрос в целом при помощи критерия хи-квадрат проводилось сравнение частот выбора каждой из пар ответов, затем применялась поправка Холма-Бонферрони на множественное сравнение. Было установлено, что подавляющее большинство опрошенных против легализации допинга ("Нет" ответили 84,5% опрошенных, что достоверно больше частоты выбора любого другого ответа, p во всех случаях 0,000), не намерены использовать допинг даже если это останется нераскрытым, однако в этом случае значимым оказалось допущение о наличии или отсутствии негативного воздействия допинга на здоровье: 69% респондентов ответили "Нет, не стал бы использовать" в случае, если подразумевалось, что допинг не окажет негативного влияния на здоровье, и 87,6% опрошенных, если такое воздействие допускалось ($p = 0,001$). Больше половины принявших участие в анкетировании (58,9%) уверены, что лишь отдельные спортсмены мирового уровня используют допинг (различия с частотами других ответов достоверны, p во всех случаях 0,000) и что допинговые скандалы снижают привлекательность лёгкой атлетики для зрителей (58,1% опрошенных, p при сравнении с частотой любого другого ответа – 0,000), а также готовы информировать антидопинговые организации об известных им случаях применения допинга ("Да" – 24,0% опрошенных, "Скорее да, чем нет" – 34,1%, однако достоверны только различия ответов "Скорее да, чем нет" и "Нет" (17,1%, $p = 0,002$). В то же время большая часть легкоатлетов и тренеров считают несправедливой практику терапевтического применения запрещённых субстанций (лишь 8,5% опрошенных ответили "Да, это справедливо", что достоверно меньше, чем число давших любые другие ответы на этот вопрос, p от 0,001 до 0,000).

Ключевые слова: определение допинга, терапевтическое использование, запрещённые субстанции.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.3.p302-309

ATTITUDE TO THE PROBLEM OF DOPING OF RUSSIAN TRACK AND FIELD ATHLETES AND COACHES

Oleg Borisovich Nemtsev, the doctor of pedagogical sciences, professor, Aydamir Baterbievich Bguashev, the candidate of pedagogical sciences, professor, Marina Nikolaevna Martynova, Natalia Alekseevna Nemtseva, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Adyge State University, Maykop; Alexander Vitalievich Polyansky, the candidate of

Abstract

The aim of this study was to investigate the features of the attitude to the problem of doping of the Russian athletes and track and field coaches. A survey was conducted using the "Google Forms" service. The questionnaire included 15 closed-ended questions with four alternative answers each. A total of 129 questionnaires with answers were received, most of which were completed by active athletes (88 people), 18 by former track and field athletes and 23 by track and field coaches. To assess the significance of differences in the response rates of the respondents to each question, the Pearson's chi-square test was used. If there were significant differences in the frequencies of responses to the question as a whole, the chi-square test was used to compare the frequencies of choosing each of the pairs of responses, and then the Holm-Bonferroni correction for multiple comparisons was applied. It was found that the overwhelming majority of respondents are against the legalization of doping (84.5% of respondents answered "No", which is significantly more than the frequency of choosing any other answer, p in all cases 0.000), do not intend to use doping even if it remains undisclosed, but in this case, the assumption about the presence or absence of a negative impact of doping on health turned out to be significant: 69% of respondents answered "No, I wouldn't use it" if it was assumed that doping would not have a negative effect on health, and 87.6% of respondents, if such exposure was possible ($p = 0.001$). More than half of respondents (58.9%) are sure that only a few world-class athletes use doping (the differences with the frequencies of other answers are significant, p in all cases 0.000) and that doping scandals reduce the attractiveness of athletics for spectators (58.1 % of respondents, p when compared with the frequency of any other answer – 0.000), and are also ready to inform anti-doping organizations about the cases of doping using they are aware of ("Yes" – 24.0% of respondents, "Rather yes, than no" – 34.1% , however, only the differences between the answers "Rather yes than no" and "No" (17.1%) are significant ($p = 0.002$). However, most of the athletes and coaches consider the practice of therapeutic use of prohibited substances to be unfair (only 8.5% of the respondents answered "Yes, it is fair", which is significantly less than the number of those who gave any other answers to this question, p from 0.001 to 0.000).

Keywords: definition of doping, therapeutic using prohibited substances.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время применение допинга констатируется рядом исследователей не только в среде спорта высших достижений, но и в спортивных школах и даже клубах здоровья по всему миру [2, 6]. И если решение принимать или не принимать запрещённые Всемирным антидопинговым агентством (ВАДА) субстанции для любителя, желающего улучшить свои физические кондиции, может определить состояние его здоровья, то неразрешённость проблемы допинга в спорте высших достижений способна, как становится всё более ясным, привести к переформатированию и даже исчезновению ряда видов спорта в современном виде. Одним из видов спорта, наиболее подверженным влиянию допинга, является лёгкая атлетика, причём наибольшие потери, связанные с дисквалификацией отдельных спортсменов и команд, несмотря на допинговые скандалы в разных странах [4, 5, 7], понесла российская лёгкая атлетика. В то же время реальное отношение российских легкоатлетов-спортсменов и тренеров к проблеме допинга остаётся мало изученным, что не позволяет обоснованно принимать управленческие решения в этой сфере, делает их во многом политически мотивированными и поэтому трудно реализуемыми. В связи с этим целью исследования являлось изучение особенностей отношения к проблеме допинга российских легкоатлетов и тренеров по лёгкой атлетике.

МЕТОДИКА

Для определения особенностей отношения российских спортсменов-легкоатлетов и тренеров по лёгкой атлетике к проблеме допинга было проведено их анкетирование при помощи сервиса "Google Формы". Анкета включала 15 вопросов закрытого типа с четырьмя вариантами альтернативных ответов каждый. В анкетировании принимали участие легкоатлеты, имеющие достижения от призовых мест на первенствах федеральных

округов России и выше, и тренеры, подготовившие спортсменов-легкоатлетов такой квалификации. Приглашение к анкетированию осуществлялось как при непосредственном контакте со специалистами в области лёгкой атлетики, так и при помощи приложения Инстаграм, мессенджера Телеграм и социальной сети Фейсбук. Приглашения рассылались как на индивидуальные адреса спортсменов и тренеров, так и на адреса спортивных школ, имеющих отделения лёгкой атлетики. Руководители региональных федераций лёгкой атлетики, спортивных школ и других учреждений не привлекались к мотивированию спортсменов и тренеров к участию в анкетировании в виду возможного конфликта интересов. Всего было получено 129 анкет с ответами, большинство из которых были заполнены действующими спортсменами (88 человек), 18 – бывшими спортсменами-легкоатлетами, завершившими карьеру, и 23 – тренерами легкоатлетов, из них 59 мужчин и 70 женщин. Как видно на рисунке 1, большинство участников анкетирования были призёрами или победителями первенств федеральных округов России или подготовили атлетов такого уровня (61 человек) или занимали призовые места на первенствах России или подготовили таких учеников (43 человека).

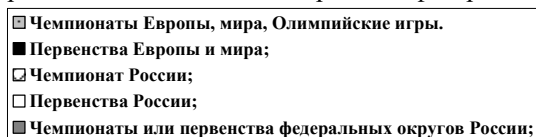


Рисунок 1 – Квалификационный состав участников анкетирования (число респондентов)

Для оценки достоверности различий частот ответов опрошенных на каждый вопрос применялся критерий хи-квадрат Пирсона. При наличии достоверных различий частот ответов на вопрос в целом при помощи критерия хи-квадрат проводилось сравнение частот выбора каждой из пар ответов, затем применялась поправка Холма-Бонферрони на множественное сравнение.

По такому же алгоритму проводилось сравнение частот ответов на четырнадцатый и пятнадцатый вопросы, прямо связанные с намерением спортсменов или тренеров использовать допинг. Размер эффекта (r) в этом случае определялся при помощи

онлайн-калькулятора (https://www.psychometrica.de/effect_size.html). Его величина оценивалась следующим образом: от 0,1 до 0,3 – слабый эффект, от 0,3 до 0,5 – средний эффект, больше 0,5 – сильный эффект [3].

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Частоты ответов на каждый из 15 вопросов анкеты оказались достоверно различными ($p = 0,018$ в 13-м вопросе и $0,000$ – в остальных вопросах). При этом, как видно на рисунке 2, достоверно наименьшее число респондентов (6,3% ответивших) выбрало определение допинга, предлагаемое ВАДА во Всемирном антидопинговом кодексе ("Допинг это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил", <https://www.wada-ama.org>). Отметим, что студенты университетов и факультетов физической культуры и спорта России в проведённом ранее исследовании также значительно реже выбирали это определение допинга [1]. Наибольшее число легкоатлетов и их тренеров выбрало определение допинга, приведённое в словаре Merriam-Webster (<https://www.merriam-webster.com/dictionary/doping>): "Допинг это использование субстанций или методов для незаконного улучшения спортивных результатов". Причём, расши-

рение сферы применения допинга на животных в его определении лишь недостоверно снижает частоту выбора соответствующего ответа легкоатлетами и тренерами (30,2% опрошенных, $p = 0,090$), в то время как указание в определении возможного негативного влияния допинга на здоровье значительно снижает частоту выбора такого ответа (23,3% опрошенных, $p = 0,006$).

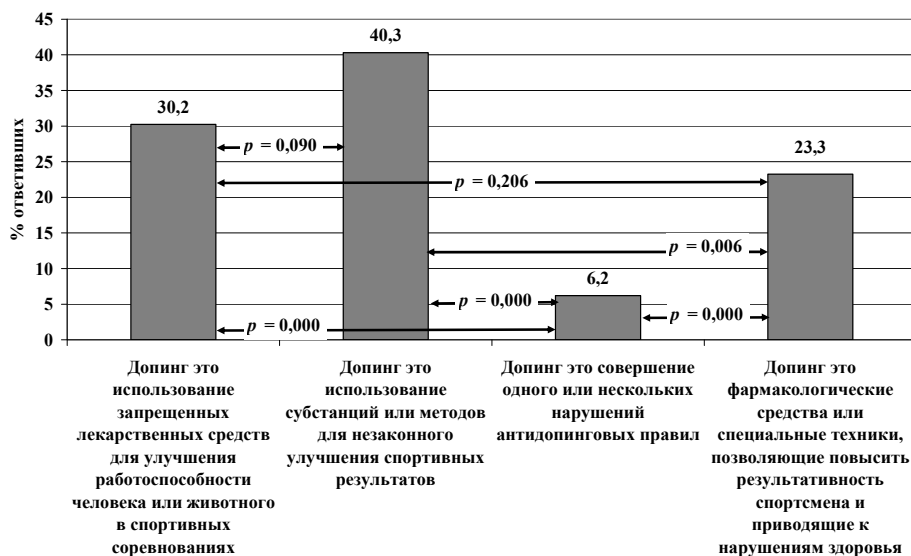


Рисунок 2 – Частота выбора легкоатлетами и их тренерами различных определений допинга

Отметим, что студенты университетов и факультетов физической культуры и спорта России в проведённом ранее исследовании также значительно реже выбирали это определение допинга [1]. Наибольшее число легкоатлетов и их тренеров выбрало определение допинга, приведённое в словаре Merriam-Webster (<https://www.merriam-webster.com/dictionary/doping>): "Допинг это использование субстанций или методов для незаконного улучшения спортивных результатов". Причём, расширение сферы применения допинга на животных в его определении лишь недостоверно снижает частоту выбора соответствующего ответа легкоатлетами и тренерами (30,2% опрошенных, $p = 0,090$), в то время как указание в определении возможного негативного влияния допинга на здоровье значительно снижает частоту выбора такого ответа (23,3% опрошенных, $p = 0,006$).

Таким образом, для большинства легкоатлетов и их тренеров при определении допинга принципиальной является возможность повышать с его помощью результат в спорте, причём для пятой части опрошенных является значимым его возможное негативное влияние на здоровье спортсмена. Такой результат позволяет предполагать негативное восприятие большинством российских легкоатлетов и тренеров по лёгкой атлетике отношения той или иной субстанции к списку запрещённых без обоснования её положительного влияния на результат и негативного – на здоровье.

подавляющему большинству опрошенных легкоатлетов и тренеров по лёгкой атлетике известны субстанции и методы, входящие в Запрещённый список ВАДА ("Да" – 41,9% ответов, "Скорее да, чем нет" – 39,5%, $p = 0,704$). "Нет" и "Скорее нет, чем да" на этот вопрос ответили лишь 10,1 и 8,5% опрошенных, что достоверно меньше числа ответивших "Да" и "Скорее да, чем нет" (p во всех случаях меньше 0,001). При этом 66,7% опрошенных ответили, что всегда проверяют принимаемые препараты на наличие в их составе запрещённых веществ (что достоверно больше, чем число опрошенных, давших любой другой ответ на этот вопрос, p во всех случаях меньше 0,001). Ещё 19,4% опрошенных ответили на этот вопрос "Скорее да, чем нет" ("Скорее нет, чем да" – 6,2%, "Нет"

– 7,8% опрошенных). Это в целом позволяет считать, что большинство российских легкоатлетов и их тренеров осознанно относятся к выбору витаминных комплексов и пищевых добавок при составлении рационов питания. Между тем, если ставится цель исключить даже случаи случайного употребления запрещённых субстанций, необходимо специально акцентировать внимание легкоатлетов и тренеров на препаратах и витаминных комплексах, широко рекламируемых и доступных в продаже, но содержащих вещества, включённые в Запрещённый список ВАДА.

Специалисты в области лёгкой атлетики в целом позитивно оценивают влияние на здоровье современных тренировочных и соревновательных нагрузок по сравнению с допингом. Так, подавляющее число опрошенных оценивают как неверное (43,4%) или скорее неверное, чем верное (36,4%) утверждение о том, что современные нагрузки в лёгкой атлетике способны оказывать негативное воздействие на здоровье, сравнимое с воздействием допинга (различия с числом ответов "Верно" и "Скорее верно, чем неверно" достоверны, p во всех случаях меньше 0,001). При этом примерно равные части опрошенных ($p > 0,05$) считают, что утверждение "Ухудшение здоровья, связанное с применением запрещённых субстанций и методов, сильно преувеличено" скорее верно, чем неверно (30,2%), скорее неверно, чем верно (29,5%) и неверно (29,5%). Однозначно утвердительно ответили на этот вопрос лишь 10,9% опрошенных (p во всех случаях меньше 0,001).

Достоверно большее число легкоатлетов и тренеров по лёгкой атлетике ответили "Да" (49,6%) или "Скорее да, чем нет" (32,6%) на вопрос "Считаете ли Вы, что если применение допинга в спорте будет полностью исключено, то все спортсмены будут находиться в одинаковых условиях?" (различия с частотами ответов "Скорее нет, чем да" (8,5%) и "Нет" (9,5%) достоверны, $p < 0,001$). Такой ответ следует признать скорее неожиданным, так как сложно опровергнуть то, что условия жизни и подготовки легкоатлетов в разных странах и даже внутри одной страны могут существенно различаться.

Одними из наиболее принципиальных можно считать ответы российских легкоатлетов и тренеров по лёгкой атлетике на вопрос о правильности возможного разрешения всем спортсменам применять субстанции и методы, в настоящее время запрещённые ВАДА, как средства для повышения результатов наряду с тренировками, специальным питанием, средствами восстановления. Так, подавляющее большинство опрошенных ответили "Нет" на этот вопрос (84,5%, достоверно больше, чем число испытуемых, давших ответы "Скорее нет, чем да" (9,3%, $p = 0,000$), "Скорее да, чем нет" (2,3%, $p = 0,000$) и "Да" (3,9%, $p = 0,000$)), что в целом характеризует негативное отношение к легализации допинга. При этом больше половины опрошенных считают несправедливой возможность терапевтического использования лекарственных средств, содержащих запрещённые ВАДА субстанции: "Это несправедливо" ответили 40,3% опрошенных (достоверно больше, чем "Да, это справедливо" (8,5%, $p = 0,000$) и "Это скорее справедливо, чем несправедливо" (23,3%, $p = 0,003$)) и "Это скорее несправедливо, чем справедливо" – 27,9% опрошенных.

Как видно на третьем рисунке, больше половины опрошенных считает, что допинг в лёгкой атлетике используют лишь отдельные спортсмены мирового уровня (различия с числом опрошенных давших любой другой ответ достоверны). Ещё 28,7% респондентов высказывают мнение, что большее число легкоатлетов мирового уровня используют допинг. Наименьшее число опрошенных считает, что без допинга результаты мирового уровня невозможны либо допинг не используется вовсе.

Согласуется с ответами на предыдущий вопрос оценка специалистами в области лёгкой атлетики утверждения "Допинг принимают все, но попадают только бедные": как неверное или скорее неверное оценивают его соответственно 36,4 и 31,8% опрошенных (что сопоставимо с числом опрошенных, считающих, что допинг применяют лишь отдельные спортсмены мирового уровня или что допинг не используется вовсе (рисунок 3)). Достоверно наименьшее число опрошенных оценивает приведённое утверждение как

верное (10,1%, p от 0,011 до 0,000).

Более половины опрошенных намерены сообщить об известных им случаях использования допинга: "Да" ответили 24,0% и "Скорее да, чем нет" 34,1% респондентов. В то же время 17,1% опрошенных отвечает на этот вопрос "Нет" и ещё 24,8% – "Скорее нет, чем да" (достоверны только отличия числа выбора ответов "Нет" и "Скорее да, чем нет", $p = 0,002$).

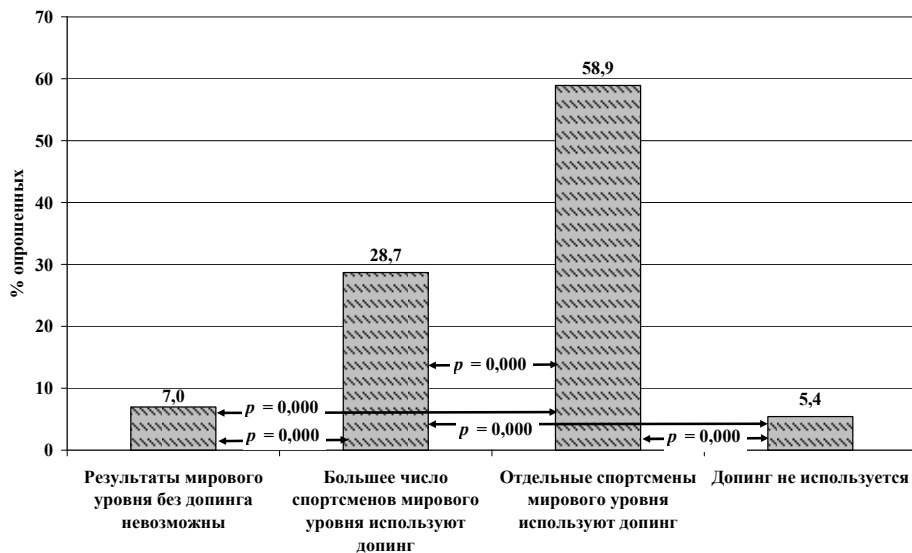


Рисунок 3 – Оценка легкоатлетами и тренерами степени использования допинга в лёгкой атлетике

Это в целом даёт основания говорить о критичном и активном отношении опрошенных к применению допинга, однако не позволяет считать сформированной "нулевую терпимость к допингу". При этом достоверно большее число опрошенных считают виноватым в использовании допинга спортсмена и его тренера, врачей и менеджеров (58,1% респондентов, p от 0,004 до 0,000), другая большая группа легкоатлетов и тренеров считают ответственным только спортсмена (40,3%, p от 0,004 до 0,000). Лишь два ответивших (1,6%) считают, что никто не виноват, и никто из опрошенных не винит в использовании допинга только тренера, врачей и менеджеров. Это позволяет исключить возможность случаев принуждения спортсмена к приёму допинга тренером, врачами, руководителями команд. Следует отметить, что больше половины опрошенных легкоатлетов и тренеров прямо связывают большое число допинговых скандалов и снижение привлекательности лёгкой атлетики для зрителей: 58,1% из них отвечают "Да, снижают", что достоверно больше числа респондентов, выбравших любой другой ответ ("Скорее да, чем нет" – 16,3%, "Скорее нет, чем да" – 12,4% и "Нет, не снижают" – 13,2%, p во всех случаях 0,000).

И в заключение анкеты специалистам в области лёгкой атлетики были заданы два вопроса о возможном использовании ими допинга в случае, если это останется гарантированно нераскрытым, в зависимости от его влияния на здоровье: в первом случае предполагалось, что использование допинга гарантированно не окажет негативного влияния на здоровье, а во втором – возможно негативное влияние на здоровье спортсмена. Как видно на четвёртом рисунке, подавляющее число испытуемых и в первом (69% респондентов), и во втором (87,6%) случае выбрали категоричный ответ "Нет, не стал бы использовать". В то же время число давших такой категоричный ответ достоверно больше в том случае, если подразумевалось негативное влияние допинга на здоровье спортсмена ($p = 0,001$).

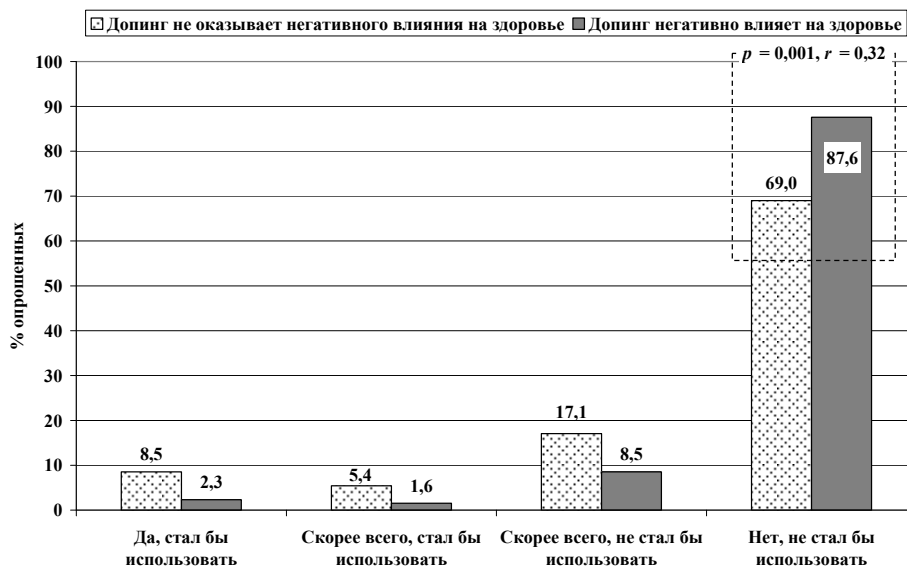


Рисунок 4 – Ответы легкоатлетов и тренеров по лёгкой атлетике на вопрос о возможном использовании допинга в зависимости от наличия или отсутствия его негативного влияния на здоровье спортсмена

Размер эффекта (r) в этом случае может быть оценен как средний. Это позволяет считать, что для некоторой части российских легкоатлетов и тренеров в вопросе применения допинга значимым является наличие или отсутствие его негативного влияния на здоровье. Это ещё раз подчёркивает необоснованность определения допинга исключительно как нарушения антидопинговых правил ВАДА и позволяет рекомендовать при постановке задачи исключения употребления допинга широкую популяризацию информации о негативном влиянии запрещаемых ВАДА субстанций и методов на здоровье спортсменов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, у российских легкоатлетов и тренеров сформировано негативное отношение к допингу: подавляющее большинство опрошенных не намерено использовать допинг, и считают недопустимой его легализацию, больше половины респондентов считают, что лишь отдельные спортсмены мирового уровня используют допинг и что допинговые скандалы снижают привлекательность лёгкой атлетики для зрителей. В то же время для части российских легкоатлетов при оценке возможности использования допинга значимым является вопрос о наличии или отсутствии его негативного влияния на здоровье, что позволяет рекомендовать активизацию их информирования о причинах внесения тех или иных субстанций и методов в список запрещений ВАДА. Больше половины опрошенных легкоатлетов и тренеров готовы информировать антидопинговые организации об известных им случаях применения допинга. Однако значительная часть респондентов в более или менее категоричной форме отрицают такую возможность, что не позволяет считать выработку "нулевой терпимости к допингу" завершённой. Результаты исследования могут быть использованы в качестве объективной информации при принятии управленческих решений по проблеме допинга в спорте.

ЛИТЕРАТУРА

1. Отношение студентов университетов и факультетов физической культуры и спорта России к проблеме допинга в спорте / О.Б. Немцев, А.Б. Бгуашев, М.Н. Мартынова, А.В. Полянский, В.В. Мехрикадзе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 5 (183). – С. 538-545.

2. Baron A.D. Doping in sports and its spread to at-risk populations: an international review / A.D. Baron, D.M. Martin, S.A. Magd // *World Psychiatry*. – 2007. – V. 6(2). – P. 118-123.
3. Cohen J. Statistical power analysis for the behavioral sciences / J. Cohen. – Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers, 1988. – 567 p.
4. Fifteen Kenyan athletes banned for doping in 2019 // Independent Online. – 2019, 20 December. – URL: <https://www.iol.co.za/sport/athletics/fifteen-kenyan-athletes-banned-for-doping-in-2019-39530975> (дата обращения: 01.01.2021).
5. Mackay, D. Lewis: 'Who cares I failed drug test?' // *The Guardian*. – 2003, 24 April. – URL: <https://www.theguardian.com/sport/2003/apr/24/athletics.duncanmackay> (дата обращения: 01.01.2021).
6. Morente-Sanchez, J. Doping in sport: a review of elite athletes' attitudes, beliefs, and knowledge / J. Morente-Sanchez, M. Zabala // *Sports Medicine*. – 2013. – V. 43. – P. 395–411.
7. Pells, E. Bolt can't outrun Jamaica's doping problem // Associated Press. – 2017, January 26. – URL: <https://apnews.com/article/18a669e3119646b2a7e30db9e1e7b178> (дата обращения: 01.01.2021).

REFERENCES

1. Nemtsev, O.B., Bguashev, A.B., Martynova, M.N., Polyansky, A.V. and Mekhrikadze, V.V. (2020), "Attitude towards the problem of doping in sports by Russian universities and faculties of physical culture and sports students", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 5 (183), pp. 538–545.
2. Baron, A.D., Martin, D.M., Magd S.A. (2007), "Doping in sports and its spread to at-risk populations: an international review", *World Psychiatry*, Vol. 6 (2), pp. 118–123.
3. Cohen, J. (1988), *Statistical power analysis for the behavioral sciences*, Lawrence Erlbaum Associates, Publishers, Hillsdale, NJ.
4. Independent Online (2019), "Fifteen Kenyan athletes banned for doping in 2019", available at: <https://www.iol.co.za/sport/athletics/fifteen-kenyan-athletes-banned-for-doping-in-2019-39530975> (accessed 13 March 2021).
5. Mackay, D. (2003), "Lewis: 'Who cares I failed drug test?'", *The Guardian*. 24 April, available at: <https://www.theguardian.com/sport/2003/apr/24/athletics.duncanmackay>.
6. Morente-Sanchez, J., Zabala M. (2013), "Doping in sport: a review of elite athletes' attitudes, beliefs, and knowledge", *Sports Medicine*, Vol. 43, pp. 395-411.
7. Pells, E. (2017), "Bolt can't outrun Jamaica's doping problem", Associated Press, January 26, available at: <https://apnews.com/article/18a669e3119646b2a7e30db9e1e7b178>.

Контактная информация: oleg.nemtsev@mail.ru

Статья поступила в редакцию 18.03.2021

УДК 796.814

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ САМБИСТОВ – ЛЕВШЕЙ

Максим Вячеславович Никишкин, студент, Московский государственный областной университет, Мытищи

Аннотация

В статье предлагаются рекомендации при обучении приемам самбо среди самбистов – левшей для более успешного выступления на соревнованиях против самбистов – правшей. Стандартные методики тренировки лучше всего подходят для обучения спортсменов – правшей в противоборстве с такими же спортсменами – правшами. В самбо подавляющее большинство спортсменов (около 90%) – правши и многие тренеры не уделяют должного внимания самбистам – левшам, а ведь левши крайне эффективны в схватке с правшами, так как спортсменам – правшам непривычно бороться против левшей. Так как боевые стойки у спортсменов разные, то методика обучения и приемы будут не такие, как при обучении по стандартной методике. В данном исследовании представлен список приемов и методические рекомендации, которые могут улучшить результаты самбистов – левшей в схватках с правшами.

Ключевые слова: борцы, самбо, методика, техническая подготовка, соревнования.