

Таблица 3 – Балльная шкала оценки уровня специальной силовой выносливости юношей 15–18 лет, занимающихся греблей на байдарках и каноэ по результатам выполнения двух контрольных упражнений

| Контрольные упражнения | Оценка, баллы (количество раз) | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Юноши 17–18 лет | | | | | | | | | | |
| Жим штанги лежа 25 кг × 2 мин | 83 | 97 | 111 | 124 | 138 | 152 | 166 | 180 | 194 | 207 |
| Тяга штанги лежа 30 кг × 2 мин | 70 | 79 | 89 | 98 | 107 | 117 | 126 | 136 | 145 | 155 |
| Юноши 15–16 лет | | | | | | | | | | |
| Жим штанги лежа 20 кг × 2 мин | 67 | 82 | 97 | 112 | 128 | 143 | 158 | 173 | 188 | 203 |
| Тяга штанги лежа 25 кг × 2 мин | 68 | 79 | 90 | 101 | 111 | 122 | 133 | 144 | 155 | 165 |

Выводы:

1. Определено, что объем средства силовой подготовки юношей 15–18 лет, занимающихся греблей на байдарках и каноэ, больше на 258 часов для средств ОФП и 64,5 часов для СФП в программных требованиях для специализированных учебно-спортивных учреждений Республики Беларусь, чем аналогичные показатели программных требований Российской Федерации

2. Выявлена многолетняя динамика уровня развития силовой выносливости у юношей 15–18 лет, занимающихся греблей на байдарках и каноэ по результатам выполнения контрольных упражнений «жим штанги лежа» и «тяга штанги лежа» у юношей 15–18 лет на республиканских соревнованиях по ОФП с 2008 по 2012 год.

3. Разработана шкала оценки уровня развития специальной силовой выносливости у юношей 15–18 лет для двух педагогических контрольных испытаний.

1. Верхопанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхопанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – С. 38

2. Неминуций, Г. П. Средства общей физической подготовки гребцов // Гребной спорт: Ежедневник / Г. П. Неминуций. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – С. 52–54.

3. Дубковский, А. С. Средства силовой тренировки гребцов на байдарках и каноэ высокой квалификации / А. С. Дубковский // Мир спорта. – 2005. – № 2. – С. 50.

4. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

КИНЕМАТИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ НЕКОТОРЫХ ПРЯМОЛИНЕЙНЫХ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ В ТАЭКВОНДО

Диканева А.Ю.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Отличительной особенностью соревновательного поединка в таэквондо является использование спортсменами сложных скоростных передвижений и степов, которые позволяют быстро сокращать дистанцию, совершать скоростные атаки и контратаки, дают возможность уходить от ударов без блокирования и тем самым уменьшают вероятность получения травмы от удара.

К настоящему времени проведено немало исследований [1, 2, 4, 6], посвященных анализу техники и тактики передвижений в таэквондо. Результаты исследований позволили классифицировать и описать технику вертикального, прямолинейного и бокового передвижений таэквондиста. Важно отметить, что на наш взгляд, само по себе передвижение становится маневрированием лишь в том случае, если включает в себя решение конкретных тактических задач.

Основными тактическими характеристиками прямолинейного маневрирования являются сокращение дистанции до соперника (для вхождения в ударную зону), сохранение дистанции (для поддержания взаимодействия с противником и продолжения боевых действий) или увеличение дистанции (для ухода из ударной зоны). Тактический смысл бокового маневрирования заключается в обыгрывании противника с уходом с линии атаки и сокращением дистанции. Вертикальное маневрирование представляет собой изменение положения общего центра масс тела спортсмена (ОЦМТ) по вертикали. При этом в нижнем положении ОЦМТ возникает благоприятная стартовая позиция для проведения атаки, а в верхнем – для вызова или провоцирования атаки противника [1].

Прямолинейное маневрирование в таэквондо является доминирующим видом. Причина этого заключается в том, что для проведения атаки следует, в первую очередь, приблизиться к противнику, а в случае обороны – увеличить дистанцию. Эти задачи наилучшим образом решаются посредством прямолинейного маневрирования.

Для каждого вида маневрирования определен свой устойчивый состав базовых движений. Для прямолинейного маневрирования – это полшаг (вышагивание), обычный шаг, приставной шаг, скрестный шаг, прыжок толчком одной ногой и прыжок толчком двумя ногами (подскок) [5].

Несмотря на кажущуюся простоту названных разновидностей передвижений, обучение этим двигательным действиям является одной из важнейших задач подготовки таэквондиста, от успешности решения которой зависит дальнейшее становление технического мастерства спортсмена. В то же время процесс обучения и совершенствования техники передвижений в таэквондо в настоящее время основывается лишь на регистрации и коррекции их видимой формы. Это связано с тем, что в научной и методической литературе представлены данные, полученные в результате педагогических наблюдений и анализа видеозаписей соревновательных поединков таэквондистов высокого класса. Однако такая информация не является полной и достаточной для решения задач технической подготовки. В связи с этой проблемой, нами было проведено предварительное исследование, целью которого являлось выявление конкретных биомеханических характеристик некоторых прямолинейных передвижений в таэквондо.

Объектом исследования являлись передвижения шаг вперед и шаг назад в таэквондо.

Результаты исследования. На рисунках 1–6 представлены графики, отражающие основные кинематические характеристики (траектория ОЦМТ, динамика скорости и ускорения ОЦМТ по горизонтальной составляющей) исследуемых передвижений таэквондиста.



Рисунок 1 – Траектория ОЦМТ при выполнении шага вперед

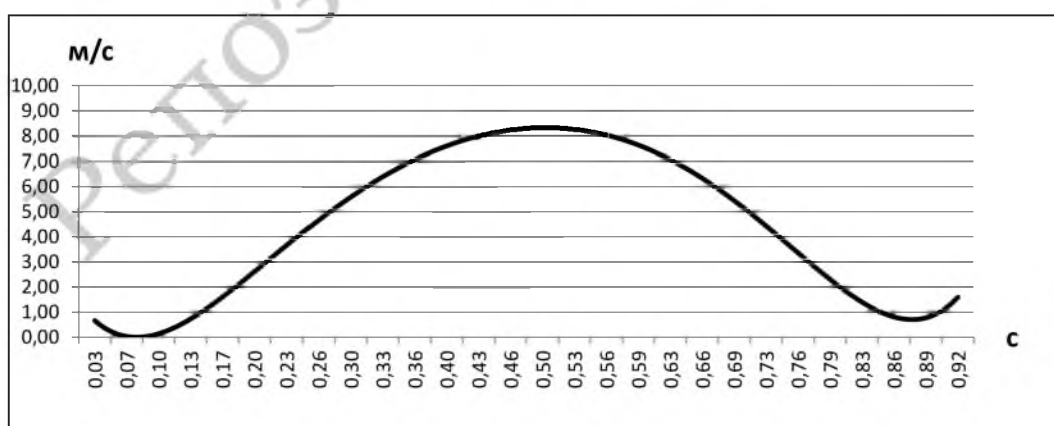


Рисунок 2 – Динамика скорости ОЦМТ по горизонтальной составляющей при выполнении шага вперед

На рисунке 2 представлен график, характеризующий изменение скорости ОЦМТ при выполнении шага вперед. Из рисунка видно, что скорость ОЦМТ, начиная с момента времени 0,07 с от начала движения нарастает и достигает максимального значения (около 8,4 м/с) в момент времени через 0,5 с после начала движения. После этого величина данной характеристики снижается, достигая второго пика (минимального) в момент времени 0,86 с от начала движения, что фактически является его окончанием.

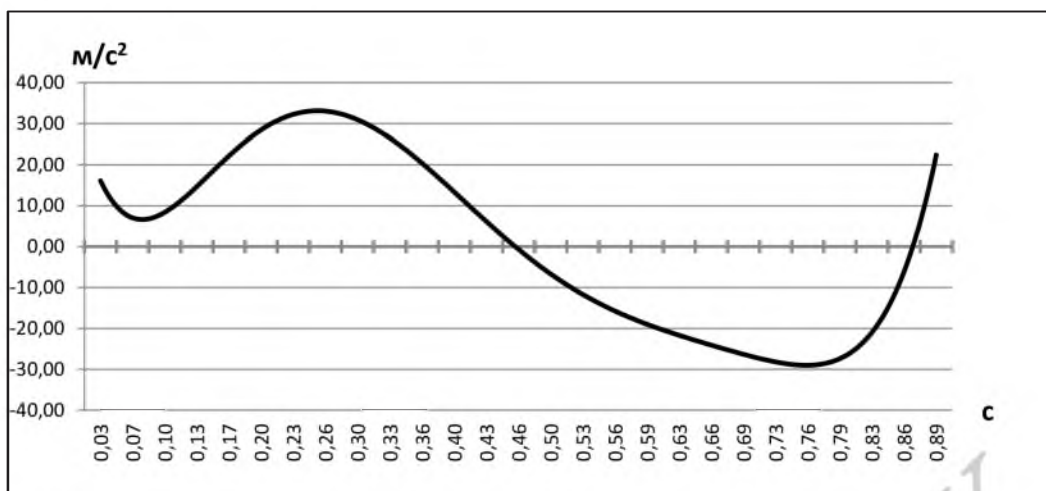


Рисунок 3 – Динамика ускорения ОЦМТ по горизонтальной составляющей при выполнении шага вперед

График, характеризующий динамику ускорения ОЦМТ (рисунок 3), имеет два пика (положительный и отрицательный). Положительного максимума (33 м/с^2) величина данной характеристики достигает в момент времени $0,26 \text{ с}$ от начала движения, а отрицательного (-29 м/с^2) – в момент времени $0,76 \text{ с}$.

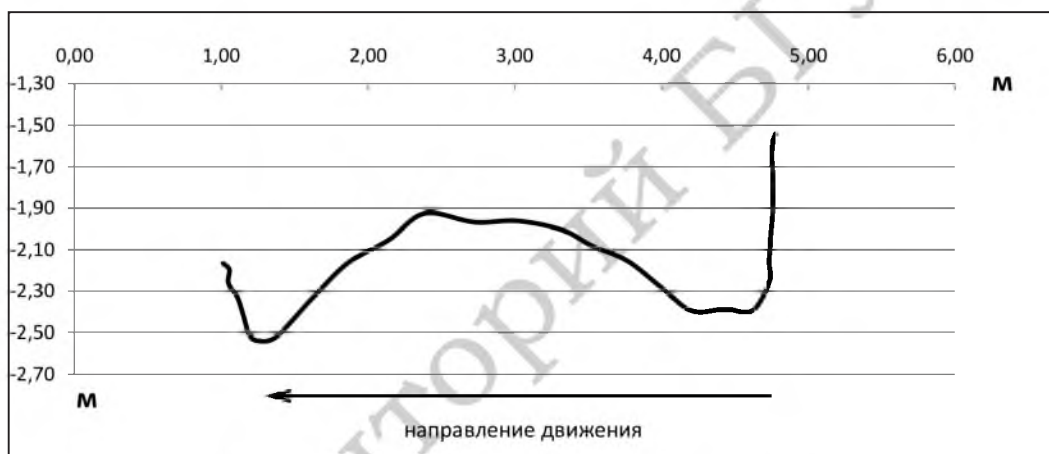


Рисунок 4 – Траектория ОЦМТ при выполнении шага назад

График, представленный на рисунке 5, характеризует изменение скорости ОЦМТ при выполнении шага назад. Из рисунка видно, что скорость ОЦМТ, начиная с момента времени $0,08 \text{ с}$ от начала движения нарастает и достигает максимального значения (около $9,2 \text{ м/с}$) в момент времени $0,5 \text{ с}$ от начала движения. После этого величина данной характеристики снижается, достигая второго пика (минимального) в момент времени $0,81 \text{ с}$ от начала движения, что фактически является его окончанием.

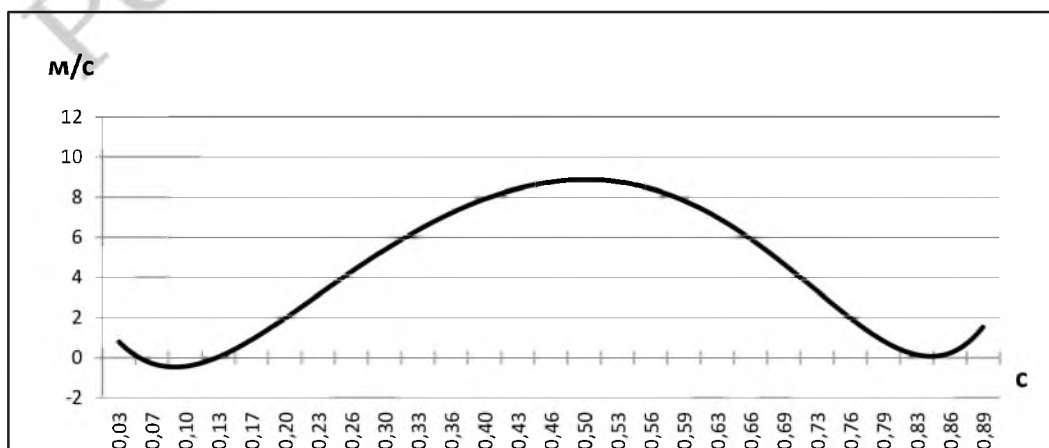


Рисунок 5 – Динамика скорости ОЦМТ по горизонтальной составляющей при выполнении шага назад

График, характеризующий динамику ускорения ОЦМТ (рисунок 6), имеет два пика (положительный и отрицательный). Положительного максимума (35 м/с^2) величина данной характеристики достигает в момент времени $0,24 \text{ с}$ от начала движения, а отрицательного (-39 м/с^2) – в момент времени $0,69 \text{ с}$.

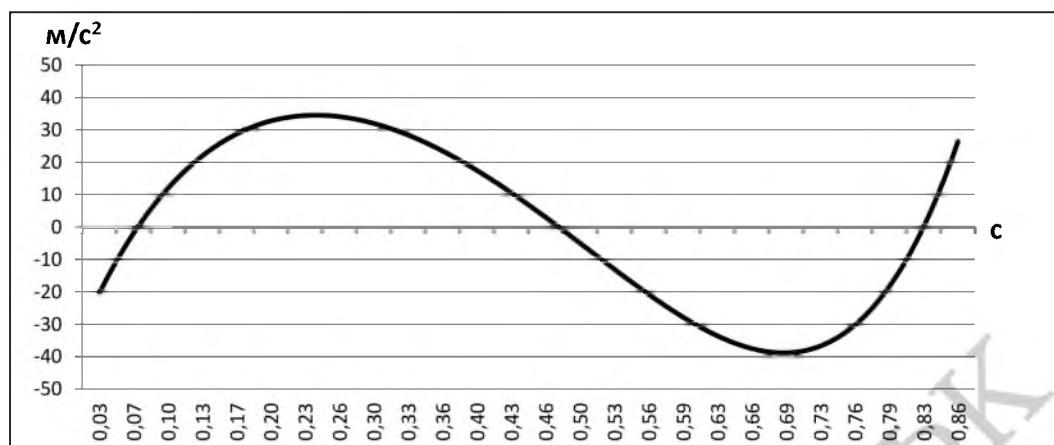


Рисунок 6 – Динамика ускорения ОЦМТ по горизонтальной составляющей при выполнении шага назад

Таким образом, полученные нами данные позволяют более полно охарактеризовать отдельные передвижения, составляющие основу прямолинейного маневрирования таэквондиста. Перспективой дальнейших исследований является биомеханический анализ остальных базовых передвижений прямолинейного маневрирования с целью совершенствования методики обучения данным двигательным действиям.

1. Калашников, Ю. Б. Место «степа» в технических приемах и тактико-технических действиях в таэквондо / Ю. Б. Калашников // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 2. – С. 37–38.

2. Калашников, Ю. Б. Тактика боевого маневрирования в таэквондо / Ю. Б. Калашников, О. Б. Малков, О. Г. Эпов. – М.: ФОН 1999. – С. 40–46.

3. Таэквондо. Теория и методика: учебник для СДЮШОР, спорт. фак. пед. ин-тов, техн. физ. культуры и училищ олимп. резерва / Ю. А. Шулика [и др.]; под общ. ред. Ю. А. Шулика, Е. Ю. Ключникова. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 800 с.

4. Филиппов, В. Н. Тактика выполнения прямолинейного маневрирования в таэквондо / В. Н. Филиппов, Ю. Б. Калашников, О. Б. Малков // Вопросы тактической подготовки в таэквондо: сб. науч.-метод. стат. / РГАФК – М.: ФОН, 2000. – С. 74–83.

5. Шарипов, А. Ф. Теоретико-методические основы обучения маневрированию в таэквондо / А. Ф. Шарипов, О. Б. Малков // Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах. – М.: ФиС, 2007. – С. 132–157.

6. Эпов, О. Г. Конфликтное взаимодействие таэквондистов в тактико-технических структурах при выполнении боевого маневрирования: дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / О. Г. Эпов. – М., 2000. – 131 с.

АНАЛИЗ ТАКТИКИ ПРОХОЖДЕНИЯ ДИСТАНЦИИ С ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ ГРЕБЦАМИ-АКАДЕМИСТАМИ

Жирнов А.В., канд. наук по физ. воспитанию и спорту, доцент, *Ежова К.А.*,
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Украина

Введение. На современном этапе развития академической гребли результаты спортсменов значительно возросли. Этому способствовали не только оптимизация и совершенствование функциональной подготовленности спортсменов и повышения качества использованного инвентаря, но и использование оптимальной тактики прохождения дистанции [1].

Необходимо отметить, что в настоящее время существует вопрос об эффективности тактической подготовки на различных этапах многолетнего спортивного совершенствования.

Академическая гребля – важная составляющая часть современного спорта. В последнее время некоторые проблемы академической гребли изучены достаточно хорошо, но для достижения более высокого уровня требуются дальнейшие поиски, исследования. В первую очередь это относится к тактической подготовленности гребцов.