

Таблица 2 – Результаты экспертной оценки (баллы) технической подготовленности юных дзюдоистов с применением и без применения упражнений на батуте

Технические действия	Баллы	
	КГ	ЭГ
бросок через бедро (О-ГОСИ)	123	142
бросок через спину (СЭОИ-НАГЭ)	131	147
боковая подсечка (ДЭАСИ-БАРАИ)	112	134

В ходе анализа было выявлено достоверное преимущество результатов в ЭГ. Кроме того, из опроса всех экспертов был отмечен явный прирост качества выполнения технических действий в ходе тренировок по дзюдо. Также эксперты отметили, что у дзюдоистов ЭГ заметно повысилась степень освоения новых приемов.

Таким образом, физическая и техническая подготовленность юных дзюдоистов, определяемые на общеподготовительном этапе подготовительного периода тренировки, соответствуют высокому уровню. Использование комплекса упражнений на батуте в ходе тренировки юных дзюдоистов способствует значительному повышению физического качества «взрывная» сила, что во многом определяется формированием специфических для дзюдо внутримышечных и межмышечных координаций [4]. Комплекс упражнений на батуте способствовал росту качества силы, вырабатывал способность сохранять равновесие, что в конечном итоге сказалось на повышении технической подготовленности спортсменов.

1. Капо, Д. Кодокан дзюдо / Д. Капо; пер. с англ. Б. Заставпой. – Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 448 с.
2. Данилов, К.Ю. Тренировка батутиста / К.Ю. Данилов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 208 с.
3. Тесты в спортивной практике / Х. Бубэ [и др.]; под общ. ред. В.П. Филина. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 240 с.
4. Вечер, Т.И. Особенности физической и технической подготовленности юных дзюдоистов до и после использования комплекса упражнений на батуте / Т.И. Вечер, И.Н. Рубчя // Актуальные проблемы подготовки резерва в спорте высших достижений: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 11–12 мая. 2009 г.: в 2 т. / редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2009. – Т. 2. – С. 86–90.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕРЕХОДНОГО ПЕРИОДА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Ю.А. Гоман,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Для достижения максимального эффекта тренировочных занятий и высоких спортивных результатов одним из определяющих условий является реализация принципа круглогодичности тренировочного процесса. Специфичность круглогодичности состоит в том, что спортсмен ведет регулярную тренировку в течение года, дифференцируя этапы подготовки, соревнований и отдыха.

Периодизация спортивной тренировки используется для эффективного планирования круглогодичной тренировки и состоит из микроциклов, периодов, этапов, соотношение которых зависит от ряда факторов.

В настоящее время в периодизации спортивной тренировки особое место отведено организации переходного периода, так как именно в данном периоде происходит решение задач полного восстановления спортсменов после напряженных нагрузок в предшествующих периодах, лечение заболеваний и травм, организация активного отдыха, обеспечение полноценного восстановления, утраты спортивной формы, создания условий для развития спортивной формы в последующих периодах спортивной тренировки и т. д. [1, 2].

Изучение теоретического материала и передового опыта в планировании и проведении тренировочных занятий в спортивной практике, а именно организация переходного периода годового микроцикла подготовки спортсменов, позволили нам отметить несколько проблемных вопросов, требующих детального изучения.

Основу проблемы изучения переходного периода составляют: физическая нагрузка как основной компонент воздействия на организм спортсменов, чередование общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений, пассивный и активный отдых, смена «привычных» мест для тренировочных занятий и др. Детальное изучение каждого из перечисленных компонентов позволит сформировать методику проведения и содержание тренировочных занятий в переходном периоде. Мы же остановимся на изучении лишь некоторых проблемных вопросов.

Цель нашего исследования – изучить текущее состояние вопроса организации переходного периода подготовки спортсменов.

Для достижения указанной цели нами был проведен опрос членов сборных команд БГУФК по нескольким видам спорта (легкая атлетика, футбол, спортивная акробатика). В опросе приняли участие 22 спортсмена. Уровень квалификации: от спортсменов II разряда до мастеров спорта.

Респондентам был предложен ряд вопросов, касающихся особенностей организации переходного периода, места проведения тренировочных занятий в переходном периоде, возможности применения туризма в качестве одного из средств тренировочного воздействия.

В результате опроса выявлено, что педагогически организованный переходный период под руководством тренера встречается в 82 % случаев. Средние сроки переходного периода, по мнению спортсменов, составляют от 3 до 5 недель, 18 респондентов ответили, что основным местом для проведения тренировочных занятий в переходном периоде является привычная база тренировок. На вопрос о допустимости применения средств туризма в переходном периоде все респонденты ответили положительно.

В нашем исследовании мы пошли дальше и предложили нашим респондентам выбрать один из трех вариантов организации проведения переходного периода: 1. проведение тренировочных занятий во время переходного периода на привычной для тренировки базе; 2. проведение тренировочных занятий во время переходного периода на базе туристско-оздоровительного комплекса (с выездом на протяжении всего периода); 3. проведение тренировочных занятий во время переходного периода по «смешанному» типу: несколько недель на привычной для тренировки базе и несколько на базе туристско-оздоровительного комплекса (с выездом).

Незначительное число спортсменов (5 человек) отдали свое предпочтение проведению тренировочных занятий во время переходного периода на базе туристско-оздоровительного комплекса (с выездом на протяжении всего периода). Основная часть (17 человек) остановилась на варианте проведения тренировочных занятий во время переходного периода по «смешанному» типу: несколько недель на привычной для тренировки базе и несколько на базе туристско-оздоровительного комплекса (с выездом). Вариант с проведением тренировочных занятий во время переходного периода на привычной для тренировки базе не выбрал ни один спортсмен.

Опираясь на мнение большинства респондентов, в продолжение нашего исследования мы решили разработать модель построения переходного периода подготовки спортсменов. За основу были положены знания, полученные путем изучения теоретических материалов исследователей [1, 3, 4, 5] и накопленного передового опыта тренеров по видам спорта.

По мнению некоторых авторов, продолжительность переходного периода подготовки спортсменов составляет 4 недельных микроцикла, необходимых для достижения целей и решения поставленных задач [2, 4, 5]. Основное содержание переходного периода должны составлять разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения [1, 3, 4]. Несколько недельных микроциклов тренировки после соревновательного периода объем и интенсивность тренировочных нагрузок должны постепенно снижаться с использованием только общеподготовительных упражнений [1, 5]. Число занятий в течение недельного микроцикла не должно превышать, как правило, 3–5. Объем тренировочной нагрузки снижается в 3 раза по сравнению с подготовительным периодом [5]. В конце переходного периода нагрузка должна постепенно возрастать, объем средств активного отдыха необходимо снизить и увеличить число общеподготовительных упражнений для более гладкого перехода к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла [4, 5].

Исходя из предпочтения респондентов и полученных рекомендаций, мы предположили следующую модель построения переходного периода подготовки спортсменов (таблица).

Таблица – Модель переходного периода подготовки спортсменов

Переходный период			
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1-й микроцикл:			
снижение физической нагрузки, снижение кол-ва занятий до 3–5	2-й микроцикл:		3-й микроцикл:
Содержание занятий: общеподготовительные упр., пассивный отдых	Содержание занятий: активный отдых (туризм, плавание, спорт. ориентирование, подв. и спорт. игры), общеподготовительные упр., пассивный отдых		Содержание занятий: постепенное повыш. нагрузки, снижение объема средств активного отдыха, увеличивается объем общеподготовительных упр.

Мы разбили 4 недельный мезоцикл переходного периода на 3 микроцикла, в каждом из которых определили свои задачи, описали основную специфику проведения тренировочных занятий.

Первый микроцикл переходного периода может длиться от 1 до 1,5 недель и включает в себя решение задачи плавного перехода к нагрузке оздоровительной направленности. Здесь целесообразным является снизить объем и интенсивность тренировочных нагрузок (примерно в 3 раза по сравнению с подготовительным периодом годового макроцикла), число тренировочных занятий рекомендуется также снизить до 3–5, основное содержание этого периода должны составить общеподготовительные упражнения и пассивный отдых (свободные от тренировочных занятий дни).

Второй микроцикл переходного периода (по предпочтению респондентов) организовывается на базе туристско-оздоровительного комплекса (или иных подобных учреждений) и может длиться от 1 до 2 недель и решает перечень задач: активного отдыха, восстановления работоспособности, повышения функционального и психоэмоционального состояния спортсменов. Здесь основным средством воздействия на организм спортсменов может выступить оздоровительный туризм (пешеходный, водный, велосипедный, лыжный и другие виды), а также упражнения из таких видов спорта как, например, спортивное ориентирование, плавание, элементы подвижных и спортивных игр и др. Дозированная физическая нагрузка в сочетании со сменой привычных мест занятий и гигиенических условий дает возможность полного решения поставленных перед этим микроциклом задач. Положительным моментом тренировочных занятий также следует назвать возможность педагогического и врачебного контроля над процессом тренировки и реакциями организма тренирующихся.

Третий микроцикл переходного периода может длиться от 1 до 1,5 недель и решает основную задачу плавного перехода к подготовительному периоду следующего макроцикла. В этом микроцикле снижается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений, нагрузка постепенно повышается, также имеет место и пассивный отдых (свободные от тренировочных занятий дни).

Таким образом, на примере спортсменов-членов сборных команд БГУФК по нескольким видам спорта мы сформировали мнение об особенностях текущего состояния вопроса организации переходного периода.

К сожалению, имеют место случаи отсутствия педагогически организованного переходного периода (на примере сборных команд БГУФК), что, в свою очередь, сказывается на темпах развития спортивной формы в подготовительном периоде и сроках выхода на пик спортивной формы в соревновательном периоде годового микроцикла.

Основным местом проведения тренировочных занятий на протяжении переходного периода является «привычная» для тренировки база, что, по нашему мнению, необходимо изменять, так как смена обстановки наряду с изменением условий и содержания тренировки способны решить поставленные задачи в переходном периоде гораздо эффективнее.

Одной из возможностей решения проблемы смены обстановки в переходном периоде является проведение тренировочных занятий на базах отдыха (или других учреждений) с выездом, где есть возможность контролировать весь процесс тренировки, а основным средством воздействия на организм спортсменов может выступить туризм (по результатам опроса респондентов). Причем большинство из них отдало предпочтение «смешанному» типу проведения переходного периода, это тренировочные занятия на привычной для спортсменов базе тренировки и на базе туристско-оздоровительного комплекса (с выездом).

Мы предположили развитие «смешанного» варианта и представили модель проведения тренировочных занятий в переходном периоде относительно обобщенной информации об особенностях организации этого периода.

1. Бопдарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бопдарчук. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.

2. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки: учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1977. – 280 с.

3. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1985. – 176 с.

4. Матвеев, Л.П. Проблема периодизации спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1965. – 244 с.

5. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 538 с.

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ СПОСОБОВ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ У ТАЭКВОНДИСТОВ

А.Ю. Диканёва,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Таэквондо – древнекорейское боевое искусство, которое очень популярно в современном мире. Причина столь высокой популярности этого единоборства заключается в том, что корейские мастера смогли совместить древние принципы и методы тренировок с тенденциями современного спорта, что сделало таэквондо уникальной системой саморазвития и физического воспитания, а также очень зрелищным и динамичным видом спорта [4].

Среди многообразия дисциплин, входящих в состав современного таэквондо, лишь спортивный поединок (кёруги) был включен в систему Олимпийских игр. И это, в свою очередь, наложило соответствующие ограничения на правила проведения соревнований.