

Специальная выносливость таэквондистов на этапе спортивного совершенствования

Фирсов А.А.*, Парамонова Н.А.**

*УО «Гимназия № 31» г. Минска,

**Белорусский национальный технический университет

Таэквондо является олимпийским видом спорта, популярность которого во всем мире неуклонно возрастает, увеличивается количество занимающихся.

С целью определения уровня специальной выносливости на этапе спортивного совершенствования были протестированы 5 таэквондистов различной квалификации. Регистрировались количество ударов за определенные промежутки времени и частота сердечных сокращений (ЧСС) при выполнении упражнений (таблицы 1, 2).

Таблица 1 – Показатели реакции ЧСС спортсменов на нагрузку анаэробной направленности при выполнении повторных круговых ударов внутрь правой, сзади стоящей ногой

ФИО	Ква-лиф.	15"		30"		1'		2'	
		Кол-во	ЧСС (уд/мин)	Кол-во	ЧСС (уд/мин)	Кол-во	ЧСС (уд/мин)	Кол-во	ЧСС (уд/мин)
Н.П.	МС	34	154	62	161	114	157	175	153
М.Е.	КМС	34	167	66	172	126	183	184	182
С.В.	I	31	178	52	191	81	189	128	187
Д.В.	I	30	188	56	188	78	188	154	191
А.И.	I	33	180	57	176	92	193	147	186

Таблица 2 – Показатели реакции ЧСС спортсменов на нагрузку анаэробной направленности при выполнении повторных круговых ударов внутрь левой, сзади стоящей ногой

ФИО	Ква-лиф.	15"		30"		1'		2'	
		Кол-во	ЧСС (уд/мин)	Кол-во	ЧСС (уд/мин)	Кол-во	ЧСС (уд/мин)	Кол-во	ЧСС (уд/мин)
Н.П.	МС	31	151	61	164	107	163	182	162
М.Е.	КМС	34	165	63	173	113	184	188	185
С.В.	I	31	186	54	192	77	188	140	188
Д.В.	I	33	186	56	190	90	189	155	183
А.И.	I	34	192	59	194	88	192	143	179

Как видно из представленных данных, чем выше квалификация спортсмена, тем большее количество круговых ударов он выполняет, причем, как правой, так и левой ногой. При этом величина ЧСС у квалифицированных таэквондистов значительно ниже по сравнению с разрядниками, что указывает на экономизацию функции сердечно-сосудистой системы.