



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 ТАЭКВОНДИСТОК

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

(ТТД) единоборцев [1]. Даже незначительные изменения в них отражаются на качественных и количественных показателях как соревновательной деятельности спортсмена, так и на тренировочных режимах его спортивной подготовки [2]. Следовательно, без систематического контроля технико-тактического мастерства квалифицированных таэквондисток невозможно своевременно корректировать планы их подготовки.

В связи с вышеизложенным для повышения эффективности контроля технико-тактической подготовленности квалифицированных таэквондисток была разработана индивидуальная система мониторинга показателей, характеризующих технико-тактическое содержание и структуру соревновательных поединков. Данная система представляет собой программу, состоящую из нескольких листов. Первый – титульный, в котором указаны данные исследуемой спортсменки. Второй лист представляет собой базу данных всех проведенных соревновательных поединков в хронологической последовательности с указанием даты и места соревнований, общего счета и замечаний, регламента, а также ссылки на видеофайлы. Следующий лист посвящен мониторингу показателей, характеризующих технико-тактическое содержание соревновательных поединков. При вставке данных, получаемых при анализе поединков, программа автоматически вычисляет основные параметры технико-тактической подготовленности таэквондистки [3]. Кроме этого в ней предусмотрены ссылки на графическое изображение соотношений исследуемых показателей и динамики выполнения ТТД обеими соперницами. В четвертом листе представлены данные, характеризующие структуру поединков спортсменки, то есть соотношение и эффективность соревновательных эпизодов (СЭ) различной тактической направленности. В программе также даются ссылки на видеофрагменты реализованных и нереализованных СЭ с анализом либо успешных действий, либо ошибок спортсменки.

Разработанная система мониторинга позволяет проследивать изменения индивидуальных параметров подготовленности каждой спортсменки в динамике, определять особенности их СЭ, выявлять показатели технико-тактического содержания и структуры поединков для создания объективных модельных характеристик, на которые можно ориентироваться при планировании подготовки квалифицированных таэквондисток.

1. Киселев, В. А. Анализ соревновательной деятельности боксеров различной квалификации / В. А. Киселев, О. Б. Кравченко // Виды спортивных единоборств. – Екатеринбург: РИО ЦГТУ, 1997. – С. 19–21.

2. Колесник, А. Ф. Причины и тенденции изменения правил соревнований по классической и вольной борьбе / А. Ф. Колесник, В. В. Нелюбин // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1986. – С. 6–9.

3. Харькова, В. А. Обоснование интегральной оценки уровня технико-тактической подготовленности юных спортсменов в таэквондо / В. А. Харькова // Мир спорта: ежекварт. науч.-теор. журнал / редкол.: М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2012. – № 4 (49). – С. 50–53.