

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.

По правилам таэквондо, поединок проводится в полный контакт с обязательным использованием защитного снаряжения (жилет и шлем). Основу техники таэквондиста составляют удары ногами, удары руками, блоки, стойки и различные передвижения. Удары руками наносятся только в сектор туловища, обозначенный на жилете, а удары ногами могут наноситься как в туловище, так и в любые области головы. Все остальные приемы (захваты, броски, толчки, атаки коленями, удары руками в голову и их имитация и т. д.) запрещены. В связи с этим ведение боя на ближней дистанции практически исключено. При подсчете очков удар ногой всегда имеет преимущество перед ударом рукой, удар в голову оценивается выше, чем удар в корпус, а удар в прыжке – выше, чем удар из стойки.

Первоначально результативными (которые засчитывались судьями) являлись удары, приводящие к выведению из равновесия соперника или же повлекшие нокаун/нокаут. С появлением электронного судейства, использующего сенсорные жилеты, равнозначно засчитывается любой удар, зафиксированный электронной системой. Все вышеизложенное стимулировало появление новой техники, которая ориентирована на атакующий стиль проведения поединка. Техника боя строится на высокоскоростных атаках и использовании в защите опережающих ударов.

Отличительной особенностью таэквондо является использование сложных скоростных передвижений и степов, которые позволяют выполнять быстрые сокращения и разрывы дистанции, совершать скоростные атаки и контратаки, дают возможность уходить от ударов без блокирования и тем самым уменьшают вероятность получения травмы от удара.

Таэквондист должен уметь быстро передвигаться по площадке. Быстрота и точность движений ног, умение рассчитывать время и дистанцию играют ведущую роль как при ударах, так и при защите. Основное преимущество рационально маневрирующего таэквондиста заключается в том, что он, свободно и быстро передвигаясь, дезориентирует противника, не позволяя ему сосредоточиться на том или ином действии, а сам подбирает нужные дистанции и положения для атакующих и защитных действий. Передвигаясь, переходя от защиты к нападению и обратно, таэквондист должен рационально пользоваться всем пространством площадки. В связи с этим формирование умений проведения маневров осуществляется уже с начального этапа специализации спортсмена.

В таэквондо проведено немало исследований [1, 2, 3, 5, 7] по анализу техники и тактики маневрирования. Данные исследования позволили классифицировать [6] и описать технику вертикального, прямолинейного, бокового маневрирования, а также определить тактическую сущность каждого из них (таблица).

Таблица – Виды маневрирования и их тактическая сущность [6]

ВИДЫ МАНЕВРИРОВАНИЯ			
Тактическая сущность	Прямолинейное	Боковое	Вертикальное
	1) сокращение дистанции	1) уход с линии атаки	1) создание синхронного «степа»
	2) разрыв дистанции	2) уход с линии атаки с разрывом дистанции	2) создание асинхронного «степа»
	3) сохранение длины дистанции	3) уход с линии атаки с сохранением дистанции	3) создание асинхронного «степа» обороны
	4) уход с линии атаки с сокращением дистанции		

Основными тактическими характеристиками прямолинейного маневрирования являются: сокращение длины дистанции до противника (для вхождения в ударную зону), разрыв длины дистанции (уход из ударной дистанции противника) и сохранение длины дистанции (для поддержания взаимодействия с противником и продолжения боевых действий).

Для бокового маневрирования тактический смысл заключается в обыгрывании противника с уходом с линии атаки, с уходом с линии атаки и разрывом дистанции, а также с уходом с линии атаки и сокращением дистанции.

Вертикальное маневрирование представляет собой изменение положения ОЦТ в вертикальной плоскости относительно поверхности пола. Осуществляется подъемом вверх и подседанием вниз. По отношению к противнику характер движений может быть синхронным – одновременное движение спортсменов вверх-вниз и асинхронным, когда движения спортсменов находятся в противофазе. При асинхронном взаимодействии в нижнем положении возникает благоприятная стартовая позиция для проведения возможной атаки, а в верхнем – для вызова или провоцирования атаки противника [2].

Для каждого вида маневрирования определен свой устойчивый состав базовых движений. Для прямолинейного маневрирования – это шаг вперед, шаг назад, подшагивание, отшагивание, подскок, отскок и т. д. Для бокового маневрирования – шаг в сторону, отскок в сторону, выпад в сторону и т. д. Для вертикального маневрирования – короткий подъем вверх, подседание, подпрыгивание вверх и т. д. [6].

В классификации, представленной А.Ф. Шариповым и О.Б. Малковым, в первую очередь, учитывались направление и назначение различных видов маневрирования. Нельзя не отметить, что классификация весьма удобна в использовании. Однако не стоит забывать, что в качестве методов в большинстве случаев исследователи используют метод педагогического наблюдения и видеоанализ соревновательных поединков таэквондистов высокого класса, а это значит, что процесс обучения и совершенствования техники маневрирования в таэквондо в значительной мере основывается лишь на формальных признаках. Поэтому мы считаем, что актуальным будет являться изучение этих двигательных действий с помощью биомеханического анализа. Это позволит нам раскрыть внутренние механизмы различных составляющих маневрирования в таэквондо.

1. Гожин, В.В. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах // В.В. Гожин, О.Б. Малков. – М.: ФиС, 2008. – 232 с.

2. 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.

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

4. Тхэквондо. Теория и методика: учеб. 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.

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

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

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

ПРОЕКТИРОВАНИЕ КОМПЛЕКСНЫХ ЗАДАНИЙ ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

О.А. Дранов,

Гродненский государственный университет им. Янки Купалы,
Республика Беларусь

Анализ научно-методической литературы [1, 2, 3, 4, 5, 6] и передового практического опыта свидетельствуют о недостаточном изучении проблемы индивидуальной подготовки военнослужащих спецподразделений и отсутствии методических путей ее реализации в профессионально-должностной подготовке (ПДП) в учебно-тренировочном процессе. Наблюдается разрыв между методологией и технологией индивидуализации учебно-тренировочного процесса. основополагающие установки в содержательном отношении значительно опережают прикладные разработки, в том числе выполненные на материале профессионально-прикладных видов физической подготовки, для большинства из которых свойственны фрагментарность, разноплановость и показной характер практических рекомендаций. В целом в комплексе научных знаний о подготовке военнослужащих спецподразделений не получили широкого освещения вопросы планирования тренировочных нагрузок с учетом эффективного выполнения профессиональной деятельности и не обобщены данные об энергетических особенностях протекания мышечной деятельности при выполнении профессионально-должностных обязанностей. Недостаточно научно-обоснованных индивидуальных программ физической подготовки и в период непосредственной подготовки к ведению боевых действий [2, 3, 6]. Дальнейшие научные исследования, связанные с совершенствованием содержания и построения подготовки военнослужащих спецподразделений по годам обучения с учетом учебно-тренировочных программ для спецподразделений различного профиля, признаются необходимыми и актуальными. От успешности развития данного направления зависит последующее решение важных прикладных задач. При этом особым звучанием обозначаются вопросы, отражающие индивидуально-групповую организацию учебно-тренировочного процесса, не подвергавшиеся интенсивному изучению в теоретических и практических исследованиях. Состояния, возникающие под воздействием экстремальных факторов, существенно снижают успешность и качество выполнения работы, увеличивают уровень психофизиологических затрат и вызывают целый ряд неприемлемых физиологических и социально-психологических последствий. На современном этапе специальными задачами физической подготовки военнослужащих спецподразделений являются: преимущественное развитие силы и силовой выносливости, общей и скоростной выносливости, быстроты в действиях; выработка навыков в преодолении препятствий, метании гранат, плавании в обмундировании с оружием и переправах вплавь; подготовка к совершению длительных маршей в пешем порядке и на лыжах, марш-бросков по пересеченной местности; формирование готовности к