

На первый вопрос 24,66 % исследуемых спортсменов ответили, что потребляют 1–2 литра жидкостей за день, 41,66 % – 2–3 литра и 26 % исследуемых – 3–4 литра.

На второй вопрос 63,66 % исследуемых ответили, что за 2 часа до тренировки и соревнований выпивают 200–400 мл воды или других жидкостей, а 20,33 % исследуемых потребляют 500–600 мл. Во время тренировки 68,32 % исследуемых потребляют от 200 до 800 мл жидкостей. Сразу после тренировки от 500 до 1000 мл жидкостей потребляют 92,32 % исследуемых. Больше всего жидкостей после тренировки потребляют триатлонисты – 400–800 мл жидкостей. 44 % исследуемых отметили, что во время тренировки и соревнований пьют воду, а 20 % исследуемых пьют специальные напитки.

Сравнения количества потребляемой воды и других напитков исследуемыми спортсменами следует отметить значительную вариативность в их ответах: 72 % триатлонистов потребляют в среднем 2–3 литра воды и других напитков, а 41 % дзюдоистов потребляют 3–4 литра, тогда как по 27 % волейболистов потребляют 1–4 литра воды и других жидкостей.

Более половины исследуемых спортсменов во время физической деятельности потребляет недостаточное количество воды и напитков и не обеспечивают оптимальный баланс жидкостей в организме.

1. Sawka, M. Hydration effects on thermoregulation and performance in the heat / M. Sawka, S. Montain, W Latzka // Comparative Biochemistry and Physiology. – 2001. – Vol. 128. – P. 679–690.

2. Chevront, S. Fluid balance and endurance exercise performance / S. Chevront, R. Carter, M. Sawka // Current Sports Medicine Reports. – 2003. – № 2. – P. 202–208.

3. Fluid and fuel intake during exercise / E. Coyle. Journal of Sports Sciences. – 2004. – Vol. 22. – P. 39–55.

4. Baranauskas, M. Assessment of actual nutrition and dietary habits of athletes during the 2008–2012 Olympic period. Doctoral dissertation of biomedical sciences (in Lithuanian). – Vilnius, 2012. – 255 p.

## **СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ ЮНЫХ ТАЭКВОНДИСТОВ**

***Ермак И.В., Харькова В.А.***

Белорусский государственный университет физической культуры  
(Минск, Республика Беларусь)

Специалистами [1; 4] выявлено, что в соревновательных поединках спортсменов-таэквондистов преобладают технико-тактические действия (ТТД) атакующей направленности. При этом у них наблюдается незначительное количе-

ство сложнокоординационных ударов, несмотря на более высокие их оценки судей [1]. Поэтому видится актуальной оптимизация технико-тактической подготовки (ТТП) юных таэквондистов с целью повышения эффективности их атакующих действий.

В единоборствах в качестве тренировочных средств используются упражнения в обусловленных ситуациях, в которых спортсмены действуют в пределах четко обозначенных задач. Также широко используются тренировочные поединки [2]. Для повышения эффективности применения таких заданий специалисты постоянно ведут поиски путей их оптимизации. Анализ научно-методической литературы позволил выявить, что повышение эффективности ТТП возможно при использовании тренировочных средств во взаимосвязи с развитием координационных способностей (КС) единоборцев [2; 3; 4]. При целенаправленном развитии КС юные спортсмены значительно быстрее и рациональнее овладевают различными двигательными действиями, успешнее совершенствуют спортивную технику и тактику [2].

Таким образом, при построении ТТП юных таэквондистов необходимо выбирать задания, воздействующие на способности к ритму, равновесию, дифференцированию различных параметров движений, согласованию и перестроению действий, ориентации в пространстве, реагированию. Для обеспечения избирательной координационной направленности необходимо соблюдать следующие условия выполнения заданий: исполнение ТТД после различных видов вестибулярной нагрузки; чередование выполнения ТТД с различной скоростью, силой и амплитудой; выполнение ТТД в различных направлениях; комбинирование движений в единые действия (сочетание ударов с различной амплитудой в серии и комбинации; сочетание ударов в различных направлениях в серии и комбинации; сочетание ударов с различной силой и скоростью в серии и комбинации); ограничение времени для определенного количества смены манер ведения поединка; ограничение исходных позиций для смены манер; обусловленное применение ТТД в определенной зоне площадки; усложнение условий реагирования на различные сигналы.

Целенаправленное использование в ТТП заданий с определенными координационными трудностями позволит приспособить юным спортсменам накопленный технический арсенал к соревновательным условиям.

1. Казакевич, А. И. Техничко-тактическое содержание и структура соревновательного поединка квалифицированных спортсменов-таэквондистов / А. И. Казакевич, В. В. Колбик // Материалы II Всеросс. науч.-практ. конф. с междуна. участием (Москва, 16–17 июня 2017 г.) / РГУФК. – М.: Анта Пресс, 2017. – С. 127–134.

2. Куванов, В. А. Взаимосвязь прочности освоения двигательных действий и уровня развития координационных способностей юных борцов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. А. Куванов. – М., 2005. – С. 18–33, 67–84.

3. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – С. 151–167.