

Главными соревнованиями для национальной команды по преодолению препятствий в 2012 году был этап Кубка мира (26–29.07.2012г., Эстония). В указанных соревнованиях спортсмены В. Иванов, И. Васьков, Е. Морозкий заняли 1-е место в Кубке Наций, высота препятствий – до 160 см. Спортсмен И. Васильев не участвовал в программе Гран-при из-за отсутствия основной лошади (таблица 3).

Таблица 3 – Анализ соревновательной деятельности спортсменов национальной команды по преодолению препятствий в сезоне 2011–2012 гг.

Фамилия, имя спортсмена	Главные соревнования сезона 2011 г. – ЭКМ, Кубок Наций (Республика Беларусь), программа Гран-при			Главные соревнования сезона 2012 г. – ЭКМ (Эстония), программа Гран-при (высота 160 см)	
	План (место)	Выполнение (место)	Позиция в олимп. рейтинге	План (место)	Выполнение (место)
Иванов Василий	1–3	2	238	1–3	1
Васьков Ибрагим	1–3	2	426	1–3	1
Морозкий Егор	1–3	2	524	1–3	1
Васильев Игорь	4–8	Не участвовал, продажа основной лошади	–	Не участвовал, отсутствие основной лошади	

Таким образом, по итогам главных стартов сезона 2012 года спортсмены национальной команды Республики Беларусь по конному спорту выполнили плановые задания и контрактные обязательства в полном объеме, кроме Е. Телепушкиной, В. Пойто, Е. Ефремовой, И. Васильева.

Причинами невыполнения плановых заданий указанных спортсменов являются:

- падение лошади на олимпийской трассе полевых испытаний у спортсменки Е. Телепушкиной;
- замены основных лошадей в начале спортивного сезона спортсменами Е. Ефремовой (из-за травмы основной лошади Крайслер), И. Васильева (по инициативе владельца лошади), В. Пойто (передача лошади в юниорскую сборную из-за травмы резервной лошади).

За период подготовки к Олимпийским играм 2012 г. успешно решались все организационные моменты, связанные с выполнением календарного плана и модели подготовки спортсменов, транспортировкой лошадей, экипировкой и снаряжением спортсменов и лошадей, помощью НИИ и спортивного диспансера. Вместе с тем, есть проблемы со своевременным и профессиональным диагностированием, лечением и реабилитацией спортивных лошадей, закрепленных за спортсменами национальной команды по конному спорту. В последнее время особо остро ставится вопрос о профпригодности ветврачей, работающих в областных ЦОПах и ДЮСШ, так как Витебская академия не выпускает ветеринарных специалистов, ориентированных на спорт.

1. Горохова, А. В. Стратегия соревновательной деятельности в конном спорте и факторы, оказывающие на нее влияние /А. В. Горохова, Н. А. Петухова // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы XII Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2010 год, Минск, 12–20 апреля 2011г., – Минск: БГУФК, 2011. – С. 52–54.

2. Петухова, Н. А. Анализ выступлений спортсменов национальной команды Республики Беларусь по конному спорту на главных стартах 2011 года / Н. А. Петухова // Междунар. науч.-практ. конф. по проблемам физической культуры и спорта государств-участников содружества независимых государств: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 23–24 мая 2012 г., часть 2. – Минск: БГУФК, 2012. – С. 126–129.

3. Программа развития конного спорта в Республике Беларусь в олимпийском цикле 2009–2012 годов // Программа утверждена на открытом заседании Президиума БФКС от 29.11.2008 г.

4. Информация о развитии конного спорта в Республике Беларусь / Информационно-аналитическая справка. – Материалы ОО «Белорусская федерация конного спорта».

ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ В ВЫЕЗДКЕ

Лойко С.В., Петухова Н.А.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Введение. Анализ исследований последних лет дает основание утверждать, что для дальнейшего совершенствования системы спортивной тренировки необходимы оптимизация различных компонентов тренировочного процесса, а также создание необходимых условий для полноценного управления состоянием спортсмена и лошади и протекания адаптационных процессов в соответствии с планируемой структурой соревновательной деятельности и заданным уровнем спортивного результата [1].

В выездке подготовка лошади к соревнованиям – это работа в партнерстве, которая продолжается не менее 4 лет. Спортсмен высокого класса сам тренирует лошадь для участия в соревнованиях различного уровня, и от наличия у него нужного количества лошадей соответствующего класса зависит регулярность и результативность его выступлений.

На современном этапе развития высшей школы верховой езды наблюдается стремительный рост спортивных результатов. Так, например, на Олимпийских играх 2012 года в Лондоне парой, победившей в произвольной программе под музыку, установлен абсолютный рекорд – 92 % от максимальной суммы положительных баллов. Чтобы достигнуть уровня мировых лидеров, требуется многолетняя круглогодичная тренировка по научно обоснованному плану. С целью дальнейшего совершенствования методики подготовки квалифицированных спортивных пар «всадник-лошадь» нами была поставлена задача: выявить наиболее эффективные модели тренировочной и соревновательной деятельности для молодой и возрастной лошади в выездке.

Для решения поставленной задачи были использованы следующие методы исследования: педагогические наблюдения; анализ планирующей и технической документации: групповые и индивидуальные планы подготовки спортсменов, педагогический эксперимент – сравнительный анализ моделей соревновательной деятельности спортивных пар «всадник-лошадь» в выездке; статистическая обработка полученных данных.

Педагогические наблюдения проводились нами с целью изучения параметров нагрузок спортивных лошадей в выездке, влияния планируемых параметров на спортивный результат в годичном цикле, выявления оптимального соотношения тренировочных средств на этапах подготовки.

Объектом наблюдения являлись спортсмены, специализирующиеся в выездке, ведущие подготовку молодых и возрастных лошадей на базе РЦОП конного спорта и коневодства, пос. Ратомка и в конно-спортивном клубе (КСК) «Гиппика» Гродненской области.

Предметами наблюдения являлись: методы планирования подготовки спортивных лошадей различных возрастных групп, материально-техническая база, разработка стратегических планов и моделей подготовки спортивных пар, результативность соревновательной деятельности, восстановительные и реабилитационные мероприятия для спортсменов и лошадей.

В процессе педагогического анализа было установлено, что выбор средств и методов тренировки для молодых и основных лошадей существенно не меняется от года к году, а именно, планируются учебные занятия по общей физической подготовке, специальная физическая подготовка, по совершенствованию техники элементов выездки данного уровня, восстановительные мероприятия, планируется также количество стартов и ожидаемый результат. Однако направленность тренировки и процентное соотношение тренировочных средств имеют свои отличия (таблица 1).

Таблица 1 – Распределение тренировочных средств в годичном цикле подготовки спортивных лошадей в выездке

Средства	Этапы подготовки лошади		
	Базовый, комплексной подготовки (5–6 лет)	Базовый, углубленной специализации (7–9 лет)	Максимальной реализации индивидуальных возможностей (10–14 лет и старше)
ОФП (% к общему объему работы)	51,1–56,2	14,5–20,8	8,4–7,6
СФП (% к общему объему работы)	28,9–25	23–21,5	12–15
Технико-тактическая подготовка (% к общему объему работы)	15,9–15,1	56,1–53,4	70–69,1
Восстановительные мероприятия (% к общему объему работы)	4,1–3,7	6,4–4,3	9,6–8,3
Кол-во планируемых стартов	3–5	6–2	13–15

Так, на базовом этапе подготовки (возраст лошади 5–6 лет) до 85 % всего объема работы направлено на развитие общих и специальных двигательных качеств лошади, ее ментальных способностей (включая полевой тренинг, свободную напрыжку). Тренировка молодой лошади заключается в развитии ее силы и подвижности, а также в обучении базовой технике элементов выездки. Лошадь должна тренироваться таким образом, чтобы она могла приобрести соответствующую ее возможностям осанку и двигаться без напряжения. Доля специальной подготовки не превышает 15 %.

На этапе узкой специализации (возраст лошади 7–9 лет) и максимальной реализации индивидуальных возможностей (10 лет и старше) значительно изменяется соотношение средств физической подготовки, где существенно возрастает доля специальной и уменьшается общая работа – 70 и 8 % соответственно. В этой фазе лошадь проходит обучение элементам средней и высшей степени сложности, входящим в программу «Большой приз». Основными задачами тренировки являются эластичность движений, развитие импульса и сбора. На всех этапах подготовки с целью сохранения здоровья лошади необходим постоянный ветеринарный контроль. В период активной соревновательной деятельности особое значение приобретают меры профилактики травматизма, своевременная диагностика и квалифицированное лечение спортивных лошадей.

Наиболее объективными показателями, отражающими эффективность тренировочного процесса, являются спортивные результаты [1]. Данные технических протоколов соревнований позволили нам провести сравнительный анализ программ подготовки лошадей национальной команды и выявить их эффективность.

Для экспериментального исследования были сформированы две группы спортивных пар – это всадники, выступающие на молодых и основных (уровня Большого приза) лошадях, по четыре в каждой группе. Отбор лошадей проводился с учетом их перспективности: все лошади закреплены за спортсменами основного и переменного состава национальной команды (таблица 2).

Таблица 2 – Список спортивных пар, принимавших участие в эксперименте

№	Кличка лошади	Год рождения лошади	Ф. И. спортсмена	Квалификация спортсмена
Молодые лошади				
1	Приатор	2004	Лойко Светлана	МСМК
2	Дейли Дабл	2005	Варченя Екатерина	МСМК
3	Арлекино	2006	Карасева Анна	МС
4	Эфемер	2008	Зотова Галина	МС
Основные лошади (уровень Большого приза)				
1	Гулбис	2001	Лойко Светлана	МСМК
2	Редфорд 2	1997	Варченя Екатерина	МСМК
3	Похвал	1997	Карасева Анна	МС
4	Демагог	2003	Зотова Галина	МС

Исследование проходило на протяжении годового цикла с октября 2011 г. по октябрь 2012 г. при подготовке к основным стартам.

В процессе исследования мы изучали индивидуальные планы подготовки по каждой лошади по следующим аспектам: – деление на периоды и их продолжительность; – запланированный на год объем тренировочной работы; – направленность тренировочной работы в каждом периоде макроцикла; – количество стартов и планируемый результат.

На заключительном этапе исследования проведен анализ распределения средств подготовки, а также запланированной и выполненной нагрузки.

Научно доказано, что активная соревновательная деятельность позволяет значительно эффективнее стимулировать адаптационные возможности организма лошади к высоким и максимальным нагрузкам. Исходя из этого анализ соревновательной деятельности в сезоне 2011–2012 гг. позволяет нам выявить эффективность подготовки спортивных пар на исследуемом этапе (таблица 3). Данные, представленные в таблице, отражают влияние планируемых параметров на спортивный результат в годовом цикле.

Таблица 3 – Динамика результативности в экспериментальных группах класса молодых и основных лошадей в сезоне 2011/2012

Спортивные пары	Результативность лошадей (% призовых мест к количеству стартов)			
	МЛ		ОЛ	
	2011	2012 (прирост)	2011	2012 (прирост)
1 \bar{x}	10	30 (+20)	40	90 (+50)
2 \bar{x}	25	55 (+30)	30	65 (+35)
3 \bar{x}	50	85 (+35)	30	35 (+5)
4 \bar{x}	10	10 (0)	10	40 (+30)
Прирост результата в группах МЛ и ОЛ \bar{x}	+21,25 %		+30 %	

Результаты проведенных исследований показали, что планы подготовки молодых и основных лошадей в выездке имеют существенные отличия в целях, задачах, выборе тренировочных средств и планировании количества стартов.

Периоды годового цикла имеют также различную длительность. Для молодой лошади большую часть года занимает подготовительный и переходный периоды. На соревновательный период отводится 2–3 месяца в году. Максимальное количество планируемых стартов – 3.

Для лошади уровня Большого приза тренировочная программа сконцентрирована в основном на подготовке и участии в ряде запланированных турниров, в среднем их количество составляет 13–15. Поэтому подготовка основной лошади в году разбита на два цикла с последовательным чередованием подготовительного, соревновательного и переходного периодов.

Анализ результатов сезона 2012 года показал, что спортивные пары № 2, 3 экспериментальной группы (в классе молодых лошадей) выполнили задачи подготовки в полном объеме, о чем свидетельствуют показатели прироста результативности: 30 и 35 % соответственно. Пара № 1 не смогла принять участие во всех запланированных стартах в связи с объективными трудностями предшествующей подготовки (отсутствие стандартного манежа, доставка к местам соревнований и т. д.), основной причиной отсутствия динамики у пары № 4 является ухудшение здоровья лошади (травмы в начале сезона).

По итогам главных стартов сезона 2012 года спортсмены, выступающие на лошадях уровня Большого приза (пары № 1, 2, 4) выполнили плановые задания в полном объеме, прирост результативности составил 50, 35 и 30 %. Кроме того пара № 1 имела квалификационный результат к Олимпийским играм в Лондоне. Однако для получения лицензии на Олимпиаду спортсменке не хватило количества международных рейтинговых стартов [2].

Причиной невыполнения плановых заданий парой № 3 является неспособность нести плановые нагрузки в связи с возрастом лошади.

В результате проведенных исследований мы смогли выявить прямую зависимость спортивного результата от грамотного подбора тренировочных и восстановительных средств в макроцикле.

Таким образом, четкие и полные знания о содержании и результатах тренировочной и соревновательной деятельности в выезде на каждом из этапов необходимы, прежде всего, для: определения общей стратегии подготовки, возможности быстрого и точного выявления причин успеха или неудачи; внесения своевременных корректировок в планы; повышения эффективности тактической подготовки [3].

Данные, полученные в ходе исследования, позволяют сделать следующие выводы:

- распределение объема нагрузок по мезо- и микроциклам происходит на основе анализа подобного цикла подготовки, а также принципов и закономерностей спортивной тренировки;
- для повышения эффективности подготовки спортсменов высших разрядов необходимо планирование достаточного количества стартов в спортивном сезоне и формирование единых методических подходов к системе подготовки;
- своевременный контроль и анализ выполнения моделей высококвалифицированными парами «всадник – лошадь» в выезде позволит повысить их результативность в следующем соревновательном сезоне.

Процесс подготовки молодой лошади весьма сложен и многообразен и не может строиться по стандартной единой схеме. Каждая лошадь отличается своим характером и темпераментом, которые постоянно изменяются в ходе роста и развития организма. Только опыт всадника и тренера позволит вовремя избежать форсирования тренировки, приводящей к повышенному травматизму и сокращению спортивного долголетия лошади как основного партнера.

1. Петухова, Н. А. Управление тренировочным процессом в конном спорте / Н. А. Петухова, Э. А. Костюкевич // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы международной науч.-практ. конф. (Минск, 8–10 апреля 2009 г.). «Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов и резерва в единоборствах». – Минск: БГУФК, 2009. – С. 160–163.

2. Информация о развитии конного спорта в Республике Беларусь: информационно-аналитическая справка / Материалы ОО «Белорусская федерация конного спорта», 2012.

3. Горохова, А. В. Стратегия соревновательной деятельности в конном спорте и факторы, оказывающие на нее влияние / А. В. Горохова, Н. А. Петухова // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы XII Международной научной сессии по итогам НИР за 2010 год, Минск 12–20 апреля 2011 г. – Минск: БГУФК, 2011. – С. 52–54.

ПОДХОДЫ К ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КАРАТИСТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В КАТА

Лысенко Е.Н.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

На современном этапе развития спорта весьма важным является своевременное выявление и учет индивидуальных особенностей спортсменов. Проблема индивидуализации в катэ в настоящее время практически не изучена. Соревновательный объем техники в ката весьма разнообразен и включает в себя комплексы, которые отличаются друг от друга временем исполнения, координационной сложностью, наличием скоростных и медленных двигательных действий [2]. В процессе подготовки к ответственным стартам перед спортсменами и тренерами появляется вопрос: как разобраться во всем многообразии ката и выбрать вариант, который позволит реализовать соревновательный потенциал?