

Из-за специфики соревнований строится соревновательный микроцикл. Ограничения микроцикла сопровождаются стартами, включающие в себя специально-тренировочные занятия в интервалах между отдельными стартами и играми.

Также в спортивной практике используются ударные микроциклы. Основная задача данного цикла подготовки спортсмена к соревновательной деятельности в период ограниченного времени подготовки. Объем нагрузки, применяемый в цикле, сопровождается экстремальным условием внешней среды. При недельном микроцикле, который чаще используется в практике, распределение нагрузок может быть двухпиковое или однопиковое. Однопиковое применяется в соревновательном периоде, двухпиковое – в базовом периоде [2].

В результате исследования средних (мезоцикл) и малых (микроцикл) циклов можно сделать вывод, что продолжительность среднего цикла 2–6 недель, и включает законченный ряд мезоцикла. На основе мезоцикла строится динамика тренировочных и соревновательных нагрузок, происходит сочетание средств и методов подготовки. Недельный цикл (малый) называется микроциклом и строится исходя из специфики вида спорта. В спортивной практике встречается от четырех до девяти различных типов микроцикла. Сравнительный анализ позволяет более корректно планировать долгосрочную спортивную подготовку, а рекомендации планирования долгосрочной спортивной подготовки позволят экономизировать временные и финансовые ресурсы для достижения поставленной цели.

#### Список использованных источников

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта: учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования / Л.П. Матвеев. – М., 4-й филиал Воениздата, 1997. – 304 с.
2. Теория и методика спорта : учебное пособие для училищ олимпийского резерва / под общ. ред. Ф.П. Сулова, Ж.К. Холодова. – М., 1997. – 416 с.

## МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ

**В.А. Конопацикий**, *ст. преподаватель, vity121280@yandex.by,*

**Н.А. Зинченко**, *ст. преподаватель, nata.zinchenko2012@yandex.by,*

**В.И. Метлушко**, *ст. преподаватель, vitalinka\_25@mail.ru,*

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»  
г. Мозырь, Беларусь*

**Аннотация.** В статье рассматривается целесообразность применения упражнений круговой тренировки в физической подготовке юных тхэквондистов при построении учебно-тренировочного процесса. Анализируются результаты контрольных нормативов юных тхэквондистов по общей физической подготовке с целью совершенствования физических качеств и применения их в учебно-тренировочном процессе.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, тхэквондисты, учебно-тренировочный процесс, круговая тренировка,

**Введение.** Тхэквондо – это олимпийский вид спорта, один из самых современных видов боевых искусств, который характеризуется наиболее эффективной техникой ударов ногами, а также реализации технических и тактических действий в экстремальных условиях соревновательного поединка.

Спортивные достижения в системе тренировки тхэквондо настолько велики, что без физической подготовки с юного возраста рассчитывать на высокие результаты в зрелом возрасте спортсмена невозможно. Подготовка юных спортсменов-тхэквондистов является

одной из основных задач в подготовке спортивного резерва и поднятия престижа тхэквондо в нашей стране. Вопросы, связанные с физической подготовкой юных спортсменов, являются наиболее актуальными при построении учебно-тренировочного процесса, так как развитие физических качеств спортсменов, процесс становления технического мастерства и дальнейший рост спортивно-технических результатов зависит от эффективности решения поставленных задач.

Основой подготовки тхэквондиста, является выполнение значительного объема нагрузки, осуществляемой в сложных вариативных ситуациях, что предъявляет высокие требования к скорости двигательных реакций и силе, к способности спортсмена мгновенно принимать оптимальные решения и выполнять эффективные технико-тактические действия с максимально возможной скоростью.

Физическая подготовка является основой спортивной тренировки, так как невозможно достичь высоких спортивных результатов даже при хорошей технической и тактической подготовленности, если недостаточно развиты такие физические качества, как сила и скорость, выносливость и гибкость, ловкость.

Основы теории и методики юношеского спорта заложены в научных трудах А.А. Гужаловского, Л.П. Матвеева, В.Г. Никитушкина, Н.Г. Озolina, В.С. Фарфеля, В.П. Филина, Н.А. Фомина и других специалистов. В их работах продемонстрирована большая роль спорта в физическом воспитании подрастающего поколения, научно обоснованы основополагающие положения детско-юношеского спорта, охарактеризованы эффективные средства, методы и организационные формы спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек [1; 3; 4; 5; 6; 7; 8].

Так, по мнению Платонова В.Н. средствами скоростной подготовки являются различные упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений, максимальной частоты движений. Эти упражнения могут носить общеподготовительный, вспомогательный и специальный характер [9].

Цель исследования – обосновать и разработать комплексы упражнений круговой тренировки для совершенствования физических качеств юных тхэквондистов при построении учебно-тренировочного процесса.

Материалы и методы исследования. Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, педагогические наблюдения, анализ результатов по общей физической подготовке.

В ходе соревновательного поединка, поддерживая его высокую активность на протяжении всего времени и противодействуя силовому сопротивлению соперника, спортсмен должен уметь эффективно выполнять разнообразные технико-тактические элементы при наступлении возрастающего утомления. Поэтому при организации и проведении тренировочного процесса тренер должен постоянно совершенствовать физические качества, необходимые для создания такой функциональной подготовки, которая позволит спортсмену овладеть надежными и эффективными техникой и тактикой тхэквондо, результативность которой зависит от правильного и эффективного планирования средств и методов спортивной тренировки.

Постоянно растущая конкуренция в тхэквондо требует разработки новых более эффективных средств и методов спортивной подготовки, которые бы отвечали требованиям, предъявляемым к тхэквондо. Одним из условий повышения требований к физической подготовке юных тхэквондистов, совершенствованию физических качеств, является круговая тренировка с рациональными интервалами отдыха [10].

Круговая тренировка – это основной метод развития скоростно-силовой выносливости, совершенствования физических качеств. Тренировочная программа состоит в большинстве случаев из 8–10 упражнений, последовательность которых определяется таким образом, чтобы каждое последующее упражнение нагружало мышцы, которые

не испытывали нагрузку в предыдущем упражнении. При проведении круговой тренировки в тренировочном зале отводятся специальные места для выполнения физических упражнений – «станции». На каждой станции для выполнения физических упражнений размещается инвентарь, оборудование, (собственный вес, вес предмета, их упругие свойства, противодействие партнёра и др.). В качестве предмета отягощений применяют набивные мячи, гири, гантели, штанги, диски от штанг и другой инвентарь. Станции располагаются по кругу, что и послужило причиной для названия «круговая тренировка». Для каждого упражнения может отдельно определяться: число повторений, время нагрузки, частота движений, масса отягощений. По окончании серии приступают к следующему упражнению (через определенный интервал отдыха). Таким образом, тренировочную программу можно выполнить несколько раз.

Круговая тренировка дает возможность приблизить характер деятельности при выполнении подготовительных упражнений к режимам работы, свойственным соревновательным упражнениям, создавая тем самым благоприятные условия для переноса тренированности [2].

Результаты исследования. Средствами круговой тренировки могут быть разнообразные общеразвивающие и специальные упражнения, обычно технически несложные, циклические и ациклические. Упражнения подбираются в зависимости от задач занятия, двигательных возможностей каждого юного спортсмена и с учетом переноса физических качеств и двигательных навыков.

В круговую тренировку юных тхэквондистов включают упражнения, время выполнения каждого упражнения от 20 секунд и выше в зависимости от уровня подготовленности занимающихся с дозированными интервалами отдыха между упражнениями. Примером здесь могут быть следующие упражнения:

- прыжки через скамейку (упражнение укрепляет икроножные мышцы, способствует развитию равновесия после приземления, принятия положений для атаки или контратаки);
- запрыгивания на тумбу с элементами боя с тенью (упражнение укрепляет икроножные мышцы, связки стоп, выполнение техники движений);
- выбрасывание вперед в стену утяжеленного мяча от плеча (упражнение развивает взрывную силу, быстроту движений рук, плечевого пояса, таза, ног, координацию движений);
- нырки, уклоны (упражнения, развивающие вестибулярную устойчивость);
- поднятие и опускание туловища из положения лежа (упражнение способствует укреплению мышц брюшного пресса, устойчивость к ударам);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на кулаках (упражнение укрепляет кисти, способствует развитию правильного положения кулака при нанесении удара);
- кувырок вперед (упражнение направлено на развитие вестибулярной устойчивости тхэквондистов, сохранения динамического равновесия);
- упражнения с гантелями (упражнение развивает технику нанесения ударов, развитие взрывной силы);
- прямые удары с сопротивлением (упражнение с резиновым жгутом развивает силу мышц рук, а также способность мышц быстро расслабляться после быстрого и сильного сокращения);
- передвижения (упражнение совершенствует координацию движений ног, скорость перемещений);
- упражнения со скакалкой, многократные прыжки на месте (развивает выносливость, ударную силу, координацию движений ног);
- упражнения в ударах по мешку (развивают силу, выносливость при нанесении ударов в быстром темпе, а также технику нанесения ударов);

- бой с тенью (упражнение, направленное на изучение и усвоение технических действий, элементов, без участия партнера);
- отдельные удары ногами с максимальной скоростью в воздух или на снарядах (развивают скоростно-силовые способности, технику нанесения ударов);
- упражнения в шпагате (упражнения развивают гибкость);
- нанесение серий ударов руками и ногами с максимальной частотой в воздух или на снарядах (упражнения развивают скоростные качества ударов);
- удары ногами в прыжке на месте (упражнение на изучение и усвоение технических действий);
- последовательное нанесение серий по 10 ударов руками или ногами (упражнение развивает взрывную силу, координацию движений рук и ног).

Сравнительный анализ контрольных нормативов по общей физической подготовке юных тхэквондистов до и после проведения эксперимента представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнительный анализ контрольных нормативов юных тхэквондистов 12–13 лет по общей физической подготовке

Виды испытаний	Уровень подготовленности, до проведения эксперимента, в (%)					Уровень подготовленности, после проведения эксперимента, в (%)				
	Очень низкий	Низкий	Удовлетворительный	Достаточный	Отличный	Очень низкий	Низкий	Удовлетворительный	Достаточный	Отличный
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Бег 10 м, с	0	16,7	<b>48,3</b>	26,6	8,4	0	12,8	34,1	<b>39,6</b>	12,6
Бег «змейкой» 10м, с	0	13,5	<b>36,6</b>	32,1	17,8	0	5,4	36,2	<b>39,3</b>	19,1
Подтягивание в висе на перекладине	16,8	<b>40,4</b>	34,4	8,4	0	12,8	<b>37,4</b>	34,5	14,1	1,2
Прыжок вверх с места, см	0	<b>36,1</b>	31,2	24	8,7	0	25,1	<b>34,3</b>	30,4	10,2

Анализ полученных результатов до и после проведения педагогического эксперимента свидетельствует о том, что большинство показателей, характеризующих развитие физических качеств у спортсменов 12–13 лет, значительно повысились и находятся на достаточном уровне.

Улучшились такие показатели физической подготовленности, как бег 10 м – 39,6 %, достаточный уровень (до эксперимента – 48,3 %, удовлетворительный уровень); бег «змейкой» – 39,3 %, достаточный уровень (до эксперимента – 36,6 % удовлетворительный уровень); прыжок вверх с места – 34,3 %, удовлетворительный уровень (до эксперимента – 36,1 % низкий уровень).

Подтягивание в висе на перекладине находится на низком уровне – 37,4 % и (в сравнении с показателями до эксперимента – 40,4 %) наблюдается их прирост [2].

Выводы. Таким образом, рациональное планирование и применение средств круговой тренировки в учебно-тренировочном процессе юных тхэквондистов способствует совершенствованию физических качеств, функциональных возможностей юных спортсменов, повышает плотность занятий и физическую подготовленность, улучшает двигательную активность юных спортсменов, необходимую для достижения высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

#### Список использованных источников

1. Гужаловский, А. А. Основы теории и методики физической культуры: учеб. для техн. физ. культуры / А. А. Гужаловский. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.

2. Конопацкий, В.А. Круговая тренировка как основа совершенствования физических качеств юных борцов 12-13 лет на этапе начальной спортивной специализации / В.А Конопацкий // Научный журнал «Вестник МДПУ имени И. П. Шамякина». – 2017.
3. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов / Л. П. Матвеев. – СПб. : Лань, 2005. – 384 с.
4. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта / В.Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2010. – 208 с.
5. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М. : Астрель, 2002. – 864 с.
6. Фарфель, В.С. Развитие движений у детей школьного возраста / В.С. Фарфель. – М. : Изд-во АПН РСФСР, 1959. – 67 с.
7. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.
8. Фомин, Н.А. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 175 с.
9. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 804.
10. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры / А.М. Максименко. – М. : Физическая Культура, 2005. – 544 с.

## ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИК РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 16-18 ЛЕТ

**А.С. Кулаков**, тренер-преподаватель, [andrekul82@gmail.ru](mailto:andrekul82@gmail.ru),  
МБУ ДО «Спортивная школа по лыжным видам спорта «Метеор»

**К.А. Жуков**, студент, [emitusova@bk.ru](mailto:emitusova@bk.ru)  
ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»  
г. Коломна, Россия

**Аннотация.** В статье описаны и экспериментально обоснованы специально-подготовительные упражнения для развития специальной выносливости лыжников-гонщиков 16-18 лет. Определены главные направления подготовительной работы тренера по лыжным гонкам, основные стороны, влияющие на развитие специальной выносливости у лыжников-гонщиков.

**Ключевые слова:** лыжная подготовка, лыжный спорт, тренировочный процесс, лыжники-гонщики 16-18 лет.

**Введение.** Лыжный спорт имеет большую популярность не только в нашей стране, но и в мире относительно всех зимних видов спорта. Мы же рассмотрим разновидность лыжного спорта – лыжные гонки. Количество лыжников-гонщиков в нашей стране по данным на 2010 год составляло 2.5 млн человек. Занятия лыжным спортом включены в обязательную программу развития физического воспитания в школах, техникумах, ВУЗах и некоторых профессий. Существует целая сеть муниципальных, районных, областных, региональных всероссийских и международных соревнований, в которых могут участвовать не только спортсмены, но и любители, однако просто взять и выйти на старт нельзя, к ним необходимо готовиться. Система подготовки каждого лыжника-гонщика – это многолетний и многоступенчатый процесс, который представляет собой управляемую структуру, направленную на достижение наилучших результатов, с учетом индивидуальных особенностей организма, возрастных особенностей и принципов, и закономерностей тренировочного процесса в лыжных гонках [1; 2]. Необходимо также учитывать особенности подготовки лыжников и на всех этапах круглогодичной