

ВОЛЬТИЖИРОВКА КАК СРЕДСТВО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-КОННИКОВ

Гинько Н.П.,

Власова М.М.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Конный спорт делится на три классических вида: выездка, троеборье, преодоление препятствий или конкур. Всадник должен обладать решительностью и смелостью, хорошей координацией, выносливостью, равновесием, высоким искусством управления лошастью, отличной общей и специальной физической подготовкой.

Согласно мнению большинства специалистов конного спорта, одними из главных средств, способствующих гармоничному развитию физических качеств спортсмена-конника, являются упражнения по вольтижировке.

Помимо зрелищного эффекта, вольтижировка служит хорошим средством общей и специальной физической подготовки спортсмена-конника. Она дает возможность проявлять, развивать и совершенствовать психофизические и морально-волевые качества занимающихся, а также компенсировать некоторую односторонность в физическом развитии всадника, характерную для классических видов спорта [3].

Более того, занятия вольтижировкой помогают спортсмену быстрее и лучше овладеть верховой ездой, укрепить посадку, воспитывают хорошее понимание лошади как партнера, улучшают владение собственным телом, придают уверенности в собственных силах, то есть помогают достигнуть того, чего не хватает спортсменам на начальной стадии подготовки [4].

В современном спорте трудно достичь высоких результатов, а тем более удержать ведущие позиции без наличия прочной теоретической базы, без совершенствования методики подготовки и соответствующей организации учебно-тренировочного процесса.

Первичной задачей подготовки спортсмена-конника является овладение специфическими двигательными действиями, необходимыми для создания базы двигательных навыков, что обеспечивает рост спортивно-технического мастерства.

Чтобы достигнуть этого, следует уже с первых лет занятий верховой ездой уделять достаточно внимания специальной двигательной подготовке юных спортсменов – развивать гибкость, координацию, быстроту мышечной реакции, способность расслаблять мускулатуру туловища, рук и ног.

Занятия вольтижировкой помогают юному коннику быстрее и лучше овладеть навыками езды на лошади, укрепить посадку, сделать ее глубокой, гибкой и непринужденной.

Исследование проводилось с сентября 2013 по ноябрь 2015 года на базе Республиканского центра олимпийской подготовки конного спорта и коневодства (РЦОПКСиК). В нем приняли участие спортсмены-конники групп начальной подготовки второго года обучения в количестве 20 человек, которые имели одинаковую квалификацию (б/р), примерно одинаковый уровень физической, специально-технической подготовки.

В основу данного эксперимента была положена идея изучения влияния упражнений вольтижировки на уровень развития специальных двигательных качеств спортсменов-конников.

В педагогическом эксперименте участвовали 20 спортсменов, которые были разделены на экспериментальную (ЭГ: n=10) и контрольную (КГ: n=10) группы. Все спортсмены в начале исследования имели одинаковую квалификацию (б/р), относились к одной возрастной категории (2002–2003 года рождения) и тренировались в РЦОПКСиК.

Перед проведением эксперимента по результатам тестирования был определен исходный уровень развития двигательных качеств спортсменов ЭГ и КГ. Результаты тестирования показали, что спортсмены имели примерно одинаковый уровень физической подготовленности.

Эксперимент продолжался в течение 2013–2014 и 2014–2015 учебных годов, на протяжении которых проводился этапный контроль динамики двигательной подготовленности спортсменов.

У спортсменов КГ занятия по вольтижировке не были включены в программу подготовки, а у спортсменов ЭГ включались.

Существенным отличием экспериментальной методики от традиционной было использование вольтижировки.

Полученные данные анализировались при помощи методов обработки данных и качественно-го анализа, на основании которых были сделаны выводы и даны методические рекомендации.

Контроль специальной двигательной подготовленности осуществлялся на основании установленных нормативных оценок.

Для оценки специальной двигательной подготовленности мы использовали следующие тесты, предусмотренные программой для ДЮСШ, ЦОРов, ЦОПов по конному спорту:

1. Тест для оценки гибкости всадника – наклон вперед выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2 укрепленных вертикально к скамейке линеек таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая – вниз. Если кончики пальцев испытуемого, ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком «+», если выше – со знаком «-». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

2. Тест для оценки координационных способностей всадника – пространственно-координационный тест. Выполнить три кувырка вперед в группировке, в темпе. Затем принять стойку на одной ноге, другую согнуть в коленном и тазобедренном суставах под углом 90°, руки поднять вверх или в стороны. Удерживать равновесие в течение 10 с. Стойка выполняется с закрытыми глазами, прямой спиной и поднятой головой сразу после кувырков.

3. «Тест на посадку» позволяет оценить управление лошадью на ранних этапах подготовки спортсменов-конников.

Методики оценки техники посадки всадника и применения средств управления базируются на классических принципах верховой езды, которые гласят: «Управление лошадью должно осуществляться без видимых усилий со стороны всадника. Всадник должен быть хорошо уравновешен за счет гибкости поясницы; бедра и голень тянутся по направлению вниз и спокойно прилегают к бокам лошади. Верхняя часть корпуса – прямая и не напряженная, руки расположены внизу, кисти сближены, однако не соприкасаются ни друг с другом, ни с лошадью; большой палец является высшей точкой; локти и руки прижаты к корпусу, давая всаднику возможность плавно и свободно следовать движениям лошади и воздействовать на нее незаметно. Это положение в седле считается единственно правильным и наиболее эффективным».

«Тест на посадку» включает упражнения, позволяющие наиболее точно оценить техническую подготовку начинающих конников:

– езда в смене – шагом, облегченной рысью, перемены направлений по диагонали и через середину, езда без стремян учебной рысью;

– индивидуальная езда без стремян, подъемы в галоп и нисходящие переходы.

Оценка техники посадки осуществляется визуально сначала в группе, а затем индивидуально: вначале рассматривается основная картинка и затем положение отдельных частей тела. Сравнивая всадников между собой, судьи определяют, чья посадка больше приближается к идеалу. Общим решением судей выставляются оценки раздельно за посадку на шагу, рыси и галопе в соответствии со шкалой.

Полученные данные анализировались при помощи методов обработки данных и качественно-го анализа, на основании которых были сделаны выводы и методические рекомендации.

Проанализировав результаты тестирований ЭГ и КГ в 2013 году, можно сделать вывод о том, что на начало проведения эксперимента уровень подготовленности был почти одинаковым. Высокий уровень подготовленности (5 баллов) в экспериментальной и контрольной группах в 2013 году составило 0 %.

Анализируя результаты, полученные при оценке гибкости в КГ, мы можем отметить, что прирост результатов по отношению к 2013 году составил от 5,6 до 100 %. Причем 9 человек показали прирост менее 50 %, и 1 – 100 %. В ЭГ прирост составил от 7,7 до 125 %. Причем у 3 человек прирост составил 50 % и более, и у 7 – ниже 50 %.

Средний прирост в КГ составил 30,1 %, а в ЭГ – 45,9 %, что на 15 % больше, чем в КГ.

Проанализировав результаты теста на координацию, можно сказать, что процентный прирост результатов в ЭГ находится в пределах от 20 до 60 %, что на 20 % больше, чем в КГ (14 %). Рамки прироста в КГ составляют от 0 до 40 %. Таким образом, прирост результатов в группе, занимающейся вольтижировкой, в 2,4 раза больше, чем в группе, работающей по традиционной программе.

Что же касается спортсменов экспериментальной группы, то в 2015 году высокие результаты наблюдались у всех спортсменов ЭГ. У большинства показатель подготовленности заметно увеличился: исчез низкий уровень (1 балл) и практически исчез уровень ниже среднего (2 балла). Отрицательная динамика результатов не прослеживается ни у одного спортсмена.

Проанализировав полученные данные теста на посадку, можно сделать выводы, что посадка у спортсменов ЭГ лучше, чем у КГ на 1,24 балла, что говорит об эффективности экспериментальной методики, включающей в систему подготовки спортсменов занятия вольтижировкой.

На основании полученных данных можно говорить о положительной динамике результатов у спортсменов как экспериментальной, так и контрольной групп. Однако процент общего прироста в экспериментальной группе значительно превышает этот показатель в контрольной группе. Можно заметить, что разница показателей двух групп также увеличивается.

Анализируя полученные данные, мы можем отметить, что в ЭГ прирост результатов во всех тестированиях выше, чем в КГ. Таким образом, сравнив результаты, показанные спортсменами в контрольных тестированиях 2013 г. и 2015 г., был сделан вывод, что включение в программу подготовки спортсменов занятий по вольтижировке способствует более эффективному развитию двигательных качеств спортсменов-конников, освоению двигательных навыков, а также совершенствованию посадки всадников.

Таким образом, результаты проведенных исследований показали, что спортсмены, тренирующиеся по методике комплексной подготовки, включающей вольтижировку, имеют как лучшие показатели физической подготовки, так и лучшую посадку.

Выводы. Предпосылками формирования правильной посадки всадника на ранних этапах подготовки служат: вольтижировка, специальные гимнастические упражнения в зале, гимнастические упражнения на лошади, езда без стремян, конноспортивные игры [1].

Вольтижировка дает возможность проявлять, развивать и совершенствовать психофизические и морально-волевые качества занимающихся, компенсировать некоторую односторонность в физическом развитии всадника, характерную для классических видов конного спорта, а также быстрее и лучше овладеть верховой ездой, укрепить посадку, сделать ее глубокой, гибкой и непринужденной, воспитывают хорошее понимание лошади как партнера, владение собственным телом, чувство ритма, придают уверенности в собственных силах [2].

1. Алексеенко, В. Г. Конно-спортивные игры / В. Г. Алексеенко. – М.: Юный конник, 1971. – С. 38.
2. Горохова, А. В. Вольтижировка как метод начальной подготовки конников / А. В. Горохова // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы VI Междунар. науч. сессии БГАФК по итогам науч.-исслед. работы за 2001 г. – Минск, 2002. – С. 54–55.
3. Роголёв, Г. Вольтижировка и джигитовка / Г. Роголёв, О. Рого. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 40 с.
4. Щелоков, А. А. Искусство вольтижировки: карм. справ. любителя лошадей, верховой езды, вольтижировки и конных соревнований / А. А. Щелоков. – М.: Гелеос, 2004. – 240 с.

ИГРОВОЙ МЕТОД В НАЧАЛЬНОМ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Глазько А.Б., канд. пед. наук, доцент,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Глазько Т.А., канд. пед. наук, доцент,
Минский государственный лингвистический университет,
Республика Беларусь

Игровой метод в обучении начальному плаванию представляет интерес для специалистов не только водных, но и других видов спорта. Скрытый резерв эмоциональности выполняемых упражнений значительно снижает эффект текущего утомления и позволяет добиться более качественного