

может быть активна только вначале, а затем должна вытормаживаться, иначе нельзя будет согнуть ногу. 4 фаза – разгибание маховой ноги в коленном суставе. В конце маха коленный сустав выпрямляется. Кинетическая энергия маха превращается в поступательное движение всей ноги и туловища. Поэтому мышцы живота должны быть активны в течение всего времени выполнения технического действия. В момент удара все мышцы ударной ноги должны быть активны, таз разворачивается для увеличения ударной массы. Биомеханизм ударного действия. В этой работе мы определили основные биомеханические фазы бокового удара ногой в таэквондо и выявили характер активности основных мышц, задействованных в ударном действии [2, с. 262–264; 3].

Литература

1 Умаров, Ф. С. «Таэквон-до – это...», «Таэквондо – это спорт и не только». Центр развития таэквондо «О До Кван», Гомель, 2002–2008. – 150 с.

2 Подпалько С. Л., Новиков А. А. Основные результативные технические действия в таэквондо (ВТФ) // Научно-теоретический журнал «Современные гуманитарные исследования». – 2007. – № 2. – С. 262–264.

3 Франум Мегахай. Таэквон – до. (5 DVD) – Эврика фильм, 2005.

А. Н. Метелица

Науч. рук. В. Н. Старченко,

канд. пед. наук, доцент

ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА «ЛЕТЯЩИЙ ДРАКОН» ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ЕДИНОБОРСТВАХ

Физическая подготовка в единоборствах является одной из важнейших составляющих всей подготовки спортсмена. Без оптимального развития физических качеств невозможно эффективно противодействовать сопротивляющемуся сопернику в реальных условиях соревновательного поединка. В единоборствах физические качества проявляются комплексно, комбинируясь между собой в различных сочетаниях в каждый отдельный момент времени. Между тем большинство применяемых средств по физической подготовке не позволяют развивать физические качества комплексно. Если это, например отжимания, то задействуются одни мышечные группы, если приседания, то другие, а остальные в этот момент не работают и т. д.

Повысить эффективность физической подготовки можно путём применения специального тренажёра носящего символичное название «летающий дракон». Тренажёр представлен на рисунке 1–2.



Рисунок 1 – Вид тренажёра – «летающий дракон»



Рисунок 2 – Одно из исходных положений занимающегося на тренажёре

Тренажёр представляет собой четыре верёвки, один конец которых фиксируется на перекладине в одной точке, а на вторых концах завязываются петли для продевания в них конечностей. Упражнения на «летающем драконе» позволяют: комплексно воздействовать на развитие практически всех мышц тела; включать в работу мелкие мышечные

группы, которые практически не задействуются при обычных силовых упражнениях; сочетать статическую работу с динамической; сочетать растяжку с силовой работой; укрепить суставно-связочный аппарат и др.

На «летающем драконе» можно выполнять различного вида отжимания, подтягивания, сведение и отведение рук и ног в разные стороны, приседания, круговые движения конечностями, статичное удержание принятых положений тела, кувырки и т. д. Все упражнения необходимо делать плавно, без рывков, как в статическом, так и в динамическом режимах.

Таким образом, применение представленного тренажёра позволит компенсировать недостаток других широко применяемых упражнений направленных на физическую подготовку занимающихся единоборствами.

Э. Г. Пирогова

Науч. рук. Е. В. Гусинец,

ст. преподаватель

ОСОБЕННОСТИ НОРМАТИВНО-ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ МЕДИЦИНСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Медицинское обеспечение является неотъемлемой частью подготовки спортсмена, одним из факторов его результативного выступления на соревнованиях. Особую актуальность медицинское обеспечение приобретает в спорте высших достижений, где до 30 % спортивного результата зависит от качественного медицинского сопровождения, включающего в том числе фармакологическую поддержку. Основа для создания нормативной правовой базы спортивной медицины закреплена в Законе Республики Беларусь от 4 января 2014 года «О физической культуре и спорте» в котором предусмотрена компетенция Министерства спорта и туризма Республики Беларусь и Министерства здравоохранения Республики Беларусь на принятие целого ряда нормативных правовых актов. В закон входит обеспечение участия спортсменов в международных спортивных мероприятиях, формирование национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта, их материально-техническое, медицинское, научно-методическое и иное обеспечение, а также обеспечение медицинского наблюдения за состоянием здоровья спортсменов и иных физических лиц, занимающихся физической культурой и спортом, является одним из основных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта.

Анализ системы нормативного правового регулирования медицинского обеспечения физической культуры и спорта в Республике Беларусь показывает необходимость дальнейшего решения ряда вопросов: приобретение компетенции на установление перечня оборудования, необходимого для деятельности учреждений и врачей спортивной медицины, кроме того, в настоящее время назрела необходимость разработки нормативного правового акта, предусматривающего внесение изменений в законодательство в части отнесения должности «тренер-врач» (в том числе с переименованием) к медицинским работникам с сохранением действующей системы материального стимулирования.

В связи с этим представляется необходимым осуществить комплексное внесение изменений и дополнений в действующие нормативные правовые акты, предусматривающие отнесение тренера-врача к медицинским работникам, а в перспективе закрепить обязанность лицензирования их деятельности, что, несомненно, благотворно скажется на уровне медицинского обеспечения спортсменов.