

Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ (проект № 17-06-00883а).

1. Ильина, Н. Л. Психологические и организационные трудности совмещения спортивной и учебной деятельности студентами высших учебных заведений / Н. Л. Ильина, Н. Б. Мельникова // Спорт, человек, здоровье: сб. материалов конгр; ред.: В. А. Таймазов. – 2017. – С. 176–178.

2. Трудности реализации спортсменами двойной карьеры на этапе обучения в вузе / Н. Л. Ильина [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 11 (153). – С. 325–330.

## ТРЕНАЖЕРНАЯ ПОДГОТОВКА В ВЕЛОСИПЕДНОМ СПОРТЕ

*Кавецкий А.И., Булатов П.П.*

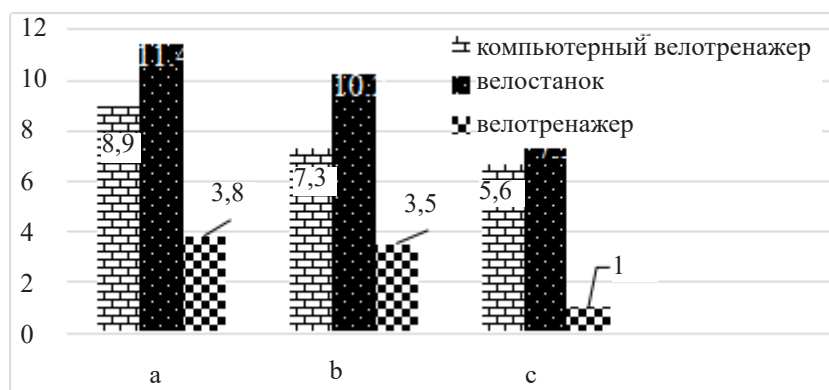
Белорусский государственный университет физической культуры  
(Минск, Республика Беларусь)

Тенденция к росту спортивных результатов во всех видах программы велосипедных гонок вызывает необходимость углубленного изучения эффективности применения тренажерного оборудования для совершенствования техники педалирования велосипедистов. Решение этого вопроса позволит систематизировать учебно-тренировочный процесс и сократить сроки подготовки молодых перспективных спортсменов-велосипедистов [1; 2; 3].

В лабораторных условиях велосипедистам предлагалось задание: работать на компьютеризированном велотренажере, велостанке и велотренажере в максимальном темпе, с фиксацией времени за 10 и 30 оборотов шатуна. При выполнении следующего теста регистрировалось количество оборотов шатуна, выполненное в максимальном темпе за 4 минуты.

Тестирование проводилось в различные периоды на протяжении 2016–2017 годов; в нем приняли участие 12 велосипедистов-разрядников возраста 12–16 лет, тренирующихся на базе Минского городского центра олимпийского резерва по велосипедным видам спорта.

*На заключительном этапе исследования прирост физической работоспособности* у спортсменов на компьютерном велотренажере составил от 6,6 до 8,9 %, у спортсменов на велостанке – от 7,3 до 11,4 %, у спортсменов на велотренажере несколько меньше – от 1,0 до 3,8 % (рисунок).



Примечание: а – количество времени, затраченное на 10 оборотов шатуна (с);  
 б – количество времени, затраченное на 30 оборотов шатуна (с); с – количество оборотов шатуна за 4 мин работы в максимальном темпе

Рисунок – Прирост физической работоспособности велосипедистов на заключительном этапе исследования (%).

Таким образом, можно утверждать, что использование велотренажеров в практике спортивной подготовки юных велосипедистов независимо от периодов тренировки позволяет на более высоком уровне строить учебно-тренировочный процесс в плане совершенствования техники педалирования и подготовки к участию в соревнованиях.

1. Полищук, Д. А. Велосипедный спорт: научное издание / Д. А. Полищук. – К.: Олимп. лит-ра, 1997. – С. 247–258.
2. Половцев, В. Г. Специальные велотренажеры для совершенствования техники педалирования / В. Г. Половцев, В. В. Тимошенко // Велосипедный спорт: ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – С. 31–35.
3. Тимошенко, В. В. Тренажеры в велосипедном спорте / В. В. Тимошенко. – Минск: Издатель Труш Л. Н., 1994. – 125 с.

## ИНДИВИДУАЛЬНАЯ СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТАЭКВОНДИСТОВ

*Казакевич А.И., Харьковская В.А.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
 (Минск, Республика Беларусь)

На протяжении последних десятилетий Всемирная федерация таэквондо стремится к повышению зрелищности соревновательных поединков путем корректирования правил соревнований. В то же время правилами соревнований во многом определяется успешность реализации технико-тактических действий