

Лекция II курс

Раздел I. Общие основы теории конного спорта

Тема 6. Принципы и закономерности спортивной тренировки

План

1. Понятие о спортивной подготовке.
2. Основные принципы спортивной подготовки.
3. Принципы спортивной тренировки
4. Методика тренировки в конном спорте
5. Классификация методов тренировки в конном спорте
6. Принципы и методы спортивной тренировки лошади в конном спорте

1. Понятие о спортивной подготовке

Спортивная подготовка — это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. В настоящее время спорт развивается по двум направлениям, имеющим различную целевую направленность, — массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи отличаются друг от друга, однако четкой границы между ними не существует из-за естественного перехода части тренирующихся из массового спорта в «большой» и обратно.

Цель спортивной подготовки в сфере массового спорта — укрепить здоровье, улучшить физическое состояние и активный отдых.

Цель подготовки в сфере спорта высших достижений — добиться максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.

Однако, что касается средств, методов, принципов спортивной подготовки (тренировки), то они аналогичны как в массовом спорте, так и в спорте высших достижений.

Спортивная тренировка — это творческий, педагогически сложный процесс, в котором на основе разностороннего физического и умственного развития занимающихся осуществляется обучение технике и тактике в избранном виде спорта, а также систематическое повышение у них функциональных возможностей организма в условиях правильного гигиенического режима, тщательного врачебного и педагогического контроля.

Цель спортивной тренировки — это достижение возможно более высоких спортивных результатов при повышении уровня здоровья и физического развития. В конном спорте процесс достижения главной цели усложняется тем, что всё время взаимодействуют два живых организма —

всадник и его лошадь. В связи с этим от всего тренерского состава и самых спортсменов-конников требуются хорошие знания современных методов тренировки, основ анатомии и физиологии человека и лошади, а также принципов психологической подготовки спортсменов, чтобы творчески, разумно и обоснованно строить учебно-тренировочный процесс.

2. Основные принципы спортивной подготовки

Спортивная тренировка строится и осуществляется на основе ряда принципов:

- всесторонности
- сознательности
- активности
- наглядности
- систематичности
- постепенности
- повторности
- доступности
- прочности
- индивидуализации

Важно, чтобы тренер творчески подходил к подготовке спортсменов и широко использовал многообразные методы, а также соблюдал методические принципы спортивной тренировки. Соблюдение этих принципов обязательно для тренеров при выборе и применении различных методов и приёмов в организации учебно-тренировочных занятий. Принципы тренировки играют роль организующего начала в работе и позволяют вернее вести процесс обучения, успешнее решать поставленные задачи и способствуют раскрытию, перед занимающимися, перспектив их подготовки.

Принцип всесторонности предусматривает такое построение и содержание процесса спортивной тренировки, которое обеспечивает всестороннее развитие спортсмена. Всестороннее развитие спортсмена – его высокий моральный и культурный уровень, волевые качества, гармоничное развитие мускулатуры и двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), отличная работоспособность сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, умение координировано выполнять самые различные действия и движения – важная основа спортивной специализации.

Принцип всесторонности требует параллельного применения широкого и многообразного круга методов и средств (физических упражнений) в учебно-тренировочном процессе. Большое значение имеет реализация принципа при построении воспитательного и учебно-тренировочного процесса среди юных спортсменов, в том числе для достижения ими высоких результатов при переходе в разряды взрослых. Некоторые тренеры и ведущие спортсмены недооценивают этот принцип тренировки и ограничиваются

только занятиями по верховой езде. Это приводит к тому, что организм спортсмена развивается не гармонично.

Исключительно большое значение имеет сознательное отношение спортсмена ко всем вопросам их подготовки.

Принципы сознательности и активности формируют общую предпосылку реализации всех других принципов тренировочного процесса, ибо сознательное активное отношение занимающихся к делу, обуславливает доступность учебного материала, прочность приобретённых знаний, умений и навыков, связь предыдущего с последующим, установку на дальнейший прогресс в тренировках. С другой стороны, активная деятельность занимающихся лишь тогда ведёт к поставленной цели, когда она согласуется с требованиями, вытекающими из всех перечисленных принципов. Отсюда следует, что ни один из указанных принципов не может быть реализован полной мере, если игнорируются другие. Лишь на основе единства принципов достигается наибольшая действенность каждого из них.

Принцип сознательности предусматривает такое построение и содержание тренировки и работу тренера и каждого спортсмена, которые дают им возможность ясно и отчётливо понимать задачи тренировки, методы, средства. Этот принцип обеспечивает не только успешное обучение спортивной технике и тактике, но и способствует более эффективному развитию физических, моральных и волевых качеств спортсменов. При сознательном отношении к своей подготовке, при углубленном изучении теории и методики спорта, у спортсменов создаётся большой запас знаний и опыта, позволяющий ему эффективно тренироваться успешно, участвовать в соревнованиях и в дальнейшем вести преподавательскую и тренерскую работу, передавать свой опыт молодёжи.

Принцип активности требует настойчивости и упорства в достижении целей тренировки, в повышении спортивного мастерства. Тренер должен умело воздействовать на сознание спортсменов, побуждать их активности в тренировке, к творчеству, развивать у них волевые качества, самостоятельность в работе и чувства ответственности. Активность занимающихся в тренировочном процессе развивается лучше, если тренер ставит перед ними доступные задачи, требующие на данном этапе самостоятельных поисков решений, преодоления некоторых затруднений. Большое значение в области общей физической подготовки имеет самостоятельная внеучебная работа: утренняя или другие формы гигиенической и обще развивающей гимнастики, регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и тренированности, самоконтроль, чтение спортивной литературы. В конном спорте активность проявляется в мобилизации спортсменов своего внимания и сил на правильное выполнение упражнения. Например, при преодолении препятствий некоторым лошадям нужен активный посыл шенкелями или при индивидуальной езде с целью выработки у лошади послушания и хорошей управляемости. Всадник должен не только проявлять активность во время занятий (добиваться от лошади

правильного выполнения заданных упражнений), но и творчески подбирать и применять приёмы воздействия на лошадь для более прочного закрепления у неё необходимых навыков.

Принцип наглядности в конном спорте имеет большое значение при обучении технике и ее совершенствовании. Это принцип применяется в единстве со словесным методом рассказа и объяснения, позволяющим создать более глубокое представление об изучаемой технике. Для этого используется показ техники лучших спортсменов. Занимающиеся, наблюдая за посадкой, управлением и техникой выполнения тех или иных упражнений за лучшими спортсменами, получают правильное представление о том, как надо это делать. Такую помощь в исправлении недостатков в технике оказывают кинокольцовки. Просматривая их, спортсмен видит, как он выполняет отдельные упражнения на тренировочных занятиях или соревнованиях.

Принцип повторности и вариативности. Повторность основывается на важнейшем физиологическом положении и необходимости повторных воздействий для образования условно-рефлекторных связей, вызывающих соответствующие изменения, перестроение и усовершенствование в органах и системах, и их функциях под влиянием тренировки. Но если ограничиться лишь повторением (понимая под этим стереотипное воспроизведение пройденного), то рано или поздно это приведёт к косности приобретённых навыков и приостановит развитие физических качеств. Повторяемость – только одна из черт рационального построения процесса. Она должна быть оптимальной, правильное сочетание работы и отдыха. Существенное значение имеет противоположная черта – вариативность, то есть широкое видоизменение упражнений и условий их применения, обновление форм и содержания занятий. Спортсмены высших разрядов ежедневно тренируются на двух лошадях (молодая и основная) при стабильном расписании занятий. В этом случае оптимальность воздействия определяется дозировкой нагрузки. Очень важно, чтобы в начале недельного или другого тренировочного цикла организм спортсмена и его лошади был полностью восстановлен от предыдущих нагрузок.

Принцип доступности раскрывает, как обеспечить соответствие тренировочных нагрузок обучаемых на данном этапе тренировочного процесса. Доступность предполагает постоянное преодоление занимающихся определённых трудностей, но таких, которые не вызывают перенапряжения сил и подрыва здоровья. Сам же процесс преодоления трудностей, связанный с повышенным напряжением умственных и физических сил, способствует развитию внимания, решительности и настойчивости, выдержки и других волевых качеств. Необходимо соблюдать методические правила, обуславливающие строгую последовательность (системность) и постепенность в тренировочной работе: переход от простого к сложному, от известного к неизвестному, от общего к частному, от лёгкого к трудному.

Принцип систематичности связан со стройностью, последовательностью, правильным сочетанием теории и практики, а также с чётким планированием всего процесса тренировки и подбора применяемых средств. Чтобы правильно реализовать принцип необходимо: чётко разрабатывать учебный план и программы; подбирать правильные методы обучения, систематизировано и строго последовательно преподносить занимающимся учебный материал; быть строго последовательным в оценке их учебно-тренировочной деятельности; внимательно учитывать все условия выполнения намеченного в плане тренировочного процесса; своевременно ликвидировать пробелы; организовать необходимую внеурочную самостоятельную работу спортсменов.

Принцип постепенности. Необходимо постепенно и неуклонно повышать нагрузки в тренировке, увеличивать объём и интенсивность тренировочной работы, постепенно усложнить задачи действия. Постепенность должна соответствовать силам и возможностям спортсмена и его лошади, обеспечивать непрерывное повышение тренированности и спортивных достижений на протяжении ряда лет. Нарушение этого при подготовке спортсменов и тренировке лошадей приводит к тому, что даже спортсмены высокой квалификации (перворазрядники и мастера спорта, кандидаты) имеют ряд существенных недостатков, как в физическом развитии, так и в техническом мастерстве. Это является результатом того, что первоначальная подготовка велась форсировано, и спортсмены не успели достаточно закрепить правильные технические навыки. Игнорирование принципа постепенности, стремление к возможно быстрому росту тренированности на протяжении короткого времени (натаскивание на результат) никогда не приводит к подлинному и стабильному мастерству, а лишь наносит вред здоровью спортсменам и их лошадям.

Принцип прочности заключается в том, чтобы в процессе тренировок и в воспитательной работе обеспечит прочное закрепление и совершенствование необходимых всаднику навыков, устойчивость техники, поддержание и дальнейшее развитие физических качеств. Несовершенное и не нужное постепенно отбрасывается, остаётся лишь прочно закреплённое, проверенное, истинное, практически ценное.

Принцип индивидуальности, как частный случай принципа доступности. Он требует построения и проведения тренировки спортсмена с учётом его индивидуальных особенностей (возраста, подготовленности, состояния здоровья, уровня развития физических качеств). Индивидуализация осуществляется главным образом с помощью методов обучения и воспитания, а также дополнительных средств. Здесь не только методы, но и содержание занятий определяется в зависимости от индивидуальных склонностей, одарённости. Индивидуальный подход в процессе обучения и воспитания необходим при решении любой частной задачи – будь то формирование знаний, умений и навыков или воспитание физических и духовных качеств. В значительной мере этот принцип реализуется с

помощью перспективных, годовых, месячных планов тренировки. Во всём сказанном о методических принципах тренировки в конном спорте, нетрудно заметить, что содержание их тесно соприкасается вплоть до частичного совпадения. Все они отражают отдельные стороны и закономерности одного и того же процесса, который по существу своему един и лишь условно может быть представлен в аспекте отдельных принципов.

3. Принципы спортивной тренировки

Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация. Спортивные достижения важны, конечно, не сами по себе, а как конкретные показатели развития способностей и мастерства. Установка на высшие спортивные результаты имеет в этой связи существенное общественно-педагогическое значение, поскольку означает устремленность к высшим рубежам совершенства человека. Такая устремленность стимулируется всей организацией и условиями спортивной деятельности, особенно системой спортивных состязаний и прогрессирующих поощрений (от присвоения начального спортивного разряда до золотой медали чемпиона).

Установка на высшие показатели реализуется соответствующим построением спортивной тренировки, использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной специализацией в избранном виде спорта.

Направленность к максимуму обуславливает так или иначе все отличительные черты спортивной тренировки - повышенный уровень нагрузок, особую систему чередования нагрузок и отдыха, ярко выраженную цикличность и т.д. Данная закономерность спортивной тренировки проявляется по-разному в зависимости от этапов многолетнего спортивного совершенствования. На первых этапах, когда занятия спортом проводятся в основном по типу общей подготовки, тренировочный процесс не имеет ярко выраженных черт спортивной специализации - установка на высшие достижения носит характер дальней перспективы. По мере возрастного формирования организма и повышения уровня тренированности эта установка реализуется в полной своей мере до тех пор, пока не начнут действовать ограничивающие возрастные и другие факторы. Таким образом, общий принцип прогрессирования приобретает в области спортивной подготовки особое содержание. Его нужно понимать, как требование обеспечить максимально возможную степень совершенствования в определенном виде спорта. А это означает необходимости углубленной специализации.

Спортивная специализация характеризуется таким распределением времени и усилий в процессе спортивной деятельности, которое наиболее благоприятно для совершенствования в избранном виде спорта, но не является таковым для других видов спорта. В связи с этим при построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных

особенностей. Принцип индивидуализации требует построения и проведения тренировки спортсменов с учетом их возрастных особенностей, способностей, уровня подготовленности.

Принцип единства общей и специальной подготовки. Единство общей и специальной подготовки спортсмена означает, что ни одну из этих сторон нельзя исключать из тренировки без ущерба для роста спортивных достижений и конечных целей использования спорта как средства воспитания. Единство общей и специальной подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания: содержание общей физической подготовки определяется с учетом особенностей избранного вида спорта, а содержание специальной подготовки зависит от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой.

Для различных периодов многолетней и круглогодичной тренировки характерен неодинаковый удельный вес общей и специальной подготовки. Оптимальное соотношение общей и специальной подготовки не остается постоянным, а закономерно изменяется на различных стадиях спортивного совершенствования.

Принцип непрерывности тренировочного процесса. Эта черта тренировочного процесса в спорте характерна тремя основными положениями:

- 1) спортивная тренировка строится как круглогодичный и многолетний процесс, гарантирующий наибольший кумулятивный эффект в направлении спортивной специализации;
- 2) воздействие каждого последующего тренировочного занятия как бы "наслаивается" на "следы" предыдущего, закрепляя и углубляя их;
- 3) интервал отдыха между занятиями выдерживается в пределах, гарантирующих общую тенденцию восстановления и повышения работоспособности, причем в рамках тренировочных мезо- и микроциклов при определенных условиях допускается проведение занятий на фоне частичного недовосстановления, в силу чего создается уплотненный режим нагрузок и отдыха.

Необходимо стремиться так строить тренировочный процесс, чтобы в наибольшей степени обеспечить возможную в данных конкретных условиях преемственность положительного эффекта тренировочных занятий, исключить неоправданные перерывы между ними и свести к минимуму регресс тренированности. В этом заключается основная суть принципа непрерывности спортивной тренировки.

Принцип единства постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок. Каждый новый шаг на пути к спортивным достижениям означает и новый уровень тренировочных нагрузок. Постепенно и неуклонно возрастают как физические нагрузки, так и требования к технической, тактической и психической подготовленности спортсмена, что выражается в последовательном выполнении им таких заданий, какие мобилизуют его на освоение все более сложных и

совершенных навыков, умений, на все более высокие проявления физических и духовных сил. Для динамики нагрузок в процессе тренировки характерно, что они возрастают постепенно и в то же время с тенденцией к предельно возможным. Понятие "максимальная нагрузка" неверно было бы всегда отождествлять с понятием "нагрузка до отказа", до полного утомления. Правильно будет сказать, что это - нагрузка, которая находится на границе наличных функциональных способностей организма, но ни в коем случае не выходит за границы его приспособительных возможностей.

В динамике тренировочных нагрузок органически сочетаются две на первый взгляд несовместимые черты - постепенность и "перерывы постепенности", т.е. своего рода "скачки" нагрузки, когда она периодически возрастает до максимальных значений. Постепенность и "скачкообразность" взаимообусловлены в процессе тренировки.

Постепенное и максимальное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает прогресс спортивных достижений. Это обеспечивается неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенным усложнением требований, предъявляемых к подготовке спортсмена. Все это выражается в последовательном выполнении спортсменом таких заданий, которые позволяют ему овладеть все более сложными и совершенными умениями и двигательными навыками. Постепенность в тренировке должна соответствовать возможностям и уровню подготовленности, особенно юного спортсмена, обеспечивая неуклонный поступательный рост его спортивных достижений.

Принцип волнообразности динамики нагрузок. Прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок на определенных этапах вступает в противоречие с ходом приспособительных изменений в организме спортсмена. Это вызывает необходимость наряду с отдыхом временно снижать нагрузки, что обеспечивает необходимые биологические перестройки в организме спортсмена. Поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии - она приобретает *волнообразный характер*. Волнообразные изменения нагрузки характерны как для относительно небольших отрезков учебно-тренировочного процесса, так и для этапов и периодов годичного цикла тренировки.

Тенденция постепенного и в то же время достаточно стремительного увеличения тренировочных нагрузок наиболее естественно воплощается в их волнообразной динамике, хотя в спортивной тренировке возможны и иные формы динамики нагрузок (прямолинейно-восходящая, ступенчато-скачкообразная и т.д.). Волнообразные колебания свойственны как динамике объема, так и динамике интенсивности нагрузок, причем максимальные значения тех и других параметров в большинстве случаев не совпадают. В настоящее время можно представить ориентировочную схему общих тенденций нагрузок в различных фазах, этапах и периодах тренировочного процесса. Согласно этой схеме выделяются "волны" следующих масштабов:

- *малые*, характеризующие динамику нагрузок в микроциклах, которые охватывают несколько дней;
- *средние*, выражающие общую тенденцию нагрузок нескольких малых "волн" в пределах мезоциклов (средних циклов) тренировки;
- *большие*, характеризующие общую тенденцию средних "волн" в период больших циклов тренировки.

Неизбежность волнообразных колебаний нагрузки объясняется комплексом взаимосвязанных причин. Наиболее существенные из них следующие:

- фазовость и гетерохронность процессов восстановления и адаптации в ходе тренировки;
- периодические колебания дееспособности организма, обусловленные его естественными биоритмами и общими факторами среды;
- взаимодействие объема и интенсивности нагрузки, в силу которых эти ее стороны изменяются в определенные фазы тренировочного процесса как разнонаправленно, так и однонаправленно.

Цикличность тренировочного процесса. К числу основных закономерностей процесса спортивной тренировки относится также четко выраженная *цикличность*, то есть относительно законченный кругооборот его стадий с частичной повторяемостью отдельных упражнений; занятий, этапов и целых периодов в рамках определенных циклов. Циклы тренировки - наиболее общие формы ее структурной организации. Каждый очередной цикл является частичным повторением предыдущего и одновременно выражает тенденции развития тренировочного процесса, то есть отличается от предыдущего обновленным содержанием, частичным изменением состава средств и методов, возрастанием тренировочных нагрузок и т.д. От того, насколько рационально сочетаются при построении тренировки ее повторяющиеся и динамические черты, в решающей мере зависит ее эффективность. В форме циклов строится весь тренировочный процесс - от его элементарных звеньев до этапов многолетней тренировки.

В зависимости от масштабов времени, в пределах которого строится тренировочный процесс, различают: *микроциклы, мезоциклы, макроциклы*. Все они составляют неотъемлемые звенья рационального построения тренировочного процесса.

Циклы тренировки - наиболее общие формы ее структурной организации. Уяснить основы их структуры - значит понять общий порядок построения тренировки. Именно на это нацеливает принцип цикличности тренировочного процесса.

Руководствоваться данным принципом - это значит:

- 1) строя тренировку, исходить из необходимости систематического повторения основных элементов ее содержания и вместе с тем последовательно изменять тренировочные задания, в соответствии с логикой чередования фаз, этапов и периодов тренировочного процесса;

- 2) решая проблемы целесообразного использования средств и методов тренировки, находить им соответствующее место в структуре тренировочных циклов (ибо любые тренировочные упражнения, средства и методы, как бы они ни были хороши сами по себе, теряют эффективность, если они применены не вовремя, не к месту, без учета особенностей фаз, этапов и периодов тренировки);
- 3) нормировать и регулировать тренировочные нагрузки применительно к закономерностям смены фаз, этапов и периодов тренировки (уже было показано, что волнообразные изменения в динамике тренировочных нагрузок находятся в определенном соответствии с тренировочными циклами различной продолжительности - микро-, мезо- и макроциклами);
- 4) рассматривать любой фрагмент тренировочного процесса в его взаимосвязи с более крупными и менее крупными формами циклической структуры тренировки, учитывая, что структура микроциклов, например, во многом определяется их местом в структуре средних циклов, а структура средних циклов обусловлена, с одной стороны, особенностями составляющих их микроциклов, а с другой - местом в структуре макроцикла и т.д.;
- 5) при построении различных циклов тренировки следует учитывать, как естественные биологические ритмы организма, так и связанные с природными явлениями многолетние, годовые, лунные, менструальные, суточные и некоторые другие, получившие распространение в последние годы. [4, 5]

4. Методика тренировки в конном спорте

Исходя из существа двух основных сторон тренировочного процесса, различают методику обучения движениям (двигательным действиям) и методику воспитания физических качеств. Эти два крупных раздела методики имеют как общие, так и отличительные черты. Особенности процесса обучения движениям определяется тем, что в основе его лежат закономерности, по которым происходит целенаправленное формирование двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний. Главные методические проблемы заключаются здесь в выборе оптимальных путей разучивания, закрепления и совершенствования техники физических упражнений, в последовательном использовании средств, методов и приёмов, наиболее эффективно обеспечивающих направленное развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости (координационных способностей). Обучение движениям и воспитание физических качеств отчасти совпадают, поскольку лежащие в их основе закономерности формирования двигательных навыков и развития двигательных способностей едины.

Выполняются физические упражнения с целью обучения. В конном спорте эта цель усложняется тем, что всё время взаимодействуют два живых

организма – всадник и лошадь, каждый из них претерпевает значительные изменения. Поэтому грань между обучением движениям и воспитанием физических качеств можно провести лишь с некоторой условностью. Но эта грань существует и воплощается вполне в реальных методических особенностях.

Для методики начального разучивания двигательных действий является облегчение условий их выполнения, в том числе и физической нагрузки. Напротив, одна из основных закономерностей методики воспитания физических качеств состоит в постепенном увеличении нагрузки, как по объёму, так и по интенсивности. Несовпадение закономерностей обучения движениям и воспитания физических качеств выражается, в частности, в том, что неплохая обучаемость техники физических упражнений может сочетаться с относительно невысокой степенью развития физических качеств. И наоборот, сравнительно высокая степень развития какого-либо физического качества, например, силы, достигнутая в результате тренировочного процесса, далеко не всегда сочетается с тем же развитым умением рационально пользоваться этим качеством. В связи с этим от всего тренерского состава и самих спортсменов-конников требуется хорошее знание современной методики тренировок, основ анатомии и физиологии человека и лошади, а также принципов психологической подготовки спортсменов, чтобы творчески, разумно и обоснованно строить учебно-тренировочный процесс.

Методика обучения движениям подразделяется на методику первоначального обучения, чему соответствует стадия образования умений воспроизводить технику действия в общей (грубой) форме. Второй этап характеризуется углубленным, детализированным разучиванием в тренировочном процессе. На этом этапе происходит уточнение двигательного умения, оно частично переходит в навык. На третьем этапе обеспечивается закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия, в результате чего формируется прочный навык; он приобретает качества, позволяющие целесообразно использовать его в различных условиях двигательной деятельности.

В задачи тренировки конника входит:

1. Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья.
2. Воспитание моральных и волевых качеств.
3. Развитие физических и технических качеств, необходимых для совершенствования мастерства в специализированном виде конного спорта.
4. Приобретение теоретических знаний и практических навыков в области основ ветеринарии и других отраслей о лошадях.
5. Подготовка лошадей к тому или иному виду конного спорта.

Задачи тренировки решаются параллельно на протяжении каждого учебно-тренировочного года. Но в зависимости от периодов и этапов подготовки, возраста спортсменов, уровня их мастерства, тренированности лошадей и их технической подготовленности, одним задачам уделяется

больше внимания, другим меньше. Поэтому особенно важно чётко спланировать учебно-тренировочный процесс.

Процесс спортивной тренировки состоит из органически взаимосвязанных частей: физической (общей специальной), технической, тактической, психологической и теоретической подготовки. Необходимо осуществлять все виды подготовки во все периоды и этапы тренировки, исходя из строгого учёта индивидуальных способностей каждого спортсмена и его лошади. Общая культура и кругозор спортсмена, знание специальных вопросов организации и методики тренировки, техники и тактики видов конного спорта имеют большое значение для достижения высокого спортивного мастерства.

5. Классификация методов тренировки в конном спорте

Основные методы можно распределить по группам

- *Методы обучения технике и совершенствования в ней:* разучивание в целом, разучивание по частям, словесное объяснение, демонстрация (показ), непосредственная помощь, повторение упражнений, анализ выполняемых движений или действий.

- *Методы обучения тактике и совершенствования в ней:* разучивание тактических элементов и действий, словесное объяснение, анализ действий (своих и противников), разработка вариантов тактических действий, творческое задание в процессе тренировки и соревнований.

- *Методы выполнения упражнений для развития физических качеств:* повторный, переменный, интервальный, контрольный, с максимальной интенсивностью, стандартно-повторный, круговой, стандартно-вариативный, соревновательный.

- *Методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств:* убеждение, разъяснение, пример, групповое воздействие, самостоятельное выполнение заданий, постепенное увеличение трудностей упражнений и усложнение их выполнения, приучение к условиям «поля боя», соревнования.

- *Методы теоретической подготовки:* беседы, лекции, изучение литературы, анализ проведённых занятий и соревнований, анализ дневника спортсмена.

Кроме перечисленных групп основных методов имеются и другие разнообразные методы для решения различных задач тренировки. В каждом отдельном случае выбор метода определяется решаемой задачей, возрастом и подготовленностью занимающихся, применяемыми средствами, условиями и другими факторами.

6. Принципы и методы спортивной тренировки лошади в конном спорте

Основными принципами спортивной тренировки лошади в конном спорте являются: принцип многократного повторения мышечной работы, систематичности, постепенного повышения нагрузок, принцип максимальных нагрузок, принцип разносторонности. Они должны действовать как комплексное целое, только в этом случае можно говорить, что тренировочная нагрузка скоординирована методически правильно [15, 18].

Принцип многократного повторения мышечной работы заключается в совершенствовании высшей нервной деятельности, то есть выработке необходимых условных связей и двигательных навыков у лошади.

Принцип систематичности заключается в перманентной преемственности эффекта занятий, при отсутствии перерывов между ними, разрушающих этот эффект.

Принцип постепенного повышения нагрузок обуславливает неуклонное повышение функционального состояния организма, что создает возможность для дальнейшего увеличения тренировочной нагрузки.

Принцип максимальных нагрузок обуславливает наибольшие положительные изменения в функциональной деятельности организма лошади, происходящие после периода тренировок с нагрузками высокой интенсивности. Этот принцип не противоречит принципу постепенного повышения нагрузок, а является его дополнением при условии, что каждый раз величина максимальных нагрузок и интервалы между ними должны соответствовать функциональному состоянию организма лошади в данный момент.

Принцип разносторонности заключается в развитии не только таких систем, как сердечно-сосудистая и дыхательная, но и в совершенствовании высшей нервной деятельности (повышает пластичность нервной системы) [18,15].

Современный процесс тренировки спортивной лошади включает следующие **методы: повторный, переменный, интервальный и соревновательный**. Все вышеперечисленные методы спортивной подготовки применяются в различных сочетаниях. Каждый из них используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики [17].

Наиболее часто используемый в спорте повторный метод характеризуется оптимальностью интервалов отдыха и варьированием числа повторений, применяется при развитии у лошади необходимых двигательных качеств - силы, скорости и выносливости. Переменный метод характеризуется выполнением репризов или движений с переменной интенсивностью и длительностью. Наиболее сложным и интенсивным является интервальный метод тренировки. Сущность его заключается в том, что интервалы отдыха между постоянными повторными нагрузками постепенно сокращаются или при постоянном отдыхе увеличивают нагрузку, очень важно определение длительности интервалов отдыха при интенсивной

нагрузке, так как не исключена возможность перенапряжения организма лошади. Соревновательный метод наиболее полно отражает принцип максимальных нагрузок, так как связан с достижением высоких результатов, на которые способна лошадь в данный момент [17].

При подборе методов необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, возрастным и половым особенностям лошади, их квалификации и подготовленности. Основываясь на приведенных выше принципах и методах, строятся различные подходы к методике подготовки лошади в зависимости от периода и этапа годового цикла [15,8].

Таким образом можно сделать выводы, что современный процесс тренировки спортивной лошади строится на следующих принципах: многократного повторения мышечной работы, постепенного повышения нагрузок, принципе максимальных нагрузок, систематичности и разносторонности, и включает 4 метода: повторный, переменный, интервальный и соревновательный, которые применяются в различных сочетаниях и действуют как комплексное целое.

Контрольные вопросы

1. Определение цели тренировки в конном спорте.
2. Задачи тренировки.
3. Закономерности, определяющие содержание спортивной тренировки.
4. Единство узкой специализации и направленность к максимуму.
5. Единство общей и специальной подготовки.
6. Непрерывность тренировочного процесса.
7. Постепенность повышения тренировочных нагрузок.
8. Волнообразный характер динамики нагрузок.
9. Цикличность тренировочного процесса.
10. Этапы многолетней тренировки в конном спорте.

Литература:

- 1.Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. - М., 1999.
- 2.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ.культ. - М., 1991.
- 3.Теория и методика физического воспитания: Учеб.для ин-тов физ.культ.: В 2 т./Под общ.ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 1976.
- 4.Теория и методика физического воспитания том 1/ Под ред. Т. Ю. Круцевич. - К.: Олимпийская литература, 2003.
- 5.Теория и методика физической культуры / Под ред., Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, - 1999.

Лекция II курс

Раздел II. Современная система спортивных соревнований и построение годичной подготовки спортсменов-конников

Тема 8. Система соревнований и её влияние на планирование подготовки

План

1. Значение соревнований в процессе подготовки спортсмена
2. Структура и моделирование соревновательной деятельности
3. Роль соревнований в процессе подготовки спортсмена-конника и спортивной лошади
4. Стратегия соревновательной деятельности в конном спорте и факторы, оказывающие на неё влияние
5. Методы совершенствования соревновательной деятельности спортсменов

1. Значение соревнований в процессе подготовки спортсмена

Проблема соревновательной деятельности в современном спорте является одной из самых актуальных. Соревнования, соревновательная деятельность являются атрибутами спорта, целью и средством спортивной подготовки. Именно в процессе соревнований как своеобразной модели деятельности в экстремальных условиях проявляются максимальные возможности и скрытые резервы человека. Высокие требования к соревновательной деятельности спортсменов, долговременный процесс их подготовки, нарастающий накал спортивной борьбы и экстремальность её условий порождают новые задачи и связанные с ними новые формы и методы совершенствования процесса подготовки к соревнованиям.

Спортивная деятельность человека, как медаль, имеет две стороны: преобразовательную, в процессе которой человек совершенствуется и изменяет свою природу, расширяет границу своих возможностей и познавательную, когда спортсмен получает сумму знаний, умений и навыков, необходимых для достижения высоких спортивных результатов.

В настоящее время понятие «соревновательная деятельность» в теории спорта и теории спортивных соревнований рассматривается в качестве одного из основополагающих. Атрибутом соревновательной деятельности является конкуренция (от лат. *concursum*), которая представляет собой «соискательство на награду, столкновение, соперничество на каком-либо поприще между лицами, заинтересованными в достижении одной и той же цели». Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в различных видах спорта в соответствии

с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Соревнование следует расценивать с двух точек зрения: с одной – они имеют большое значение для развития тренированности, являясь, таким образом, важной формой тренировки; с другой – они являются главным событием большого цикла или всего процесса многолетней подготовки в целом. С этой точки зрения вся тренировка и большая часть соревнований должны осуществляться применительно к решающему кульминационному соревнованию года. Соревнования, проводимые до этой кульминации, в тесном сочетании с тренировкой должны обеспечить систематическое развитие соревновательного достижения и его стабильность. В этом случае данные соревнования можно называть подготовительными (вспомогательными) в отличие от главных соревнований, на которых от спортсмена требуются особенно хорошие спортивные достижения.

Важность соревнований объясняется, прежде всего, тем, что в тренировке удаётся лишь приблизительно создать подобную обстановку. В соревнованиях можно значительно эффективнее стимулировать адаптационные возможности организма к высоким и максимальным нагрузкам. Только в них можно развивать способности побеждать соперника, максимально мобилизовать собственные силы, справляться с эмоциями. В повседневной жизни человек редко сталкивается с высокими требованиями к проявлению волевых качеств и саморегуляции, какие предъявляют спортивные соревнования и спортивная деятельность. В них полностью проявляются и раскрываются нравственные черты личности: благородство, честность, уважение к сопернику, способность подняться в спортивных конфликтах выше эмоций, подчинить своё поведение нормам спортивной и общечеловеческой этики.

Система соревнований включает как официальные, так и неофициальные состязания. Они проводятся в соответствии с принятыми в спорте принципами, нормами и правилами и различаются по масштабу, значимости и другим принципам. Самые крупные соревнования – абсолютное первенство или чемпионат, как бы разграничивают этапы подготовки, которые планируют соответственно поставленным задачам. Значительная часть состязаний является подготовительной и решает разнообразные задачи: приобретение опыта, отбор в сборную команду, проверка готовности и т.д.

Соревнования как важнейшая форма специфической подготовки имеет большое значение для развития тренированности, окончания мезоцикла, или процесса многолетней подготовки. Вся тренировочная работа и серия выступлений приурочиваются к основным соревнованиям года (сезона). Все предыдущие старты вместе с тренировками обеспечивают стабильность в развитии соревновательного движения. Поэтому в отличие от основных данные соревнования, как правило, являются контрольными или подготовительными.

К главным стартам можно отнести отборочные соревнования, если они являются решающими для попадания атлета в национальную сборную команду с последующим его участием в чемпионате Европы, мира и Олимпийских играх. В то же время, для сильного спортсмена подобные соревнования можно отнести к подготовительным, которые являются составной частью процесса подготовки и рассматриваются как специфические формы соревновательной деятельности.

Проходя практически с ходу второстепенные старты, тренер исходит из принципа – сильный спортсмен и «под нагрузкой» должен показать оптимальный результат, которого вполне достаточно для победы на внутренних соревнованиях, например, чемпионате республики. Этот факт не должен вызывать сомнения у спортсменов с первых дней подготовки, поскольку другому человеку нечего делать на самых престижных соревнованиях года.

Характер соревнований во многом определяется индивидуальными чертами участников или особенностями команд, поэтому полезно участвовать в различных состязаниях, систематически встречаться с незнакомыми соперниками. В противном случае у спортсмена проявится стереотипная форма поведения, которая отрицательно сказывается на выступлении при возникновении «нестандартных» ситуаций в соревнованиях.

Число главных соревнований в течение года (кроме спортивных игр) не превышает 3-4. Соревнования по степени их ответственности логически распределяют друг за другом. В течение года они позволяют спортсмену целенаправленно готовиться к решающему старту.

Частота соревнований зависит от специфических требований вида спорта, индивидуальных особенностей спортсмена переносить тренировочные нагрузки, тренировочного стажа.

Обычно в скоростных и скоростно-силовых видах спорта соревнования в виде контрольных стартов и курсовок проводятся раз в неделю. Опыт показывает, что такая система даёт значительный приспособительный эффект.

Высокая плотность соревнований возможна лишь после многолетней подготовки и при повышенной способности переносить нагрузки без ущерба для развития и совершенствования тренированности.

Соревнования оказывают большое влияние и на достижения юных спортсменов. Так, лучшие места в соревнованиях занимают дети и подростки, имеющие большее число выступлений. Поэтому в течение года в скоростно-силовых видах спорта детям рекомендуется участвовать в 20-30 соревнованиях (50-60 стартов), а в спортивных играх и единоборствах (кроме бокса) ещё чаще.

Делая выводы относительно участия в соревнованиях и часто соревнований, можно сказать следующее:

- спортсмен может лишь в том случае участвовать в соревнованиях, если он обладает необходимыми для решения поставленной задачи физическими, психическими, техническими и тактическими предпосылками.

- соревнования должны тщательно подбираться и иметь последовательно нарастающую степень трудности.

- в соревнованиях необходимо встречаться с равным или несколько более сильным соперником. Соревнования, которые не представляют собой трудности, не имеют ценности.

- нужно участвовать в стольких соревнованиях, сколько необходимо для оптимального развития и стабилизации высокого соревновательного достижения.

- чрезмерное число соревнований, прежде всего таких, которые связаны с большими затратами времени (на разъезды и т.д.) и сил, ограничивает время тренировочных занятий и этим отрицательно влияет на систематическое развитие состояния тренированности.

- календарь соревнований (число, распределение, степень трудности соревнований) должен обеспечивать такие условия, чтобы спортсмен к решающему соревнованию года достиг своего наилучшего результата. Этой цели должны быть подчинены все соревнования.

2. Структура и моделирование соревновательной деятельности

В самом общем виде структура соревновательной деятельности определяется направленностью на достижение более высокой оценки качества собственной деятельности по сравнению с оценкой деятельности соперников. При этом учитываются закономерности сравнения, обусловленные специальными и этическими правилами соревнований.

Изучение структуры соревновательной деятельности позволит преодолеть имеющее место противоречие – неадекватность тренировочных (по многим параметрам) и соревновательных нагрузок.

Под структурой объекта принято понимать совокупность устойчивых связей его элементов, обеспечивающих целостность, сохранение основных свойств объекта при различных внешних и внутренних изменениях. Следовательно, предпосылкой изучения структуры любого объекта является выявление составляющих его элементов и определение характера связей между ними. В самом общем виде структура соревновательной деятельности определяется направленностью на достижение более высокой оценки качества собственной деятельности по сравнению с оценкой деятельности соперников. При этом учитываются закономерности сравнения, обусловленные специальными и этическими правилами соревнований.

При анализе соревновательной деятельности методологически важно представить принципиальную схему ее структуры. В зависимости от требуемой степени конкретизации анализ структуры соревновательной деятельности может быть выполнен на уровне:

- общих характеристик соревновательной деятельности,

- особенностей соревновательной деятельности в спорте,
- характеристик соревновательной деятельности в группах видов спорта,
- специфики соревновательной деятельности в виде спорта,
- особенностей соревновательной деятельности в отдельных дисциплинах вида спорта.

Характеризуя структуру соревновательной деятельности, В.Н.Платонов отмечает, что объективизация процесса спортивной тренировки в различных видах спорта в значительной мере зависит от четких представлений о структуре соревновательной деятельности, о тех составляющих, которые в сумме определяют ее результат. Различные параметры, характеризующие те или иные компоненты соревновательной деятельности, часто слабо связаны между собой и требуют строго дифференцированного совершенствования. Лишь определив уровень совершенства отдельных составляющих, можно объективно оценить слабые звенья в структуре соревновательной деятельности отдельного спортсмена и наметить пути его дальнейшего совершенствования с учетом имеющихся резервов.

Анализ соревновательной деятельности в различных видах спорта зачастую сводится к изучению операционного состава технико-тактических действий, механизмов энергообеспечения при выполнении соревновательного упражнения, что значительно обедняет реальную структуру деятельности. При анализе структуры соревновательной деятельности в различных видах спорта выделяется разное количество компонентов.

При анализе отношений между двигательными возможностями, техническими операциями и тактическими действиями необходимо учитывать возможность их взаимной компенсации, в результате которой недостатки, например, физической подготовленности, могут быть компенсированы рациональным распределением сил при выполнении соревновательного упражнения. В этой связи В.С.Келлер отметил наиболее типичные варианты компенсаций:

- недостатки тактической подготовленности компенсируются быстротой двигательных реакций, устойчивостью и пластичностью внимания, чувством времени;
- недостатки структуры внимания компенсируются быстротой восприятия и анализа особенностей ситуации, точностью мышечно-двигательных дифференцировок;
- недостатки пластичности внимания компенсируются быстротой двигательных реакций, умением прогнозировать изменения ситуации, чувством времени;
- недостатки быстроты двигательных реакций компенсируются умением прогнозировать изменения ситуации, чувством времени и дистанции, структурой и пластичностью внимания;

- недостатки точности двигательных дифференцировок компенсируются вниманием, быстротой двигательных реакций, чувством времени.

Уровень проявления двигательных возможностей, состав технических операций и тактических действий также определяются мотивами и потребностями, ради удовлетворения которых осуществляется деятельность, но при этом спортсмены обязаны следовать нормам и правилам поведения, установленным для спортивных соревнований. Сила мотивов, а также их направленность определяется потребностями и личностными особенностями спортсменов, процесс реализации которых должен разворачиваться в соответствии с этическими нормами и правилами соперничества. Без глубокого анализа этих сложносоставных и сложноподчиненных отношений непостижима структура соревновательной деятельности.

Особое место в соревновательном периоде занимает этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям. Разумеется, при неправильном его использовании вся тренировочная работа цикла может быть непродуктивной.

Положительные и отрицательные стороны подготовленности спортсменов, с одной стороны, проявляются только в условиях соревнований, с другой – специфика соревновательной деятельности служит ориентиром для построения тренировки. Изучение структуры соревновательной деятельности позволит преодолеть имеющее место противоречие – неадекватность тренировочных (по многим параметрам) и соревновательных нагрузок. Существенные расхождения характерны, прежде всего, для содержательно-временных параметров тренировочных заданий в структуре тренировочного занятия.

В последние годы накоплен значительный экспериментальный материал, касающийся вопросов разработки модельных характеристик. При этом использовались самые разнообразные способы их получения. Так как метод моделирования в спортивной науке получил широкое распространение, разработка моделей рассматривается как главный инструмент в управлении сложными системами.

Моделирование – это формирование логическими средствами определенной абстрактной модели будущей целевой соревновательной деятельности, структуры тренировочного и соревновательного процесса, обеспечивающего достижение прогнозируемых состояний и результатов.

В.А. Кашкаров (2002) говорит, что при разработке модельных характеристик соревновательной деятельности важно единообразие во мнениях специалистов по пониманию отдельных эпизодов соревновательной деятельности. Изучение модельных характеристик соревновательной деятельности обусловлено тем, что, зная эти характеристики, можно планировать общую стратегию подготовки, которая включает подбор рациональных средств и методов подготовки, планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, а также выбор эффективных внутренировочных факторов, помогающих оптимизировать эти параметры.

Также он добавляет, что при разработке модельных характеристик важно единообразие в понимании отдельных эпизодов специалистами, ведущими запись либо обработку записи поединка.

Важно, чтобы модели имели такую структуру, которая позволила бы использовать их при индивидуально-групповом методе обучения, чаще всего применяемом в спортивной практике. Следует учитывать и особенности спортивной деятельности (специальные психолого-педагогические требования и особенности данного вида спорта).

Е.Н. Гогун, Б.И. Мартьянов (2002) для решения задачи по обеспечению моделирования во время спортивных занятий предлагают выделить ряд положений, которым они должны соответствовать. Согласно общепедагогическим принципам, такие модели должны обеспечивать процесс усвоения знаний, умений и навыков, следовательно, необходимо, чтобы они отличались информативностью, доступностью, проблемностью и легко воспринимались обучающимися. Важно, чтобы модели имели такую структуру, которая позволила бы использовать их при индивидуально-групповом методе обучения, чаще всего применяемом в спортивной практике. Следует учитывать и особенности спортивной деятельности (специальные психолого-педагогические требования и особенности данного вида спорта):

1. Организация процесса развития и формирования интеллектуальных способностей спортсмена;
2. Обеспечение оптимального уровня готовности знаний;
3. Соответствие моделей психолого-педагогическим принципам моделирования в спорте (для практических и теоретических занятий).

В.Н. Платонов (1987) в процессе моделирования выделяет ряд этапов:

I этап носит поисковый характер и связан с созданием общих представлений о модели того или иного объекта или процесса, разработкой исходной модели, которая является наиболее общей схемой и носит гипотетический характер.

II этап имеет познавательный характер и представляет собой единство теоретической и практической деятельности, направленной на работу с моделями. На данном этапе осуществляется мысленное (теоретическое) исследование объекта как в совокупности его составляющих, так и при выделении одной или нескольких значимых сторон объекта, когда производится их изучение в идеализированных условиях, абстрагируясь от ряда взаимосвязей, а также реальное исследование модели во всем многообразии характерных ситуаций, количественных и качественных взаимосвязей, условий реализации.

III этап моделирования предполагает теоретический анализ результатов мысленного и реального исследования моделей, их включения в более общую систему знаний, разработку путей практической реализации для решения задач управления, возникающих при использовании конкретной модели в тренировочной и соревновательной деятельности.

Таким образом, на основании вышеизложенного, можно сделать

следующие выводы:

1. Модельные характеристики соревновательной деятельности служат основой при разработке модельных характеристик уровня подготовленности спортсменов и моделей структурных образований процесса подготовки;

2. Состав модельных характеристик по уровню подготовленности связан с модельными показателями соревновательной деятельности и факторами, обуславливающими их эффективность;

3. На основании модельных характеристик соревновательной и тренировочной деятельности разрабатываются нормативные требования на период времени, предшествующий срокам «модельных срезов».

Под структурой объекта принято понимать «совокупность устойчивых связей его элементов, обеспечивающих целостность, сохранение основных свойств объекта при различных внешних и внутренних изменениях» (ЭС). Следовательно, предпосылкой изучения структуры любого объекта является выявление составляющих его элементов и определение характера связей между ними. В самом общем виде структура соревновательной деятельности определяется направленностью на достижение более высокой оценки качества собственной деятельности по сравнению с оценкой деятельности соперников. При этом учитываются закономерности сравнения, обусловленные специальными и этическими правилами соревнований

3. Роль соревнований в процессе подготовки спортсмена-конника и спортивной лошади

Соревнования, соревновательная деятельность являются атрибутами спорта, целью и средством спортивной подготовки. Именно в процессе соревнований как своеобразной модели деятельности в экстремальных условиях проявляются максимальные возможности и скрытые резервы человека. Высокие требования к соревновательной деятельности спортсменов, долговременный процесс их подготовки, нарастающий накал спортивной борьбы и экстремальность её условий порождают новые задачи и связанные с ними новые формы и методы совершенствования процесса подготовки к соревнованиям.

Соревнование следует расценивать с двух точек зрения:

1) с одной – они имеют большое значение для развития тренированности, являясь, таким образом, важной формой тренировки;

2) с другой – они являются главным событием большого цикла или всего процесса многолетней подготовки в целом. С этой точки зрения вся тренировка и большая часть соревнований должны осуществляться применительно к решающему кульминационному соревнованию года.

1) Важность соревнований объясняется, прежде всего, тем, что в тренировке удаётся лишь приблизительно создать подобную обстановку. В соревнованиях можно значительно эффективнее стимулировать адаптационные возможности организма к высоким и максимальным нагрузкам.

Соревнования как важнейшая форма специфической подготовки имеет большое значение для развития тренированности, окончания мезоцикла, или процесса многолетней подготовки.

2) Вся тренировочная работа и серия выступлений приурочиваются к **основным** соревнованиям года (сезона). Все предыдущие старты вместе с тренировками обеспечивают стабильность в развитии соревновательного движения. Поэтому в отличие от основных данные соревнования, как правило, являются **контрольными или подготовительными**.

Система соревнований включает как официальные, так и неофициальные состязания. Они проводятся в соответствии с принятыми в спорте принципами, нормами и правилами и различаются по масштабу, значимости и другим принципам. Самые крупные соревнования – абсолютное первенство или чемпионат, как бы разграничивают этапы подготовки, которые планируют соответственно поставленным задачам.

К главным стартам можно отнести **отборочные** соревнования, если они являются решающими для попадания атлета в национальную сборную команду с последующим его участием в чемпионате Европы, мира и Олимпийских играх. В то же время, для сильного спортсмена подобные соревнования можно отнести к подготовительным, которые являются составной частью процесса подготовки и рассматриваются как специфические формы соревновательной деятельности.

Значительная часть состязаний является подготовительной и решает разнообразные задачи: приобретение опыта, отбор в сборную команду, проверка готовности и т.д.

Частота соревнований зависит от специфических требований вида спорта, индивидуальных особенностей спортсмена переносить тренировочные нагрузки, тренировочного стажа. Обычно в скоростных и скоростно-силовых видах спорта соревнования в виде контрольных стартов и курсовок проводятся раз в неделю. Опыт показывает, что такая система даёт значительный приспособительный эффект. Высокая плотность соревнований возможна лишь после многолетней подготовки и при повышенной способности переносить нагрузки без ущерба для развития и совершенствования тренированности.

Число главных соревнований в течение года (кроме спортивных игр) не превышает 3-4. Соревнования по степени их ответственности логически распределяют друг за другом. В течение года они позволяют спортсмену целенаправленно готовиться к решающему старту.

Соревнования оказывают большое влияние и на достижения юных спортсменов. Так, лучшие места в соревнованиях занимают дети и подростки, имеющие большее число выступлений. Поэтому в течение года в скоростно-силовых видах спорта детям рекомендуется участвовать в 20-30 соревнованиях (50-60 стартов), а в спортивных играх и единоборствах (кроме бокса) ещё чаще.

Таким образом, при планировании соревновательной деятельности следует придерживаться следующих принципов:

- спортсмен может лишь в том случае участвовать в соревнованиях, если он обладает необходимыми для решения поставленной задачи физическими, психическими, техническими и тактическими предпосылками;
- соревнования должны тщательно подбираться и иметь последовательно нарастающую степень трудности;
- в соревнованиях необходимо встречаться с равным или несколько более сильным соперником. Соревнования, которые не представляют особой трудности, не имеют ценности;
- нужно участвовать в стольких соревнованиях, сколько необходимо для оптимального развития и стабилизации высокого соревновательного достижения;
- чрезмерное число соревнований, прежде всего таких, которые связаны с большими затратами времени (на разъезды и т.д.) и сил, ограничивает время тренировочных занятий и этим отрицательно влияет на систематическое развитие состояния тренированности;
- календарь соревнований (число, распределение, степень трудности соревнований) должен обеспечивать такие условия, чтобы спортсмен к решающему соревнованию года достиг своего наилучшего результата. Этой цели должны быть подчинены все соревнования.

4. Стратегия соревновательной деятельности в конном спорте и факторы, оказывающие на неё влияние

Стратегия – система научных знаний о закономерностях, средствах и способах деятельности для достижения поставленной цели. Стратегия определяет общие закономерности подготовки и ведения соревнований. Она учитывает известные и возможные варианты подготовки и ведения соревновательной борьбы, удачные и неудачные формы, средства и способы достижения результата. Иными словами, стратегия – это система долгосрочного планирования.

Различают стратегию подготовки спортсменов и стратегию соревновательной деятельности. Прежде чем заниматься перспективным планированием подготовки спортивной пары «всадник – лошадь» необходимо разработать стратегический план участия данной пары в ряде турниров, для того, чтобы в наилучшей форме подвести её к главному старту сезона или четырёхлетия. Разработка стратегии участия в турнирах будет зависеть от цели и задач подготовки.

Для одних всадников главным стартом будет являться чемпионат страны, а для других – чемпионат мира и Олимпийские игры. Безусловно, стратегия в этих двух случаях будет кардинально отличаться, однако в процессе разработки любого стратегического плана участия в соревнованиях необходимо учитывать следующие аспекты:

- состояние материальной базы: количества и современности манежей и полей, качество грунтов;
- наличие и современность ветеринарного и медицинского обслуживания;
- условия размещения спортсменов и лошадей;
- наличие обслуживающего персонала;
- состав кандидатов в сборную команду, уровень их квалификации, соревновательного опыта, наличие резерва;
- реальность достижения планируемого результата: потенциальные возможности спортивных пар, направленность всех участников на конкретный результат.

Также необходимо отметить, что при разработке стратегических планов участия в соревнованиях необходимо учитывать календарь соревнований соперников.

На соревновательную деятельность в комплексных видах спорта, в частности в конном спорте, влияют особенности *места проведения и оборудования соревнований, поведение болельщиков и тренеров, географическое положение, характер судейства* и др.

В связи с огромной престижностью спорта и конкуренцией спортсменов *место проведения* соревнований имеет большое значение.

Поведение болельщиков создаёт своеобразную психическую атмосферу соревнований, т.е. положительный или отрицательный фон проведения состязаний.

К *оборудованию мест проведения* соревнований по конному спорту относится качество спортивной базы – поля, манежа, разминочных площадок, трассы полевых испытаний. Огромное внимание должно уделяться качеству грунтов на всех объектах конноспортивной базы. В положении о соревнованиях обязательно должен быть указан тип грунта – песчаный или травяной. Это даёт всаднику возможность составлять индивидуальный календарь соревнований в соответствии с особенностями проведения подготовки своей лошади.

К *географическому положению* места соревнований относятся климат и часовой пояс. Соревновательная деятельность предполагает частые переезды с континента на континент. В конном спорте важно учитывать процессы адаптации, протекающие в организме не только спортсмена, но и лошади, как основного партнёра, несущего более значительную физическую нагрузку в процессе соревнования.

Существуют три фазы временной адаптации:

- 1) первичная реакция адаптации продолжается около суток;
- 2) основная длится около недели. Здесь происходит первоначальная перестройка функций организма и его регуляторных систем с включением компенсаторно-приспособительных реакций;
- 3) завершение реакций адаптации в течение последующих 2-3 недель.

Продолжительность указанных фаз зависит от количества пересечённых временных поясов. При пересечении двух-трёх изменение

функционального состояния организма носит умеренный характер. При пересечении 5-8 часовых поясов суточный ритм функций организма существенно нарушается, а процесс адаптации более продолжителен. При смене 7-8 часовых поясов акклиматизация происходит на 7-13-е сутки, с полной нормализацией на 18-20-е сутки. В связи с этим, при подготовках к чемпионатам мира и Олимпийским играм команды выезжают к месту будущих стартов за 2-3 недели.

Особенности климатических условий связаны с различным уровнем радиации, атмосферным давлением, температурой, влажностью, высотой расположения мест проведения состязаний над уровнем моря. Соревнования и тренировка в условиях жаркого и холодного климата тоже имеют свою специфику.

При тёплой погоде можно сократить продолжительность разминки и несколько снизить её интенсивность. При сильном ветре иногда требуется коррекция техники и тактики соревновательной деятельности.

Из всех двигательных качеств от уровня внешних температур в первую очередь зависит выносливость при выполнении относительно длительной работы. Известно, что около 75% энергии, вырабатываемой организмом в процессе интенсивной работы, уходит в виде тепла во внешнюю среду. Наиболее эффективным средством теплоотдачи является испарение в результате вдыхания и выдыхания, а также потоотделение. При высокой внешней температуре исчезает физиологически активное различие между температурой тела и внешней, что приводит к повышению теплоотдачи.

Учитывают потери электролитов и жидкости при нагрузках, связанных с проявлением выносливости в условиях жары. Недостаток жидкости приводит к увеличению температуры тела (перегреванию) и снижению работоспособности. Недостаточность электролитов приводит к уменьшению способности организма задерживать жидкость, что также отрицательно сказывается на способности переносить нагрузки.

Тренировки и соревнования в условиях низких температур представляют меньшую проблему. В этих условиях изоляционная способность кожи из-за сужения сосудов увеличивается в 5-6 раз. Здесь необходимо избегать простудных заболеваний, уделять внимание экипировке и двигательной активности. При низких температурах изменяются программы занятий. Так, например, при сильном дожде переносятся соревнования по конному спорту, проводимые в открытых манежах.

Соревнования в среднегорье требуют учёта влияния гипоксии на организм спортсмена.

Если спортсмен выезжает на соревнования из прохладного или умеренного климата в тёплые или жаркие страны, то необходимо предусмотреть предварительную 5-8-дневную акклиматизацию с ежедневными 2-3-часовыми занятиями. Тренировки и соревнования в условиях низких температур представляют меньшую проблему. В этих условиях изоляционная способность кожи из-за сужения сосудов увеличивается в 5-6 раз. Здесь необходимо избегать простудных

заболеваний, уделять внимание экипировке и двигательной активности. При низких температурах изменяются программы занятий. Так, например, при сильном дожде переносятся соревнования по конному спорту, проводимые в открытых манежах. Соревнования в среднегорье требуют учёта влияния гипоксии на организм спортсмена.

Одним из важных факторов, влияющих на соревновательную деятельность спортсменов – конников в выездке и разработку её стратегического плана. Является субъективный характер судейства, принятый в этом виде конного спорта. Несомненно, характер судейства зависит от наличия квалифицированных судей, однако следует учитывать человеческий фактор в процессе выставления оценок всадникам. На характер судейства могут повлиять личные предпочтения судьи, известность либо неизвестность спортсмена, принадлежность его к той или иной стране и т.д.

Таким образом, процесс разработки стратегии соревновательной деятельности для определённой спортивной пары, или группы спортивных пар является важным этапом подготовки и одним из факторов успешной соревновательной деятельности спортсменов – конников. При разработке данного плана необходимо учитывать все факторы, оказывающие влияние на организм спортсмена и лошади, его физическое и психическое состояние, задачи соревновательного сезона и этапа подготовки в целом.

5. Методы совершенствования соревновательной деятельности спортсменов

На пути к высшим достижениям апробируются и проверяются средства и методы тренировки, совершенствуется система спортивной подготовки: научно-методические основы, формы организации, материально-техническое и другое обеспечение. Этим и объясняется тот факт, что мировые и олимпийские рекорды первой половины XX века доступны сейчас тысячам спортсменов массовых разрядов. Это следствие качества школы спорта, развития спортивной науки и культуры.

В свою очередь качество школы спорта постоянно совершенствуется: изыскиваются новые средства и методы спортивной тренировки, улучшаются техника, тактика и качество спортивного инвентаря и оборудования.

Если говорить о культурном, воспитательном и экономическом значении спорта, то основной движущей силой прогресса является совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов, где первостепенными задачами становятся:

- увеличение численности занимающихся олимпийскими видами спорта, широкое привлечение детей и подростков к процессу тренировки и соревнований;
- совершенствование системы соревнований в детском, подростковом и юношеском спорте; составление интересного и стабильного календаря соревнований;

- оптимизация количества тренировочных занятий и их содержания для подрастающего поколения;
- повышение качества теории и практики спорта, его материально-технической базы, двигательных возможностей и спортсменов экстра-класса;
- совершенствование образования и воспитания лиц, участвующих в большом спорте; формирование их как личностей, способных своим поведением и высокими спортивными достижениями укреплять международный престиж Республики Беларусь.

Анализ научно – методической литературы по данной проблеме позволил нам определить пути и методы совершенствования соревновательной деятельности спортсменов.

Совершенствование методики подготовки спортсменов. Для успешного выступления всадников на международной арене используют совершенствование методики подготовки, которая довольно разнообразна и включает такие аспекты как: техническую, физическую, силовую, тактическую, психологическую подготовку, психологическую подготовку всадников непосредственно к соревнованиям, теоретическую подготовку, инструкторскую и судейскую практику и воспитательную работу.

Совершенствование научно-методического обеспечения спорта. В современных условиях резкого сокращения финансирования научно-исследовательской деятельности, очевидно: 1) необходимо изменить саму модель организации научного и научно-методического обеспечения спортивной подготовки путем сближения исследований фундаментального характера с прикладными исследованиями и научно-методическим обеспечением; 2) необходимо сконцентрировать усилия ученых и специалистов на наиболее перспективных направлениях научных исследований, сохранить все самое лучшее и ценное; 3) важно продолжить разработку общетеоретических и методологических проблем спортивной подготовки, эффективно используя богатый эмпирический опыт, результаты экспериментальных исследований и практических обследований; 4) осуществить определенную стандартизацию исследовательских процедур (на уровне ведомственных организаций), ввести достаточно жесткие требования к сбору и обработке научно-технической и методической информации, ее количества и качества.

Совершенствование материально-технической базы. Следует обеспечить: 1) реконструкцию и строительство спортивных сооружений в областном спорте; 2) реконструкцию и обновление имеющихся спортивных сооружений, оборудование спортивных залов при строгом соблюдении норм технической эксплуатации и техники безопасности; 3) строительство типовых комплексов в каждом районном центре; 4) строительство современных спортивных баз, отвечающих международным стандартам и обеспеченных новейшим инвентарем и оборудованием для сборных команд страны и сборных команд регионов; 5) создание материальной базы врачебно-физкультурных диспансеров и обеспечение их оборудованием, согласно нормативам; 6) обеспечение централизованного

закупа инвентаря оборудования, соответствующего мировым стандартам для спортивных сооружений.

Совершенствование средств восстановления и реабилитации.
Существует большой арсенал медико-биологических средств, помогающих решению задачи ускорения восстановительных процессов. К ним относят воздействие физических и гидротерапевтических процедур, различные виды массажа, прием витаминов и других фармакологических препаратов, использование лечебных мазей, гелей, спортивных кремов и растирок, компрессов и многое другое. Имеется множество рекомендаций по применению в тренировочном процессе указанных средств восстановления работоспособности.

К физическим средствам восстановления работоспособности относят: ультрафиолетовое облучение (УФО), аэроионизацию, холодовые аппликации, тепловые процедуры.

Гидротерапевтические средства восстановления включают: дождевой душ (холодный, прохладный, индифферентный, теплый или горячий); различные ванны (пресная (гигиеническая); горячая, или гипертермическая; хлоридно-натриевая (солевая); ванна с морской солью; щелочная ванна; хвойная ванна).

Фармакологические средства восстановления: витаминные препараты (аэровит, декамевит, ундевит, глутамевит, тетравит, витамин В15, витамин Е, витамин С); препараты пластического действия (оротат калия, рибоксин, кокарбоксилаза, кобамамид, карнитин, липоцеребрин, лецитин-церебро); препараты энергетического действия (аспаркам, панангин, кальция глицерофосфат, кальция глюконат, глютаминовая кислота, метионин); группа адаптогенов (женьшень, экстракт элеутерококка, лимонник китайский, аралия маньчжурская, золотой корень (радиола розовая), заманиха высокая, маралий корень (левзеясофлоровидная), стеркулияплатанолистная, пантокрин).

Контрольные вопросы

1. Характеристика подготовительных, контрольных, отборочных и главных соревнований сезона.
2. Система получения лицензий на чемпионаты Европы, мира, ОИ.
3. Стратегия соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов-конников.
4. Назовите методы совершенствования соревновательной деятельности спортсменов.

Литература:

1. Конный спорт : пособие для тренеров, преподавателей, коневодов и спортсменов / под ред. Э. Эзе : пер. с нем. Д. Я. Гуревича. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 255с.
2. Озолин. – Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863, [1] с.: ил. – (Профессия - тренер).
3. Организация и проведение соревнований по конному спорту (Общий регламент) / сост. : Н. А. Петухова [и др.]; Белорус. гос. ун-т физ. культуры – Минск : БГУФК, 2016. – 35 с.
4. Официальный сайт Международной федерации конного спорта [Электронный ресурс] / Международная федерация конного спорта (FEI). – Режим доступа: <http://www.fei.org>.

Лекция II курс

Раздел IV. Основы методики обучения в конном спорте

Тема 19. Характеристика методики обучения в конном спорте

План:

1. Формирование движений у детей и подростков
2. Формирование двигательного навыка
3. Общая структура и основные задачи процесса освоения двигательных действий
4. Двигательные ошибки: их предупреждение и исправление
5. Начальное обучение езде верхом.
6. Формы организации и проведения занятий
7. Особенности обучения в конном спорте
8. Стадии усвоения действий и движений в конном спорте

1. Формирование движений у детей и подростков

Естественные двигательные возможности растущего организма определяются процессом созревания и совершенствования функций двигательных структур центральной нервной системы. Формирование всех отделов мозга, отвечающих за движение, и проводящих их нервных путей заканчивается к 2-летнему возрасту. Дальше уже начинается длительная работа по совершенствованию их функций, по прилаживанию друг к другу всех уровней построения движений, наиболее существенные черты которых происходят между 2 и 14 годами – возрастом окончательного созревания.

Возраст 3 года – это время, когда ребенок окончательно перестает быть «высшей обезьянкой» и впервые осваивает такие двигательные действия, которые совершенно недоступны обезьяне. В этом же возрасте начинает обнаруживаться и неравноценность между правой и левой сторонами тела.

Возраст от 3 до 7 лет представляет собой период преимущественно количественного усиления и накапливания всех уровней построения движений, которые начинают заполняться свойственным им содержанием. Дети этого возраста уже не увальни – они грациозны и подвижны.

Следующий период – это возраст 7–10 лет. Набор двигательных навыков детей пополняется еще двумя – силой и точностью. Это возраст, в котором жизненная практика очень чутко уловила необходимость приучения к трудовым навыкам. Это период перехода в работоспособное состояние пирамидной двигательной системы ребенка. В это время формируются мелкие и точные движения, и ребенку уже есть чем занять себя, сидя за столом. У мальчиков совершенствуются метательные и ударные движения.

После 10–11 лет наступает сложный период «ломки», охватывающей все стороны жизнедеятельности растущего организма, вплоть до 14–15-летнего возраста. Поэтому данный период развития очень трудно охарактеризовать. Гармония и согласие, достигнутые к этому времени между

отдельными уровнями построения движений, вновь как бы нарушаются. На них отражаются огромные сдвиги в деятельности желез внутренней секреции, всей многосложной химии пубертатного периода (периода полового созревания).

Такая перестройка всего обмена веществ рассматривается как ударное строительство, которому приносится в жертву многое другое. Одним из следствий является неуклюжесть, временное снижение ловкости, а иногда и силы. Эти нарушения никак не связаны с какими бы то ни было порядками в самих двигательных системах мозга. Поэтому необходимо спокойно продолжать работу по наполнению уровней свойственным им содержанием, т.е. стараться расширять свой двигательный опыт путем освоения все новых разнообразных движений. Такая систематическая работа очень скоро окажет благотворное влияние, как на сами двигательные проявления, так и на душевную, эмоциональную и социальную стороны жизни растущего человека.

2. Формирование двигательного навыка

Правильное и результативное выполнение любого движения возможно только благодаря стройному взаимодействию нескольких уровней построения движений. Такое взаимодействие не возникает сразу, само собой. Для его формирования требуется большая работа. Эта работа и есть то, что называется упражнением, в результате которого и происходит формирование двигательных умений и навыков.

Этот процесс, по сути, представляет собой изменяющийся характер управления движениями, внешне выражающийся в неодинаковой степени владения двигательным действием.

Двигательное умение – это такая степень владения техникой действия, когда управление осуществляется при ведущей роли сознания, а само действие отличается нестабильным способом решения двигательной задачи.

Уже из этого определения видно, что самой характерной чертой двигательного умения является то, что управление движениями происходит при ведущей роли сознания. Другими характерными чертами двигательного умения являются:

- отсутствие стабильности, постоянный поиск способов наилучшего решения двигательной задачи;
- невысокая скорость;
- малая прочность, неустойчивость к сбивающим факторам;
- отсутствие возможности для переключения внимания на объекты окружающей обстановки.

Первоначальное умение выполнять двигательное действие возникает на основе следующих факторов:

- уже имеющегося двигательного опыта, ранее выработанных координаций, ощущений и восприятий;
- состояния общей физической подготовленности;

- знания техники действия и особенностей его выполнения;
- сознательных попыток построить некоторую новую для себя систему движений.

Несмотря на перечисленные недостатки, двигательные умения имеют большое значение в процессе овладения движениями, которое заключается в следующем:

- основой двигательного умения является творческий поиск способов выполнения движений, что несет в себе большие образовательные возможности;
- двигательные умения имеют большую познавательную ценность, поскольку приучают анализировать сущность двигательных задач, условия их решения, управлять собственной умственной и двигательной деятельностью;
- двигательные умения являются тем уровнем владения двигательным действием, который характерен для всех подводящих упражнений;
- двигательное умение представляет собой первый уровень владения двигательным действием, являющийся переходной стадией к формированию двигательного навыка, которую миновать невозможно.

Двигательный навык – это такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматически и выполнение действия отличается высокой надежностью.

Двигательные навыки, как высшая ступень владения двигательным действием, имеют исключительно большое значение в учебной, трудовой, бытовой и физкультурно-спортивной практике. Для них характерны свои отличительные черты, многие из которых являются прямой противоположностью тем, которые характерны для умений. Основными из них являются:

- автоматизированный характер управления действием;
- высокая быстрота действия;
- стабильность результата действия;
- чрезвычайная прочность и надежность.

На основании всего изложенного в данном разделе материала можно сделать следующие очень важные заключения:

- навык – это координационная структура, представляющая собой освоенное умение решать тот или иной вид двигательной задачи;
- построение двигательного навыка есть активный процесс, а не пассивное следование потоку внешних воздействий, как это следует из теории условных рефлексов;
- построение двигательного навыка есть смысловое цепное действие, состоящее из целого ряда качественно различных фаз, логически переходящих одна в другую;
- двигательный навык не является раз и навсегда закрепленным шаблоном или стереотипом и является вариативным и пластичным в полную меру того уровня, на котором осуществляется управление им.

В связи с представленными выше положениями необходимо обратить внимание еще на одно важное обстоятельство. Многие ученые как у нас в стране, так и за рубежом расходятся в представлениях о том, что является первичным – умение или навык. В приведенном выше определении двигательного навыка и многих других положениях теории Н.А. Бернштейна очень убедительно обосновано и подтверждено положение о том, что первой стадией овладения действием является стадия умения, а высшей и последней – стадия навыка. Иначе говоря, двигательное умение переходит в двигательный навык владения действием, а не наоборот, как можно прочесть в ряде учебников и учебных пособий.

В соответствии с изложенными представлениями все описанные выше фазы процесса формирования двигательного навыка могут быть объединены в три стадии, в течение которых происходит преодоление избыточных степеней свободы движущихся органов и превращение их в управляемые системы.

Первая стадия характеризуется невысокой скоростью, напряженностью, неточностью движений. Это объясняется необходимостью блокирования излишних степеней свободы кинематической цепи. Этой стадии соответствуют первые две фазы становления навыка и частично третья.

Вторая стадия характеризуется постепенным исчезновением напряженности, становлением мышечной координации, повышением скорости и точности двигательного акта. Для этой стадии характерны третья и четвертая фазы – роспись коррекций и автоматизация управления.

Третья стадия формирования навыка характеризуется снижением доли участия активных мышечных усилий в осуществлении движения за счет использования реактивных сил, что обеспечивает динамическую устойчивость движений и экономичность энергозатрат. В течение этой стадии реализуются фазы стандартизации и стабилизации двигательного навыка.

3. Общая структура и основные задачи процесса освоения двигательных действий

В соответствии с этой структурой содержанием первого этапа являются формирование целостного представления о двигательном действии и его первоначальное разучивание. На этом этапе формируются предпосылки для усвоения двигательного действия, и возникает первоначальное двигательное умение, позволяющее выполнять двигательное действие в общих чертах.

Второй этап характеризуется углубленным детализированным разучиванием. В результате на этом этапе происходит уточнение двигательного умения, и оно частично переходит в навык.

Третий этап – это процесс достижения мастерства в овладении техникой осваиваемого двигательного действия. Ему соответствуют закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия, в

результате чего и формируется прочный навык. Происходит приспособление навыка к различным условиям его выполнения.

Эта общая структура процесса освоения двигательного действия не должна рассматриваться как совершенно неизменная стандартная схема. В определенной мере она может быть конкретизирована и модифицирована в зависимости от конкретных целей, задач освоения двигательных действий, их особенностей и т.п. Так, в условиях массового образования основное внимание уделяется первому и частично второму этапам, а дальнейшее совершенствование навыков происходит в процессе самостоятельных занятий. В то же время в спортивной тренировке имеют место все три этапа, причем последний рассматривается как главный предмет деятельности и представляет собой многолетний процесс.

4. Двигательные ошибки: их предупреждение и исправление

Выполнить движение сразу правильно, без ошибок в обычных условиях, как правило, оказывается невозможно. Данное обстоятельство очень осложняет процесс освоения движений. Некоторые ошибки обусловлены закономерностями формирования двигательного навыка, другие связаны с отсутствием необходимых представлений, третьи – с несоблюдением определенных условий и т.п.

Успех в освоении движений во многом зависит от того, насколько правильно определены причины происхождения двигательных ошибок и насколько методы их исправления соответствуют истинным причинам их возникновения. Наиболее типичными являются следующие группы ошибок:

- внесение в двигательный акт дополнительных ненужных движений;
- закрепощенность движений, несоразмерность мышечных усилий, ненужное привлечение дополнительных групп мышц;
- отклонения в направлении и амплитуде движений;
- искаженность общего ритма двигательного действия;
- выполнение движения на недостаточно высокой скорости.

Основными причинами этих ошибок являются:

- неправильное или недостаточно полное представление о структуре и двигательном составе осваиваемого двигательного действия;
- неправильное или недостаточно полное понимание двигательной задачи;
- недостаточность двигательного опыта занимающегося;
- недостаточная физическая подготовленность занимающегося;
- неуверенность, боязнь, чувство утомления и т.п.;
- неправильная организация процесса освоения двигательного действия.

Для повышения эффективности освоения двигательных действий и профилактики ошибок большое значение имеет правильный регламент их выполнения. Основными параметрами такого регламента являются число повторений и интервалы отдыха между ними. Их конкретные характеристики могут быть самыми различными, так как определяются многими факторами

(сложностью движений, этапом освоения, индивидуальными возможностями занимающегося и т.п.). Вместе с тем во всех случаях следует помнить и соблюдать следующие общие правила:

- число повторений нового действия определяется возможностями занимающегося улучшать движение при каждой новой попытке;
- повторное выполнение с одними и теми же ошибками является сигналом к перерыву для отдыха и обдумыванию своих действий;
- интервалы отдыха должны обеспечивать оптимальную готовность к выполнению очередной попытки – как физическую, так и психическую;
- продолжать освоение движений при сильном утомлении нецелесообразно и даже вредно;
- перерывы между занятиями должны быть как можно короче, чтобы не потерять уже приобретенные умения и навыки.

5. Начальное обучение езде верхом

Первой предпосылкой успешного совершенствования технического мастерства является высокое качество начального обучения, привитие спортсмену навыков самостоятельного мышления, развитие способностей к самоанализу и самоконтролю, ориентированию на "модель" будущего технического мастерства.

Начальная подготовка всадника является чрезвычайно важным этапом обучения. С самого начала необходимо проводить обучение наиболее совершенным техническим приемам, так как с первых шагов в овладении верховой езды на лошади формируется мастерство наездника, его физическая, техническая и тактическая подготовленность. Сами по себе движения всадника нельзя отнести к особенно сложным. Специфичным для обучения конному спорту является непривычная среда –езда верхом на движущемся животным со своим норовом.

Обучение верховой езде длится, как правило, от нескольких минут до 1-2 часов. Основным в обучении является приобретение навыка сохранения равновесия на неустойчивой опоре.

Новичок должен понять, каким образом можно поддерживать и восстанавливать равновесие.

6.Формы организации и проведения занятий

Занятия делятся на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и контрольные. На учебных занятиях воспитанникам даются теоретические знания, на учебно-тренировочных - теоретические знания воплощаются в практические действия. На тренировочных занятиях упражнения отрабатываются и совершенствуются. На контрольных занятиях полученные теоретические и практические навыки оцениваются в результате проведения контрольных испытаний.

7. Особенности обучения в конном спорте

Этот раздел посвящен обучению всадника и лошади в комплексе, его

структуре и особенностям. На лошадь тренеру особенно трудно влиять при подготовке её к соревновательной программе. На неё оказывает воздействие всадник, который может не понимать, чего от него требует тренер, либо быть неспособным реализовать его замысел. Воздействия всадника, в конце концов, влияют на психику лошади, следовательно, и на качество её поведения.

Обучение всадника и лошади движениям соревновательных программ является одной из составных частей учебно-тренировочного процесса в конном спорте. Современная тренировка требует от всадника активности мысли и технических и тактических действий, соответствующих мыслительным операциям.

Процесс обучения и совершенствования в спорте — это система управления с обратной связью. В нём присутствуют два вида управления: самоуправление (спортсмен сам управляет собой) и внешнее управление (тренер управляет спортсменом). Дело в том, что одной субъективной информации (то, что он чувствует) для спортсмена недостаточно, т. к. этот процесс требует дополнительных данных со стороны о совершаемых им движениях, о возникающих ошибках, о расхождении их с эталоном, об эффективности и результативности движения. В некотором роде это зеркальное отражение действий спортсмена. Поэтому во многих спортзалах и конных манежах вывешивают зеркала. Кроме того, спортсмену необходимы специальные знания — чтобы он знал, как всё перечисленное реализовать.

В конном спорте самосовершенствование всадника особенно затруднено, т. к. он не только должен обучаться и совершенствоваться в непривычных и часто неестественных для него движениях, но и обучать при этом лошадь, руководить ею — ведь она находится в ещё более сложном положении, ей менее доступно понимание требований.

Педагогическая деятельность тренера в конном спорте также осложнена, поскольку ему в большинстве случаев приходится воздействовать на обеспечивающую конечный результат лошадь посредством своего ученика.

В связи с этим, процесс обучения и совершенствования в конном спорте можно представить системой. В ней присутствуют четыре вида управления. Два из них - самоуправление всадника и лошади, которые имеют существенные видовые различия. Два других — внешнее управление, т. е. воздействие всадника на лошадь и воздействие тренера на всадника и на лошадь через всадника.

Схема взаимосвязей при взаимодействии тренера со всадником и лошадью в процессе обучения:

Самоанализ

Субъективное ощущение
управляющее воздействие

Оценка результата движения

Движение объекта-лошади

Движение объекта-всадника

Субъективное ощущение и объективная информация о движении

Таким образом, эффективность процесса обучения и совершенствования техники и тактики зависит от достоверной и объективной информации о биомеханических параметрах движений всадника и лошади, их физического и психического состояния, достигаемой ими результативности. Важно и то, насколько достоверны знания о взаимодействии всадника и лошади об эталонах выполняемых упражнений. Только по совокупности этих данных мы можем судить о качестве информационного обмена в системе «тренер — всадник — лошадь».

Обучение системы всадник-лошадь с самого начала должно проходить в условиях, которые без лишних помех могли бы формировать необходимую биомеханику оптимальной техники выполняемых обоими упражнениями. Эти специальные условия должны способствовать формированию желаемой ритмики мышечной активности и освоению специализированных ощущений. Следовательно, особенно на начальных этапах, обучение всадника и лошади должно проводиться раздельно. Это относится не только к юным всадникам и молодым лошадям, но и к возрастным всадникам и лошадям, которые не получили специальной подготовки в данном виде конного спорта.

Молодых и возрастных, недостаточно подготовленных лошадей должны готовить квалифицированные специалисты (тренеры, берейторы или спортсмены). Юных или начинающих всадников следует обучать на возрастных, хорошо подготовленных лошадях. Имея опыт участия в соревнованиях, такие лошади, пусть даже по каким-либо причинам выбравшие из большого спорта, могут многому научить неподготовленного всадника. При таком обучении эффективность подготовки как всадников, так и лошадей самая высокая.

Основным требованием к обучению является использование таких методов тренировки и такой её организации и технического обеспечения, чтобы начинающие всадники и лошади с самого начала не попадали в ситуации, искажающие техническое исполнение упражнения и вызывающие чувство страха в любом проявлении.

При формировании необходимых двигательных технических навыков и тактических умений, которые лягут в основу технической подготовленности лошади и технико-тактического мастерства всадника, нужно строго придерживаться оптимальных сроков и степени сложности выполняемых упражнений.

8. Стадии усвоения действий и движений в конном спорте

При обучении все действия и движения всадника и лошади на каждом этапе их усвоения проходят следующие стадии: умение, навыки и привычки. При деятельности всадника все стадии представлены в полном объёме, у лошади же стадия умения при правильной подготовке может быть довольно кратковременной — всаднику нежелательно, чтобы она долго оставалась на этом этапе.

Умение — это действия или движения, которые основаны на

практическом применении полученных знаний, т. е. опыта. Умение требует сознательного контроля со стороны центральной нервной системы (ЦНС), а значит и больших затрат времени на осмысливание предстоящих действий, т. е. психического и энергетического напряжения. Поэтому на этом этапе обучения при неточном или неграмотном проведении тренировочного процесса возможны отклонения в техничном исполнении упражнений, которые также могут запоминаться.

Процесс формирования умений всадника более понятен. Лошадь также приобретает знания в процессе ознакомления с воздействиями всадника при преодолении барьеров или выполняемыми выездковыми упражнениями, преодолеваемыми барьерами или выездковым манежем, обстановкой, в которой проходит процесс обучения. Она запоминает всё, что с ней происходит, с помощью органов чувств, особенно рецепторов кожи, мышц, сухожилий, связок и суставных сумок, импульсы от которых проходят через эмоциональную зону в головном мозге. Если они проходят через нервные центры, отвечающие за положительные эмоции, то запоминание проходит быстрее и прочнее.

Это позволяет в дальнейшем легче востребовать эти знания через её двигательные реакции, т. к. ей хочется повторить испытанное удовольствие. Иногда этих реакций можно добиться и с помощью болевых воздействий (поводьями, шпорами, хлыстом), но боль оставляет в нервных центрах отрицательные эмоции и всегда порождает страх. Отрицательные эмоции фиксируются и сохраняются в мозгу, и в будущем могут спровоцировать лошадь на нежелательное для нас поведение.

При систематическом повторении тренировочной, а затем и соревновательной программ между нервными центрами устанавливается прочная связь, которая переводит двигательные ответные реакции на другой уровень — этап формирования навыка.

Навык — это настолько прочно сформированные связи между нервными центрами в мозгу, что выполнение технического приёма происходит почти автоматически, без глубокого осмысливания. Навык не требует значительных психических и энергетических напряжений. Квалифицированные всадники и хорошо подготовленные лошади выполняют почти все технические приёмы именно на этом уровне.

Однако выполнение тактической программы всадником никогда не достигает уровня навыка, а остаётся на уровне умения, т. к. тактические программы для разных соревнований всегда будут в чём-то отличаться друг от друга. Даже в выездке, где соревновательная программа заранее predetermined, лошадь в течение нескольких дней выполняет различные соревновательные программы и условия, в которых они выполняются, могут в чём-то различаться.

Но и на этом уровне организм не останавливается. При продолжении тренировочных нагрузок, а главное - при участии в соревновательной деятельности, организм начинает реагировать на внешние условия. Это приводит к привыканию к такому виду деятельности.

Привычка - потребность организма выполнять определённые действия и движения в соответствующих обстоятельствах. Всадник и лошадь предполагают предстоящие раздражения (визуальные, слуховые, тактильные, для всадника - ещё и социальные) и заранее готовятся ответить на них определённым образом. Это ещё более упрощает их деятельность, делая её более экономичной.

Эти отступления от рассматриваемой темы сделаны умышленно, чтобы читателю было понятнее, что происходит в организмах всадника и лошади при тренировочном процессе.

Если учесть все особенности обучения, то становится понятно, что такой подход более разумен - он избавляет от необходимости переучивания и перестройки в дальнейшем техники всадников и лошадей. Сформированные двигательные навыки очень трудно поддаются корректировке. Особенно это касается упражнений со сложной координацией, которая у лошадей зачастую вообще невозможна (бочение на галопе, неритмичность движений, отставленные тазовые конечности, висящие задние, грудные конечности или недостаточный баскюль во время прыжка и т. п.).

Но самое неприятное то, что лошадь при переучивании может систематически отказываться от выполнения требований всадника. Это значительно снижает главное условие результативности — надёжность. А укоренившиеся недостатки в технике всадника в значительной степени затрудняют его взаимодействие с лошадью, что, в конечном счёте, может существенно снизить спортивные результаты.

Ориентированность тренировки сразу на высокую соревновательную результативность требует от всадника и его тренера знания модельных технико-тактических параметров, психофизиологических особенностей лошади и качественно нового уровня материально-технического обеспечения и наглядности. Улучшается представление, понимание и осознание всадником своих действий, что особенно важно в период формирования технико-тактического мастерства. Это непосредственно сказывается на технической и тактической подготовленности не только всадника, но и лошади.

Техническая подготовленность лошади — это её умение выполнять при воздействиях всадника упражнения в соответствии со стандартными требованиями правил соревновательной программы.

Квалифицированному всаднику необходимо знать, понимать и чётко представлять не только биомеханику двигательных возможностей лошади, но и её возможные психические реакции при выполнении различных упражнений. Чтобы использовать свои знания и умения, всадник должен воспитать в себе специализированное восприятие ощущений лошади и окружающей обстановки, постоянно и целенаправленно их развивать и совершенствовать.

Это поможет ему не только оценить роль и перспективу влияний методических приёмов технико-тактической, физической и психологической подготовки, но и с большей эффективностью их использовать. В этом залог

успеха в соревновательной борьбе, надёжность в достижении победы.

С кибернетических позиций всадник и лошадь должны рассматриваться как объединённая система, состоящая из двух подсистем, у которых, по выражению академика П. К. Анохина, «взаимодействие и взаимоотношения принимают характер взаимодействия компонентов (всадник и лошадь) на получение фокусированного полезного результата».

Контрольные вопросы

1. Дайте определение понятий «двигательного умения» и «двигательного навыка».
2. Опишите этапы освоения двигательных действий.
3. Опишите наиболее типичные ошибки в освоении движений.
4. Каковы особенности обучения в конном спорте.
5. Обучение и тренировка как единый процесс.

Литература

1. Всадник и лошадь. Начальная подготовка. Том I / под ред. С. Мезнер, М. Путц, М. Плева; пер. с нем. И. Л. Когана. – М.: Арт Лаборатория, 2007. – 242 с.
2. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта / Е. И. Иванченко. Минск: учеб.-методическое пособие. 1 ч., 1996. – 132 с.
3. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта / Е. И. Иванченко. Минск : учеб.-методическое пособие. 2 ч., 1997. – 180 с.
4. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта / Е. И. Иванченко. Минск : учеб.-методическое пособие. 3 ч., 1997. – 240 с.
5. Конный спорт: пособие для тренеров, преподавателей, коневодов и спортсменов / под ред. Э. Эзе; пер. с нем. Д. Я. Гуревича. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 255 с.

Лекция II курс

Раздел IV. Основы методики обучения в конном спорте

Тема 20. Методы обучения в конном спорте

План

1. Средства тренировки на этапе начального обучения верховой езде.
2. Характеристика наглядных, словесных, практических методов обучения.
3. Урок как основная форма организации занятий.

1. Средства тренировки на этапе начального обучения верховой езде

Средствами обучения в конном спорте называются упражнения, применяемые с целью обучения технике верховой езды.

Упражнения подразделяются на общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные.

К *общеподготовительным* или общеразвивающим упражнениям относятся: гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика и упражнения из других видов спорта. Они применяются с целью общефизического развития и имеют большое образовательное значение.

Специально-подготовительные упражнения спортсмена-конника.

Эти упражнения подразделяются на специально-развивающие и подводящие. Первые направлены на специализированное развитие физических качеств, вторые – на овладение спортивной техникой. Подводящие упражнения и являются средствами обучения. Они подразделяются на упражнения, выполняемые верхом на лошади, в гимнастическом зале на спортивном козле или лошади, на корде, во время вольтижировки.

Соревновательные упражнения применяются на завершающем этапе обучения и являются главными. В конном спорте в ситуации близкой к соревновательной, спортивную технику важно не только закрепить, но и усовершенствовать. Для этого всадник должен каждый раз, сидя верхом на лошади, стремиться к улучшению выполнения какого-то элемента техники, какого-то движения.

Упражнения для развития основных физических качеств на этапе начальной подготовки. Для развития специальных физических способностей всадника используются вольтижировка, тренировочная работа в поле и манеже, тренировка на корде; для скоростно-силовых – прыжки и прыжковые упражнения; для силовых – упражнения с преодолением собственного веса, сопротивления и незначительные отягощения; для выносливости легкоатлетический бег и спортивные игры; для координационных способностей – сохранение равновесия на ограниченной опоре и выборе нестандартного исходного положения. Упражнения с отягощениями применяются 1 раз в 1-2 недели с весом до 6 кг повторениями до 6 раз на группы мышц нижних конечностей. Особое внимание на данном

этапе следует уделить развитию координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.

Обучение основам верховой езды на этапе начальной подготовки занимает важное место что, отмечают многие тренеры. Применяются простые подводящие упражнения, которые позволяют обучить элементам и отдельным фазам езды верхом. Тренеры главное внимание при обучении уделяют сохранению посадки, правильной структуре движений, согласованной работе руками и ногами во время управления лошадью.

Многие специалисты конного спорта отмечают ведущую роль игрового метода при работе с детьми. Широко применяются спортивные игры по упрощенным правилам и некоторые подвижные игры. Игры специальной направленности в основном проводят в манеже или не используются вообще.

В летний период, когда у детей в общеобразовательной школе наступает каникулярный период, тренировочные занятия проводятся в детско-оздоровительных лагерях.

Интерес к занятиям конным спортом можно повысить за счёт активной агитации, проведения показательных соревнований с участием квалифицированных спортсменов, еженедельных собственных соревнований, улучшения спортивной базы, применения качественного инвентаря.

2. Характеристика наглядных, словесных, практических методов обучения

В физическом воспитании широко применяются методы общей педагогики, в частности методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные "методы").

Применение общепедагогических методов в физическом воспитании зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки занимающихся, их возраста, особенностей личности и подготовки преподавателя-тренера, наличия материально-технической базы, возможностей ее использования.

Словесные методы. В физическом воспитании преподаватель свои общепедагогические и специфические функции в значительной мере реализует с помощью слова: ставит перед занимающимися задачи, управляет их учебно-практической деятельностью на занятиях, сообщает знания, оценивает результаты освоения учебного материала, оказывает воспитательное влияние на учеников.

В физическом воспитании объяснение применяется в целях ознакомления занимающихся с тем, что и как они должны делать при выполнении учебного задания. При объяснении широко используется спортивная терминология, характерная для данного раздела программы (легкоатлетическая, гимнастическая и т.д.). Применение терминов делает объяснение более кратким.

Для детей младшего школьного возраста объяснение должно отличаться образностью, ярким сравнением и конкретностью.

Беседа. Вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем и учащимися.

Разбор – форма беседы, проводимая преподавателем с занимающимися после выполнения какого-либо двигательного действия.

Лекция представляет собой системное, всестороннее, последовательное освещение определенной темы (проблемы).

Инструктирование – точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого занимающимся задания.

Комментарии и замечания. Преподаватель по ходу выполнения задания или сразу же за ним в краткой форме оценивает качество его выполнения или указывает на допущенные ошибки.

Распоряжения, команды, указания – основные средства оперативного управления деятельностью занимающихся на занятиях.

Под распоряжением понимается словесное указание преподавателя на занятии, которое не имеет определенной формы (стандартных словосочетаний, неизменных по подбору фраз). Распоряжения дают для выполнения какого-либо действия, упражнения, для подготовки мест занятий, инвентаря для уборки спортзала и т.д. Распоряжения применяются преимущественно в начальной школе.

Команда имеет определенную форму, установленный порядок подачи и точное содержание. Командный язык – это особая форма словесного воздействия на занимающихся с целью побуждения их к немедленному безусловному выполнению или прекращению тех или иных действий.

Указание представляет собой словесные воздействия с целью внесения соответствующих поправок при неправильном выполнении двигательных действий (например, «быстрее», «выше взмах» и т.п.). Указания чаще всего применяют в начальной школе.

В зависимости от того, как преподаватель подает команды, как он дает указания и распоряжения, можно почти безошибочно сделать заключение о его профессиональной подготовленности.

Методы обеспечения наглядности. В физическом воспитании методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию занимающимися выполняемых заданий. К ним относятся:

- 1) метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся);
- 2) методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, кинограмм двигательных действий, рисунков, схем и др.);
- 3) методы направленного прочувствования двигательного действия;
- 4) методы срочной информации.

Рассмотрим основные особенности этих методов.

Метод непосредственной наглядности. Предназначен для создания у занимающихся правильного представления о технике выполнения двигательного действия (упражнения). Непосредственный показ (демонстрация) движений преподавателем или одним из занимающихся

всегда должен сочетаться с методами использования слова, что позволяет исключить слепое, механическое подражание. При показе необходимо обеспечить удобные условия для наблюдения: оптимальное расстояние между демонстрантом и занимающимися, плоскость основных демонстраций в разном темпе и в разных плоскостях, наглядно отражающих структуру действия.

Методы опосредованной наглядности создают дополнительные возможности для восприятия занимающимися двигательных действий с помощью предметного изображения. К ним относятся: демонстрация наглядных пособий, учебных видео - и кинофильмов, рисунки фломастером на специальной доске, зарисовки, выполняемые занимающимися, использование различных муляжей (уменьшенных макетов человеческого тела) и др.

С помощью видеофильмов демонстрируемое движение можно замедлить, остановить в любой фазе и прокомментировать, а также многократно повторить.

Методы направленного прочувствования двигательного действия направлены на организацию восприятия сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела. К ним относятся:

1) использование специальных тренажерных устройств, позволяющих прочувствовать положение тела в различные моменты выполнения движения.

3. Урок как основная форма организации занятий

Основной формой проведения занятий по конному спорту является урок, где решается несколько задач. Одна или две из них являются главными. Урок состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. В подготовительной части урока упражнения подбирают в зависимости от задач основной части (обычный бег, общеразвивающие упражнения, простейшие упражнения для укрепления посадки. Задачи основной формы урока сводятся к изучению и совершенствованию необходимых двигательных навыков, дальнейшему развитию физических качеств, воспитанию воли, а также умению применять усвоенные навыки. В конце основной части урока используются упражнения, повышающие эмоциональное состояние занимающихся (эстафеты и подвижные игры). Задача заключительной части урока – относительное успокоение организма занимающихся после тренировочных нагрузок. Здесь используются упражнения средней и малой интенсивности.

Продолжительность первых уроков верхом на лошади может длиться до 45 мин. Занятия могут включать различные упражнения как верхом на лошади на шаг и рыси, так стоя возле лошади на площадке или в помещении. Упражнения выполняют многократно, постепенно увеличивая количество повторений. Отдых между упражнениями может составлять 1–2 мин. Он может быть пассивным (стоя или шагая, если занятия проводятся на

открытой площадке или в манеже) или активным (махи руками и ногами, наклоны, повороты туловища, приседания и т. д.).

Избежать перегрузок поможет планирование занятий по неделям на этапе обучения верховой езде, а также определение количества повторений каждого упражнения, времени для отдыха, времени проведенного в седле верхом на лошади.

Учащиеся должны знать и соблюдать правила безопасности поведения на конюшне, в манеже, в раздевалке, а также в обращении с инвентарем.

Каждый урок по конной подготовке следует начинать с построения учащихся в раздевалке. Учитель принимает рапорт дежурного, проверяет присутствующих, сообщает содержание и задачи урока. Уместным будет напомнить учащимся о технике безопасности во время перехода на площадку. После седловки, учащиеся организованно под руководством тренера выходят из конюшни на место тренировки.

Обучение верховой езде начинается с объяснения, с одновременным показом разучиваемого упражнения с последующим его опробованием учащимися. Краткое изложение учителем основных положений создает у учащихся представление о движении верхом на лошади. Демонстрация движения учителем конкретизирует задание в целом и создает более точное представление о нем учащимися.

Объясняя упражнение, учитель акцентирует внимание учеников на отдельных элементах езды, что позволяет им воспринять не только форму движения, но и его характер.

Во время занятий учащиеся должны соблюдать правила поведения, о чем периодически напоминает учитель. Построение в смене проводится всегда после того, как все ученики сели верхом на лошадей. Задания, выполняемые учениками, целесообразно начинать и заканчивать вблизи расположения тренера.

В процессе занятия тренер не должен позволять учащимся самовольно слезить с лошади. Учащимся не следует проявлять повышенную активность в проведении стихийных игр, догонять, толкать друг друга, останавливаться, особенно во время проводки лошадей с конюшни или обратно. Всегда следует помнить, что лошадь очень пугливое животное и от громкого шума или гама может испугаться, ударить всадника, вырваться из рук и т.д.

Контрольные вопросы

1. Опишите средства тренировки на этапе начального обучения верховой езде.
2. Расскажите о соблюдении правила техники безопасности на занятиях на открытых площадках и в манежах.
3. Как правильно подготавливать снаряжение для седловки лошадей.
4. Перечислите общепедагогические методы обучения технике верховой езды.

5. Какова роль использования подвижных игр и эстафет на этапе первоначального обучения?

Литература:

1. Конный спорт : пособие для тренеров, преподавателей, коневодов и спортсменов / под ред. Э. Эзе : пер. с нем. Д. Я. Гуревича. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 255 с.
2. Конный спорт: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / сост.: П. М. Прилуцкий [и др.]. – Минск: РУМЦФВН, 2009. – 95 с.
3. Озолин. – Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863, [1] с.: ил. – (Профессия - тренер).

Лекция II курс

Раздел 4. Основы методики обучения в конном спорте

Тема 21. Организация процесса обучения в конном спорте

План

1. Организация учебно-тренировочного процесса в специализированных учреждениях по конному спорту.
2. Формы организации учебно-тренировочного занятия по конному спорту.
3. Структура УТЗ и содержание отдельных его частей.

1. Организация учебно-тренировочного процесса в специализированных учреждениях по конному спорту

Современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки спортсменов, отбора одаренных юношей и девушек, способных пополнять ряды ведущих спортсменов страны, поиска все более эффективных средств и методов учебно-тренировочной работы.

Практика работы специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва, анализ их деятельности показывают, что результаты юных спортсменов тесно связаны с их спортивным стажем, оптимальным возрастом начала занятий и разносторонней подготовкой на начальном этапе специализации.

Специализированные учебно-спортивные учреждения по конному спорту призваны решать следующие задачи:

- реализовывать государственную программу развития физической культуры и спорта в РБ по подготовке спортивного резерва;
- осуществлять всестороннее развитие юных спортсменов и укрепление их здоровья;
- обеспечивать децентрализованную подготовку спортсменов-инструкторов национальной команды РБ по конному спорту;
- готовить членов, стажеров и резервный состав сборной команды РБ по конному спорту;
- осуществлять популяризацию физической культуры и спорта, здорового образа жизни;
- готовить из числа спортсменов инструкторов-общественников и судей по спорту.

Управление тренировочным процессом в конном спорте включает в себя:

- определение индивидуальных функциональных

особенностей и физических возможностей спортивной пары «всадник – лошадь»;

- построение системы тренировки (планирование подготовки в макроциклах, мезоциклах, микроциклах и учебно-тренировочных занятиях);

- контроль подготовленности спортивной пары (педагогический, врачебный и ветеринарный контроль, самоконтроль, ведение спортивного дневника);

- корректировка тренировочного процесса; планирование и анализ соревновательной деятельности.

Учитывая специфику конного спорта, следует уделять большое внимание четкой, последовательной системе отбора и подготовки спортивной лошади.

В видах конного спорта (выездка, троеборье, конкур) для проведения учебно-тренировочного процесса могут привлекаться тренеры-преподаватели по смежным видам спорта и подготовке спортивных лошадей.

- в выездке, троеборье и конкуре в учебно-тренировочных группах, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера может привлекаться тренер-инструктор по подготовке спортивных лошадей.

- в троеборье в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера и тренера-инструктора по подготовке спортивных лошадей может привлекаться тренер по манежной езде (выездка) и тренер по преодолению препятствий (конкур).

Современная подготовка спортивных резервов в конном спорте осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, юниоров и взрослых спортсменов;

- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки (с максимумом в группах спортивного совершенствования);

- обязательное соблюдение принципов систематичности, доступности и постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов.

Реализация основных методических положений подготовки спортивного резерва включает в себя три этапа многолетней подготовки

Каждый этап имеет свои задачи и содержание. На разных этапах многолетней подготовки методы тренировки применяются в различных сочетаниях и соотношениях.

Учебный год в специализированных учебно-спортивных заведениях начинается с 1 октября. Учебно-тренировочный процесс проводится круглогодично в соответствии с установленными режимами, годовым учебным планом и Программой для специализированных учебно-спортивных

учреждений и училищ олимпийского резерва.

Учебный план рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях школы и 6 недель — в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов, проводимых в каникулярный период и тренировок по индивидуальным заданиям.

Этапы подготовки спортсменов-конников

Этап	I этап: отбора и начальной подготовки	II этап: базовой подготовки		III этап: максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения достижений
		ранней специализации	углубленной специализации	
Возраст	10-11 лет	12-15 лет	16-18 лет	19 лет и старше
Учебные группы	Начальной подготовки	Учебно- тренировочные группы 1-го, 2- го, 3-го года обучения и свыше 3-х лет	Спортивного совершенствования 1-го, 2-го года обучения и свыше 2-х лет	Высшего спортивного мастерства

2. Формы организации учебно-тренировочного занятия по конному спорту

Подготовка спортсмена организуется, прежде всего, в форме учебно-тренировочных занятий (УТЗ), имеющих определённую структуру и распределённых во времени.

В планировании и проведении УТЗ необходимо руководствоваться *принципом единства образования и воспитания*. Форма УТЗ создаёт хорошие предпосылки для планомерной реализации основных педагогических задач в связи со спортивной деятельностью.

Руководящая роль в УТЗ принадлежит тренеру. Вместе с тем, одна из самых существенных воспитательных задач тренера заключается в том, чтобы приучить спортсмена к самостоятельности.

Эффективность занятий обуславливается, прежде всего, методической подготовленностью к ним тренерского состава. Поэтому каждый тренер обязан заранее тщательно готовиться к проведению урока. Во-первых, составить план-конспект УТЗ в соответствии с планом работы и программой. Во-вторых, подготовить место проведения УТЗ, проверить состояние лошадей и снаряжения.

Выбор адекватных форм организации УТЗ способствует наилучшей реализации тренировочных задач. Организация имеет тем большее значение, чем больше спортсменов включает тренировочная группа.

В конном спорте возможны следующие формы организации УТЗ:

1. Индивидуальная форма тренировки предполагает, что спортсмены получают индивидуальное задание и выполняют его самостоятельно. Индивидуально могут тренироваться и несколько спортсменов одновременно, но каждый решает свою задачу.

Преимущества:

- Облегчается индивидуальная дозировка нагрузки, как для спортсмена, так и для лошади;

- Индивидуализируется руководство, коррекция и контроль;

- Обеспечивается воспитание самостоятельности и чувства ответственности за четвероногого партнёра;

Недостатки:

- Отсутствие стимулирующего влияния со стороны др. членов тренировочной группы.

Индивидуальная форма организации УТЗ в конном спорте используется, как правило, в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, т. к. именно на этом этапе происходит развитие и совершенствование именно индивидуальной техники спортивной пары.

2. Групповая форма тренировки. Спортсмены занимаются в группе либо во время всего УТЗ, либо в пределах его частей. Совместно выполняя под руководством тренера общие задачи тренировки, отдельные спортсмены в случае необходимости прибегают к разным средствам и получают дифференцированную нагрузку.

Преимущества:

- Широкие возможности коллективных взаимодействий;

- Хорошие условия для развития волевых качеств;

- Возможность экономного использования места для тренировок.

Недостатки:

- Ограничены возможности индивидуальной дозировки и инструктажа;

- Затруднён контроль за поведением спортсменов и их отношением к делу.

В конном спорте групповая форма организации УТЗ используется на начальном этапе обучения и на этапе ранней спортивной специализации, когда происходит формирование специфических двигательных навыков спортсменов и овладение основами техники и тактики конного спорта.

3. Фронтальная форма тренировки. При фронтальной тренировке все спортсмены одновременно выполняют одни и те же упражнения. Эта форма особенно удобна для реализации отдельных частных задач в пределах одного УТЗ (например, задачи подготовительной или заключительной части).

Преимущества:

- ✚ Тренер получает возможность хорошего общего обзора;
- ✚ Спортсмены включаются в коллектив;
- ✚ Можно одновременно инструктировать всех спортсменов.

Недостатки:

- ✚ Невозможно дозировать индивидуальную нагрузку;
- ✚ Спортсмены слишком мало действуют самостоятельно.

В конном спорте эта форма организации УТЗ используется на начальном этапе обучения.

4. Свободная форма тренировки. Спортсмены с достаточным тренировочным опытом могут самостоятельно определять содержание и организацию определённой части тренировки в соответствии с разработанным планом.

Преимущества:

- ✚ Стимулируется определённая самостоятельность и сознательное отношение к делу;
- ✚ Укрепляется взаимное доверие между тренером и спортсменом;
- ✚ Соответствует соревновательным условиям в конном спорте.

Недостатки:

✚ Основным недостатком этой формы организации УТЗ является ограничение возможности педагогических воздействий.

Такие организационно-методические формы как «станционная» тренировка и круговая тренировка используются в тренировочном процессе конников во время занятия по общей физической подготовке.

3. Структура учебно-тренировочного занятия и содержание отдельных его частей

Общая структура УТЗ базируется на определённых физиологических, психологических и педагогических принципах. Длительность занятия определяется оптимальной действенностью тренировочных факторов и зависит от специфики вида спорта, этапа подготовки и индивидуальных особенностей занимающихся.

Тренировочное занятие – основная форма организации тренировки. Общая структура тренировочных занятий спортсменов базируется на определённых физиологических, психологических и педагогических принципах, в основу которых положены закономерные изменения функционального состояния организма спортсменов.

Известно, что при мышечной деятельности различной интенсивности у человека наблюдается период вработывания, суть которого заключается в постепенном увеличении уровня работоспособности. Продолжительность периода «вработывания» тесно связана с интенсивностью работы. Малоинтенсивная работа обуславливает короткий период вработывания, а высокоинтенсивная – длительный. В дальнейшем формируется относительно устойчивое состояние организма, которому свойственна высокая согласованность функционирования всех систем, что обеспечивает в течение

некоторого времени способность организма выполнять работу на достаточно высоком уровне. Однако, затем происходит разрушение устойчивого состояния – возрастает напряженность деятельности функциональных систем, развивается состояние утомления и, наконец, уровень работоспособности снижается.

В соответствии с этими закономерностями изменений функционального состояния организма в тренировочном занятии выделяют следующие части: вводно-подготовительную, получившую название "разминки", основную и заключительную.

Вводно-подготовительная часть предусматривает формирование оптимальной установки и организацию спортсменов для решения определенных спортивных задач основной части занятия с помощью физических упражнений и психологической настройки. Организм, как спортсмена, так и лошади должен быть постепенно подведён к нагрузке.

Задачи подготовительной части:

- Раскрепощение (обеспечение оптимальной эластичности мышц и подвижности звеньев двигательного аппарата спортсмена и лошади);
- Разогревание и подведение к основной нагрузке (увеличивает ЧСС, минутного объёма крови, усиление вентиляции лёгких, повышение температуры тела и т.д.);
- Двигательная настройка (вработывание в режим специальных двигательных актов, достижение оптимума двигательных реакций);
- Психологическая настройка (обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности на главной задаче);
- Педагогическая подготовка (создание благоприятной воспитательной ситуации).

Обычно различают общую и специальную разминку. Общая разминка предшествует специальной.

Для общей разминки подбираются преимущественно простые знакомые упражнения. Интенсивность постепенно возрастает.

В специальной разминке при помощи определённых специально-подготовительных и соревновательных упражнений идёт подготовка к решению первой задачи основной части.

Длительность подготовительной части зависит от условий подготовки к главной задаче основной части, температуры воздуха окружающей среды, настроением занимающихся. Обычно она продолжается около 30 минут.

Вводно-подготовительная часть занятия для конников содержит чистку и седловку лошади, выход из конюшни, посадка на лошадь, шаговка до начала специальной разминки.

В специальной части разминки всадники с помощью езды верхом на лошади индивидуально, в группе или в смене готовятся непосредственно к решению первой задачи основной части тренировочного занятия или к участию в соревнованиях. Разминку нельзя заменить кратковременной высокоинтенсивной работой, так как это не позволяет полностью раскрыть функциональные возможности организма. Основная задача разминки –

поднятие работоспособности организма к началу основной части занятия с помощью физических упражнений, что усиливает деятельность вегетативной нервной системы.

Общая продолжительность разминки зависит от многих факторов. В жаркую погоду длительность разминки несколько уменьшают, а в холодную – увеличивают. Следует учитывать, что чем теплее одежда, тем меньше времени необходимо для разогревания организма. Нельзя рекомендовать всем спортсменам один стандартный вариант разминки. Ее содержание зависит от характера предстоящей работы, Короткая и высокоинтенсивная работа требует более длительной разминки, чем продолжительная работа меньшей интенсивности. Важно, что интенсивность и продолжительность самой разминки существенно влияет на работоспособность спортсменов. Разминку перед участием в соревнованиях следует проводить с учетом всех индивидуальных особенностей организма как спортсмена, так и его лошади.

Если разминка проведена неверно, то ее эффект может быть не только слабым, но и отрицательным. Продолжительность разогревания в значительной мере зависит от уровня подготовленности спортсмена – спортсмены высшей квалификации применяют более продолжительную разминку с упражнениями высокой интенсивности.

Обычно разминка длится 10–30 мин. Даже при жаркой погоде не следует сокращать ее время. Лучше разминаться, не торопясь, начиная с медленных упражнений низкой интенсивности, и постепенно переходить к более интенсивной физической нагрузке. Никакое внешнее тепло не может заменить разогревающего, мобилизирующего действия физических упражнений.

Основная часть тренировочного занятия связана с совершенствованием различных сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от узкой специализации, этапа подготовки, уровня квалификации, индивидуальных особенностей всадников содержание этой части занятия может быть достаточно вариативным, но всегда направлено на решение конкретно поставленных задач. Решаются задачи спортивно-технического и тактического обучения, развития физических способностей спортсмена и лошади, а также оценки уровня тренированности. Рекомендуется соблюдать следующую последовательность задач основной части:

1. Обучение технике (требует большой концентрации внимания), а также воспитания скоростных способностей лошади.

2. Развитие силы и выносливости.

В зависимости от содержания и задач основной части, занятия могут иметь различную направленность, что в общих чертах означает развитие преимущественно одной стороны подготовленности или определенного качества. Например, тренировочные занятия в конном спорте могут быть целиком направлены на совершенствование физических качеств спортсмена и его лошади или технико-тактического мастерства. В содержание занятий избирательной направленности включают как однообразные, так и различные

средства и методы, но обязательно имеющие одинаковую направленность. Большинство специалистов и тренеров рекомендуют использовать разнообразные однонаправленные упражнения, которые оказывают более сильное мобилизирующее воздействие на организм. Это не означает, что в тренировке не могут применяться однообразные средства. Наоборот, в конном спорте, в связи с необходимостью решения задачи воспитания психической устойчивости спортсменов к выполнению длительной изнуряющей работы, весьма эффективно применение однообразных средств.

Наряду с занятиями избирательной направленности в практике конного спорта проводятся и занятия комплексной направленности, при построении которых решаются несколько задач. Эти задачи можно решать последовательно или же одновременно. Примером последовательного решения является деление основной части занятия на несколько серий упражнений – для совершенствования техники; развития скоростных возможностей; скоростно-силовых возможностей; выносливости.

Наиболее широко используется сочетание задач повышения скоростных возможностей и выносливости. Как правило, вначале развивают скоростные возможности, которые требуют высокой координации и максимальных силовых проявлений, что возможно лишь при оптимальном функциональном состоянии организма. С развитием утомления целесообразно переходить к повышению качества выносливости. Однако эти задачи могут решаться и в другой последовательности. Однако, выполняемая работа в первой и второй половине основной части занятия должна обеспечиваться разными источниками образования энергии.

Программа занятий комплексной направленности предполагает и одновременное решение задач, направленных на развитие различных видов выносливости (к работе анаэробного и аэробного характера); развитие выносливости к работе анаэробного характера и повышение скоростно-силовых возможностей.

Такие занятия создают возможность выполнения спортсменами больших объемов работы, что является характерным для наиболее нагрузочных циклов подготовительного периода.

В заключительной части занятия организм необходимо привести в состояние, близкое к до рабочему. Для этого постепенно снижают интенсивность работы и создают условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов. Основное содержание тренировочного занятия составляет преимущественно один вид двигательной деятельности – езда верхом. Такая однородность занятия придает его частям определенную монотонность: подготовительная и заключительная части приобретают выраженную вспомогательную функцию по отношению к его основной части. Нагрузку в заключительной части занятия постепенно снижают, в ней применяют, в основном спокойную рысь с брошенным поводом или легкий галоп несколько минут затем опять рысь, заминка лошадей (шаговка).

Следует стремиться привести организм спортсмена и лошади в нормальное состояние. С этой целью снижают нагрузку и меняют средства.

Задачи заключительной части:

- Снятие напряжения (раскрепощение мышц, освобождение от нервной напряжённости, снижение сосредоточенности);
- Успокоение организма (активная нормализация функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и др. вегетативных систем);
- Психическое стимулирование (завершение занятия с подчеркнутой направленностью на создание положительных эмоций у спортсмена и лошади);
- Педагогическое заключение (оценка деятельности и достижений спортсменов).

Наряду с решением задач УТЗ, необходимо соблюдать следующие правила:

1. Добиваться дисциплины в группе.
2. Применять метод практического показа и предъявлять к обучаемым посильные требования.
3. Указания давать в доступной форме и приучать к самоконтролю.
4. Своевременно исправлять ошибки.
5. Вести строгий учёт посещаемости и контроль обучаемости.
6. После практического урока по верховой езде требовать от каждого занимающегося приведения в порядок лошади и снаряжения.
7. Проводить беседы по организационным вопросам, теории конного спорта.

Для достижения оптимального тренировочного эффекта необходимо регулировать нагрузку на УТЗ, т.е. направленно обеспечивать её объём и интенсивность. В целом, проблема оптимизации нагрузки не ограничивается её дозированием в физических упражнениях. Сила воздействия на занимающихся зависит не только от характера упражнений, но и от других компонентов: объяснений, демонстрации упражнений, методов организации занимающихся.

В каждом отдельном УТЗ есть своя мера предельно допустимых нагрузок, и всякий раз она должна определяться в зависимости от возраста, пола, подготовленности занимающихся, конкретных задач урока. Дозирование интенсивности физических упражнений достигается рядом методических приёмов прямого и косвенного воздействия.

Число повторений нового действия определяется возможностью обучающегося улучшать движения при каждой попытке. Повторное исполнение со стереотипными ошибками является сигналом к перерыву для отдыха и осмысливанию действий. Интервалы отдыха между подходами должны обеспечивать оптимальную готовность к повторению задания, которая определяется не только восстановлением физических способностей, но и соответствующей психической настройкой.

В конном спорте важно обеспечить применение занятий как избирательной, так и комплексной направленности в соответствии с

решением основной задачи мезоцикла, этапа или периода подготовки. Обычно эти занятия способствуют направленному развитию основных двигательных качеств (общей и силовой выносливости) путем выполнения длительной, напряженной работы, оказывают наиболее мощное воздействие на организм спортсменов и в значительной степени стимулируют процесс адаптации.

Занятия комплексной направленности проводят с целью одновременного развития нескольких разных двигательных качеств и способностей. При построении занятий с одновременным развитием нескольких качеств наиболее часто используется вариант развития силовой и общей выносливости или специальной и общей выносливости, хотя весьма распространены и другие сочетания.

Контрольные вопросы:

1. Перечислите основные задачи подготовки и компоненты управления учебно-тренировочным процессом в специализированных учреждениях по конному спорту
2. Опишите этапы многолетней подготовки спортсмена-конника.
3. Назовите формы организации учебно-тренировочного занятия по конному спорту, их преимущества и недостатки.
4. Опишите структуру УТЗ, задачи каждой части УТЗ.

Литература:

1. Конный спорт: пособие для тренеров, преподавателей, коневодов и спортсменов / под ред. Э. Эзе: пер. с нем. Д. Я. Гуревича. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 255 с.
2. Конный спорт: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / сост.: П. М. Прилуцкий [и др.]. – Минск: РУМЦФВН, 2009. – 95 с.
3. Миклем, У. Верховая езда. Полное руководство / Уильям Миклем: пер. с англ. С.Л. Баскиной. – М.: «АСТ» - «Астрель», 2005. – 400с.
4. Мюзелер, В. Учебник верховой езды / В. Мюзеллер. – М.: Прогресс, 1980. – 213 с.

Лекция II курс

Раздел 5. Система спортивной подготовки в конном спорте

Тема 25. Структура и содержание спортивной подготовки в конном спорте

План

1. Цель, задачи и содержание спортивной подготовки в конном спорте.
2. Структура и этапы многолетней спортивной подготовки в конном спорте.
- 3.

1. Цель, задачи и содержание спортивной подготовки в конном спорте

Спортивная тренировка – творчески сложный педагогический процесс, в котором на основе разностороннего физического и умственного развития занимающихся осуществляется обучение спортивной технике и тактике в избранной дисциплине, а также систематическое повышение функциональных возможностей организма в условиях правильного режима, тщательного врачебного и педагогического контроля.

Цель спортивной тренировки – достижение возможно более высоких спортивных результатов при систематическом повышении уровня здоровья, физического развития.

В конном спорте эта цель усложняется тем, что в процесс обучения вовлечены два живых организма всадник и лошадь, каждый из которых претерпевает значительные изменения на различных этапах подготовки.

В связи с этим от тренеров и самих спортсменов-конников требуется хорошее знание современных методов тренировки, основ анатомии и физиологии лошади, чтобы разумно и обоснованно строить учебно-тренировочный процесс.

Основными задачами тренировки конников являются:

- всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья
- воспитание моральных и волевых качеств
- развитие физических и технических качеств
- приобретение теоретических знаний и практических навыков
- подготовка лошадей к тому или иному виду конного спорта

Задачи тренировки решаются параллельно на протяжении каждого учебно-тренировочного года. Но в зависимости от периодов и этапов подготовки, возраста спортсменов и их мастерства, уровня тренированности лошадей и их технической подготовленности одним задачам уделяется больше внимания, другим меньше. В зависимости от этого и планируется учебно-тренировочный процесс.

Процесс спортивной подготовки состоит из органически взаимосвязанных частей: физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки.

Достижение наивысших результатов осуществляется благодаря систематическому совершенствованию лошади, а также упорству всадника в достижении победы.

Спортивная тренировка строится и осуществляется на основе ряда принципов: всесторонности, сознательности, активности, наглядности,

систематичности, постепенности, повторности, доступности, прочности, индивидуализации.

Соблюдение этих принципов обязательно для тренера при выборе и применении различных методов и приемов в организации учебно-тренировочных занятий (УТЗ).

Принцип всесторонности предусматривает такое построение и содержание процесса спортивной тренировки, которое обеспечивает всестороннее развитие спортсмена. Принцип всесторонности предусматривает параллельное применение широкого и многообразного круга методов и средств (физических упражнений) в учебно-тренировочном процессе.

Особо важное значение имеет реализация принципа всесторонности при построении воспитательного и учебно-тренировочного процесса среди юных спортсменов, в том числе для достижения ими высоких спортивных результатов при пе. Некоторые тренеры и ведущие спортсмены недооценивают этот важный принцип спортивной тренировки и ограничиваются только занятиями по верховой езде. Это приводит к тому, что организм спортсмена развивается не гармонично.

Исключительно большое значение имеет сознательное отношение спортсмена ко всем вопросам их подготовки.

Принцип сознательности предусматривает такое построение и содержание тренировки, такую работу тренера и спортсмена, которые дают им возможность ясно и четко представлять задачи, методы и средства тренировки. Этот принцип обеспечивает не только успешное обучение технике и тактике, но и способствует более эффективному развитию физических, моральных и волевых качеств спортсменов. Не менее важно и то, что при сознательном отношении к своей подготовке, при углубленном изучении теории и методики спорта у спортсмена создается большой запас знаний и опыта, позволяющий ему эффективно тренироваться, успешно участвовать в соревнованиях и в дальнейшем вести преподавательскую и тренерскую работу, передавать свой опыт молодежи.

Принцип активности требует настойчивости и упорства в повышении спортивного мастерства. Тренер должен умело воздействовать на сознание спортсменов, побуждать их к активности в тренировке, к творчеству, развивать у них волевые качества, самостоятельность и чувство ответственности. Активность занимающихся в учебно-тренировочном процессе развивается значительно лучше, если тренер ставит перед ними доступные задачи, требующие на данном этапе самостоятельных поисков решений. В конном спорте активность проявляется в мобилизации спортсменом своего внимания и сил на правильное выполнение упражнения.

Принцип наглядности в конном спорте имеет большое значение при обучении технике и ее совершенствовании. Это принцип применяется в единстве со словесным методом рассказа и объяснения. Для этого используется показ техники лучших спортсменов. Занимающиеся, наблюдая за посадкой, техникой выполнения тех или иных упражнений ведущими мастерами, получают правильное представление о том, как надо это делать.

Принцип систематичности связан с последовательностью, правильным сочетанием теории и практики, а также с четким планированием всего процесса тренировки. Чтобы правильно реализовывать принцип систематичности необходимо: четко разрабатывать учебные планы и программы, подбирать

правильные методы обучения, систематизировать и последовательно преподносить занимающимся учебный материал, быть строго последовательным в требованиях и взыскательным к оценке учебно-тренировочной деятельности обучаемых, внимательно учитывать все условия выполнения учебно-тренировочного плана и своевременно ликвидировать обнаруживаемые пробелы.

Важнейшее значение имеет принцип постепенности. Необходимо постепенно и неуклонно повышать нагрузки в тренировке, увеличивать объем и интенсивность тренировочной работы, постепенно усложнять задачи. Эта постепенность должна соответствовать силам и возможностям спортсмена и его лошади, обеспечивать непрерывное повышение тренированности и спортивных достижений на протяжении ряда лет.

Нарушение этого принципа приводит к тому, что даже спортсмены высокой квалификации могут приобрести ряд существенных недостатков как в физическом развитии, так и в техническом мастерстве. Это является результатом того, что начальная подготовка спортсменов велась форсированно, и они не сумели достаточно закрепить правильные технические навыки. Форсированная подготовка («натаскивание») никогда не приводит к подлинному и стабильному мастерству и может принести вред здоровью спортсмена и его лошади.

Принцип повторности основывается на важнейшем физиологическом положении о необходимости повторных воздействий для образования условно-рефлекторных связей, вызывающих соответствующие изменения, перестроения и усовершенствование в органах и системах и их функциях под влиянием тренировки. Без повторений физических упражнений нет развития и совершенствования. Повторность должна быть оптимальной, где ведущее значение имеет правильное сочетание работы и отдыха. Главное при этом – приступить к следующему тренировочному занятию, достаточно восстановив силы после предыдущего.

Принцип доступности раскрывает, как обеспечить соответствие тренировочных нагрузок реальным возможностям обучаемых на данном этапе учебно-тренировочного процесса.

Доступность предполагает постоянное преодоление занимающимися определенных трудностей, но таких, которые не вызывают перенапряжения сил и подрыва здоровья.

Сам же процесс преодоления трудностей, связанный с повышенным напряжением умственных и физических сил, способствует развитию внимания, решительности и настойчивости, выдержки и других волевых качеств.

Необходимо соблюдать методические правила, обуславливающие строгую последовательность и постепенность в учебно-тренировочной работе: переход от простого к сложному, от известного учебного материала - к неизвестному, от общего – к частному.

Принцип прочности заключается в том, чтобы в процессе учебно-тренировочной и воспитательной работы обеспечить прочное закрепление и совершенствование необходимых спортсмену-коннику навыков, поддержание и дальнейшее развитие физических качеств. Остается и прочно закрепляется только проверенное, практически ценное.

Очень важную роль играет принцип индивидуализации (как частный случай принципа доступности). Он требует построения и проведения тренировки

спортсмена с учетом его индивидуальных особенностей (пола, возраста, подготовленности, состояния здоровья и др.).

Без этого немислимо достижение высокого спортивного мастерства на уровне современных требований. В значительной мере принцип индивидуализации реализуется с помощью перспективных, годовых и месячных планов тренировки.

2. Структура и этапы многолетней подготовки в конном спорте

Основным условием повышения эффективности тренировочного процесса является многолетняя подготовка спортсменов.

Направленность учебно-тренировочной работы в процессе многолетней подготовки определяется четырьмя этапами:

1) Отбора и начальной подготовки, задачей которого является укрепление здоровья детей, разносторонняя физическая подготовка, обучение технике избранного вида спорта, вспомогательным и специально-подготовительным упражнениям. Этот этап характеризуется разнообразием средств и методов, упражнений из различных видов спорта, подвижных игр, использованием игрового метода.

Продолжительность этапа – 2 года. Тренировочные занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 90 минут. Годовой объем работы – 208 часов (1-й год обучения) и 312 часов (2-й год обучения).

2) Ранней специализации. На данном этапе проводится разносторонняя подготовка с применением небольшого объема специальных упражнений. Техническое совершенствование достигается при использовании разнообразных упражнений из избранного вида спорта. Например, осваиваются навыки выполнения базовых элементов избранной дисциплины конного спорта на уже подготовленной лошади, фигурная езда, езда по схеме, преодоление подъемов и спусков в поле, техника прохождения поворотов, преодоление препятствий без стремян и т.д.

Продолжительность этапа – 2-3 года. Тренировочная нагрузка – 9-18 часов в неделю.

3) Углубленной специализации – специализированная подготовка.

Характеризуется накоплением двигательных навыков и обогащением техническими приемами, свойственными избранному виду конного спорта. На этом этапе изучают элементы, составляющие основу дальнейшей соревновательной деятельности спортсмена-конника.

Продолжительность этапа – 2-3 года. Тренировочная нагрузка – около 26-ти часов в неделю. Обучение должно осуществляться на подготовленной возрастной лошади.

4) Максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Здесь существенно преобладает применение средств специальной подготовки и регулярная соревновательная деятельность. К этому этапу спортсмен уже овладел техникой выполнения элементов конного спорта и методикой обучения лошади соревновательным элементам. Поэтому на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей подразумевается наличие у спортсмена не менее 3-х лошадей разного возраста, так как подготовка лошади строится по тому же принципу многолетней тренировки и продолжается

не менее 4-х 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 соревновательной деятельности (таблица 1).

Таблица 1 - Этапы подготовки спортсменов-конников

Этап	I этап: отбора и начальной подготовки	II этап: базовой подготовки		III этап: максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения достижений
		ранней специализации	углубленной специализации	
Возраст	10-11 лет	12-15 лет	16-18 лет	19 лет и старше
Учебные группы	Начальной подготовки	Учебно- тренировочные группы 1-го, 2-го, 3- го года обучения и свыше 3-х лет	Спортивного совершенствования 1- го, 2-го года обучения и свыше 2-х лет	Высшего спортивного мастерства

3. Содержание многолетней подготовки в конном спорте

Каждый этап имеет свои задачи и содержание. На разных этапах многолетней подготовки методы тренировки применяются в различных сочетаниях и соотношениях. В каждом конкретном случае эффективность применяемых методов определяют: соответствие поставленным задачам и специфике средств, применяемых в обучении и тренировке; возрастные и половые особенности спортсменов, их подготовленность, квалификация и стаж занятий; условия для учебно-тренировочных занятий; индивидуальные особенности тренера (личностные и профессиональные), составляющие особенности его работы.

Рассмотрим подробно содержание планов подготовки спортсменов-конников на каждом этапе. Основной принцип построения учебно-тренировочной работы в группах начальной подготовки – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Целью начальной подготовки является создание предпосылок для успешного обучения юных спортсменов на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

Задачи I этапа:

- выявление задатков и способностей детей,
- укрепление их здоровья и содействие правильному физическому развитию;
- разностороннее развитие физических качеств;
- обучение основам техники и тактики верховой езды;
- воспитание дисциплины, организованности;
- развитие мотивации к занятиям конным спортом;
- обучение навыкам гигиены и самоконтроля;
- обучение навыкам ухода за лошадью и оказания первой помощи;
- обучение технике безопасности при работе с лошадью и на тренировке.

Подготовка юных спортсменов-конников на I этапе характеризуется разнообразием средств и методов, широким применением игрового метода, использованием материала различных видов спорта и подвижных игр. На этом этапе закладывается разносторонняя физическая и техническая база, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий. В этом возрасте необходимо равномерно развивать все физические качества, акцентируя внимание на быстроте и ловкости, развитии способности оценивать движения во времени, в пространстве, по степени мышечных усилий. Для групп начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер. Учебный процесс планируется как сплошной подготовительный период, подразделяющийся на обще-подготовительный и специально-подготовительный этапы. Основной формой организации является урок с четко выраженными частями. Основным методом обучения должен быть групповой метод, а основным методом проведения тренировки — игровой метод. Планирование средств подготовки на начальном этапе и объём тренировочной нагрузки в часах представлен в таблице 2.

Задачи подготовки юных конников на начальном этапе предпочтительнее решать средствами специальной двигательной подготовки, которая неразрывно связана со спортивно-технической и в соответствии с этим должна занимать большой объём тренировочного времени. Так же очень важно, чтобы юные спортсмены с самого начала осознанно вникали в процесс тренировки, глубоко осмысливали его, а также с большей заинтересованностью и точно обоснованной мотивацией творчески участвовали в подготовке.

Задачи подготовки юных конников на начальном этапе предпочтительнее решать средствами специальной двигательной подготовки, которая неразрывно связана со спортивно-технической и в соответствии с этим должна занимать большой объём тренировочного времени. Так же очень важно, чтобы юные спортсмены с самого начала осознанно вникали в процесс тренировки, глубоко осмысливали его, а также с большей заинтересованностью и точно обоснованной мотивацией творчески участвовали в подготовке.

В учебно-тренировочных группах юные спортсмены проходят этап начальной специализации, на котором закладываются основы спортивно-технического мастерства. На первом и втором годах подготовки особое внимание должно уделяться развитию быстроты, координационных способностей и гибкости, а также технической подготовке спортсменов. Значительно увеличивается объём тренировочной нагрузки во всех основных средствах подготовки. Игровой метод занятий, эстафеты, игры, различные формы соревнований продолжают занимать существенное место в учебно-тренировочном процессе.

Таблица 1 - Планирование средств подготовки для групп начальной подготовки

Содержание программного материала	Средства подготовки	Группы начальной подготовки (кол-во часов)
-----------------------------------	---------------------	--

		1 года	2 года
I. Теоретическая подготовка		16	16
II. Практическая подготовка			
1. Общая физическая подготовка	- комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц - спортивные игры, направленные на воспитание силовой выносливости - эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на воспитание скоростно-силовых способностей и быстроты - гимнастические, акробатические упражнения, прыжки на батуте для развития координационных способностей - кросс, плавание, направленные на воспитание общей выносливости	78	78
2. Специальная физическая подготовка	- гимнастические упражнения на лошади - вольтижировка - спортивные игры и эстафеты	60	60
3. Техничко-тактическая подготовка	- изучение техники посадки и средств управления лошастью на основных аллюрах - изучение техники и тактики фигурной езды в манеже - изучение техники преодоления препятствий - изучение техники и тактики полевой езды	126	126
III. Уход за лошастью		26	26
IV. Выполнение контрольных нормативов		6	6
V. Уход за снаряжением и экипировкой		в течение года	
Итого часов:		296	296
Всего часов:		312	312

Задачами II этапа (период ранней специализации) являются:

- всесторонняя физическая подготовка;
- развитие специальных физических качеств;
- изучение правил проведения соревнований по конному спорту в соответствии со специализацией (выездка, конкур и троеборье);
- освоение базовых элементов техники и тактики избранного вида конного спорта;
- развитие общей (базовой) работоспособности;
- участие спортсменов в различных соревнованиях;
- воспитание волевых качеств, смелости и решительности.

В учебно-тренировочных группах 3-го года и свыше 3-х лет обучения продолжается разносторонняя двигательная подготовка, но ее средства сужаются, что позволяет направленно развивать необходимые специальные физические качества. Параллельно продолжается совершенствование посадки и совершенствование средств управления лошастью при выполнении специальных упражнений.

Основными направлениями подготовки в учебно-тренировочных группах являются: дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально – волевых качеств;

совершенствование умения оценивать свои движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий; совершенствование посадки и совершенствование средств управления лошадью при выполнении специальных упражнений; изучение тактики в конном спорте; приобретение опыта участия в соревнованиях; выполнение соответствующего разряда по конному спорту. Планирование средств подготовки на этапе базовой подготовки (период ранней специализации) и объём тренировочной нагрузки в часах представлен в таблице 2.

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием изучения техники и тактики конного спорта и физической подготовке. В этот период необходимо использовать упражнения из различных видов спорта и комплексы специальных подготовительных упражнений и методов тренировки, которые должны быть направлены на воспитание общей выносливости и координационных способностей.

Таблица 2 - Планирование средств подготовки для учебно-тренировочных групп

Содержание занятий	Средства подготовки	Учебно-тренировочные группы (кол-во часов)			
		1 года	2 года	3 года	свыше 3 лет
I. Теоретическая подготовка		16	20	24	30
II. Практическая подготовка					
1. Общая физическая подготовка (ОФП)	- комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц - спортивные игры, направленные на воспитание силовой выносливости - эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на воспитание скоростно-силовых способностей и быстроты - гимнастические, акробатические упражнения, прыжки на батуте для развития координационных способностей - кросс, плавание, направленные на воспитание общей выносливости	90	100	120	130
2. Специальная физическая подготовка (СФП)	- гимнастические упражнения на лошади - вольтижировка - езда без стремян - совершенствование посадки и средств управления лошадью на всех аллюрах - освоение навыков езды на рабочих, собранных и прибавленных аллюрах	90	100	114	140
3. Техничко-тактическая подготовка	Выездка	222	343	453	556
	Конкур				

	Троеборье	- общий тренинг и выездка лошади - отработка элементов и схем манежной езды - элементы конкурной подготовки - полевой тренинг (ч/км)				
4.	Уход за лошадыю и восстановительные мероприятия		30	35	35	40
5.	Выполнение контрольных нормативов		8	10	10	10
6.	Инструкторская и судейская практика		12	16	24	30
7.	Участие в соревнованиях		согласно календарному плану соревнований			
8.	Уход за снаряжением и экипировкой		в течение года			
III. Медицинское обследование спортивной пары:			+	+	+	+
IV. Восстановительные мероприятия спортивной пары			+	+	+	+
Итого часов			450	604	756	906
Всего часов:			468	624	780	936

Этап углубленной специализации совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение норматива кандидата в мастера спорта, а при определенных условиях и норматива мастера спорта). Поэтому одним из основных направлений тренировки является изучение и совершенствование технико-тактических навыков, специальная физическая подготовка и выступление в соревнованиях различного ранга.

Задачами II этапа (период углубленной специализации) являются:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности спортивной пары;
- повышение уровня специализированной подготовки;
- дальнейшее освоение техники и тактики соревновательной деятельности в избранном виде конного спорта;
- участие в различных соревнованиях.

Основными направлениями подготовки в группах спортивного совершенствования являются: повышение уровня специальной подготовленности; дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств; совершенствование техники и тактики в выбранном виде конного спорта; приобретение опыта участия в международных соревнованиях. Планирование средств подготовки на этапе базовой подготовки (период углубленной специализации) и объём нагрузки в часах представлен в таблице 3.

Таблица 3 – Планирование средств подготовки для групп спортивного совершенствования

Содержание занятий	Средства подготовки	Группы спортивного совершенствования (СПС) (кол-во часов)		
		1 года	2 года	свыше 2-х лет

I. Теоретическая подготовка		36	44	46	
II. Практическая подготовка					
1. Общая физическая подготовка (ОФП)		- комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц - спортивные игры, направленные на воспитание силовой выносливости - гимнастические, акробатические упражнения, прыжки на батуте для развития координационных способностей - кросс, плавание, направленные на воспитание общей выносливости	134	142	150
2. Специальная физическая подготовка (СФП)		- езда без стремян - совершенствование техники посадки на корде - совершенствование посадки и средств управления лошадью на всех аллюрах - освоение навыков самостоятельного планирования нагрузки	142	148	156
3. Техничко-тактическая подготовка	Выездка	- общий тренинг и выездка лошади - отработка естественных аллюров - отработка элементов езд и практика езды по схемам	693	768	895
	Конкур	- общий тренинг и выездка лошади - отработка элементов конкурной подготовки - общее количество прыжков			
	Троеборье	- общий тренинг и выездка лошади - отработка элементов и схем манежной езды - элементы конкурной подготовки - полевой тренинг (ч/км)			
4. Уход за лошадью и восстановительные мероприятия		45	48	50	
5. Выполнение контрольных нормативов		10	10	15	
6. Инструкторская и судейская практика		32	36	40	
7. Участие в соревнованиях		согласно календарному плану соревнований			
8. Уход за снаряжением и экипировкой		в течение года			
III. Медицинское обследование спортивной пары:		+	+	+	
IV. Восстановительные мероприятия спортивной пары		в течение года			
Итого часов		1056	1152	1306	
Всего часов:		1092	1196	1352	

На этапе углубленной специализации важно соблюдать принцип индивидуализации тренировочного процесса. Тренеры и спортсмены должны использовать разнообразные, наиболее эффективные специальные средства, методы и формы тренировки. Ведущее место в тренировке занимает централизованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, которая позволяет увеличить объем тренировочной нагрузки и ее качество. Продолжается совершенствование спортивной техники и тактики. Особое место уделяется индивидуализации техники и повышению её надежности в условиях соревнований.

Третий этап максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения достижений предполагает достижение максимальных результатов. На

данный этап приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью спортивных результатов на крупнейших состязаниях. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической подготовленности спортсменов в условиях частых и ответственных стартов. Цель III этапа подготовки — достижение высокого спортивного результата на крупнейших международных соревнованиях.

Задачи III этапа:

- укрепление здоровья и функционального состояния на основе достижения высокого уровня общей и специальной физической подготовленности спортивной пары «всадник-лошадь»;
- максимальная реализация индивидуальных возможностей спортивной пары;
- овладение знаниями и умением управлять развитием спортивной формы в годичном цикле, в том числе при подведении к ответственным соревнованиям;
- сохранение работоспособности и продление спортивного долголетия спортсмена и лошади.

При планировании учебно-тренировочного процесса на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать индивидуальные возможности спортивной пары «всадник-лошадь», темпы прироста функциональных характеристик, реально освоенные спортивной парой объемы тренировочных нагрузок на предыдущих этапах подготовки и календарь соревнований. Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня специальной физической подготовленности и индивидуального технико-тактического мастерства спортсмена. Планирование средств подготовки на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения достижений и объём нагрузки в часах представлен в таблице 4.

Таблица 4 – Планирование средств подготовки для групп высшего спортивного мастерства

Содержание занятий	Средства подготовки	Группы высшего спортивного мастерства (кол-во часов)	
		ВСМ	ВСМ (НК)
I. Теоретическая подготовка		50	50
II. Практическая подготовка			
1. Общая физическая подготовка (ОФП)	- спортивные игры, направленные на воспитание силовой выносливости - гимнастические, акробатические упражнения, прыжки на батуте для развития координационных способностей - кросс, плавание, направленные на воспитание общей выносливости	160	168

2. Специальная физическая подготовка (СФП)		- езда без стремян - совершенствование техники посадки на корде - развитие аллюров лошади	160	170
3. Техничко-тактическая подготовка	Выездка	- общий тренинг и выездка лошади - отработка естественных аллюров - отработка элементов езд и практика езды по схемам	1078	1164
	Конкур	- общий тренинг и выездка лошади - отработка элементов конкурной подготовки - общее количество прыжков		
	Троеборье	- общий тренинг и выездка лошади - отработка элементов и схем манежной езды - элементы конкурной подготовки - полевой тренинг (ч/км)		
4. Уход за лошадьё и восстановительные мероприятия			52	52
5. Выполнение контрольных нормативов			15	15
6. Инструкторская и судейская практика			45	45
7. Участие в соревнованиях			согласно календарном у плану соревнований	
8. Уход за снаряжением и экипировкой			в течение года	
III. Медицинское обследование спортивной пары:			+	+
IV. Восстановительные мероприятия спортивной пары			+	+
Итого часов:			1510	1614
Всего часов			1560	1664

Основными направлениями подготовки в группах высшего спортивного мастерства являются: освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок; повышение технико-тактического мастерства; поддержание высокого уровня развития физических качеств и функциональных возможностей организма на основе оптимального соотношения объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; успешное и стабильное выступление на республиканских и международных соревнованиях; выполнение спортсменами плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки; выполнение соответствующих разрядных требований.

Принцип возрастания объема средств общей и специальной физической, а также технико-тактической подготовки при планировании годовой нагрузки должен соблюдаться

Структура многолетней подготовки лошади зависит от:

- формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах организма лошади;
- индивидуальных и половых особенностей лошади;
- возраста, в котором лошадь начинают тренировать;
- содержания подготовки лошади, построения тренировочного процесса, средств и методов, динамики нагрузок, восстановления работоспособности;
- условий содержания, питания и ветеринарного обеспечения лошади.

Контрольные вопросы по теме

1. Опишите структуру многолетней спортивной подготовки в конном спорте.
2. Назовите этапы спортивной подготовки спортсмена-конника и задачи каждого этапа.
3. Опишите содержание тренировки на каждом этапе спортивной подготовки.

Литература:

1. Горохова, А.В. Структура подготовки в конном спорте на начальном этапе / А.В.Горохова. // Актуальные проблемы подготовки спортсменов высокой квалификации и спортивного резерва в велосипедном, конькобежном, конном спорте и фигурном катании: материалы 8 Международной научной сессии по итогам НИР за 2004г. "Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физ. культуре и спорту". – Минск, 2005. – С.38-41.
2. Конный спорт: Пособие для тренеров, преподавателей, коневодов и спортсменов / Под ред. Э. Эзе: пер. с нем. Д.Я. Гуревича. – М.: «Физкультура и спорт», 1983. – 255с.
3. Конный спорт: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / сост.: П. М. Прилуцкий [и др.]. – Минск: РУМЦФВН, 2009. – 95 с.
4. Юранова, Н.О., Петухов, Р.В. Совершенствование системы подготовки всадников и лошади в конном спорте / Н.О. Юранова, Р.В. Петухов //Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы 2 научной сессии АФВиС РБ по итогам научно- исследовательской и учебно - методической работы среди профессорско- преподавательского состава, аспирантов и студентов за 1996 год. – Минск, 1997. – С.26 –27.

Лекция II курс

Раздел 5. Система спортивной подготовки в конном спорте

Тема 27. Виды подготовки в конном спорте

План

1. Взаимосвязь видов подготовки в конном спорте
2. Цель, задачи и средства физической подготовки в конном спорте.
3. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки
4. Общая и специальная физическая подготовка спортсмена-конника и спортивной лошади.
5. Развитие физических качеств спортсмена
6. Основные методы совершенствования физических качеств спортсмена-конника и спортивной лошади.
7. Основные базовые и дополнительные элементы технической подготовки в видах конного спорта.
8. Характеристика технической подготовленности в конном спорте.
9. Понятие о тактике и тактической подготовке.
10. Тактическая подготовка в разных видах конного спорта.
11. Психологическая подготовка в конном спорте.
12. Психические процессы, происходящие при обучении и тренировке.
13. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.
14. Интегральная подготовка в конном спорте.
15. Интеллектуальная подготовка спортсмена-конника.
16. Психическая подготовленность спортивной лошади

1. Взаимосвязь видов подготовки в конном спорте

Процесс спортивной подготовки состоит из органически взаимосвязанных частей: физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки.

Каждый из этих компонентов оценивается, планируется и контролируется в количественно определенных показателях, а обобщенно – в **спортивных результатах** (выражается в форме численных «модельных характеристик»)

Задачи тренировки решаются параллельно на протяжении каждого учебно-тренировочного года. Но в зависимости от периодов и этапов подготовки, возраста спортсменов и их мастерства, уровня тренированности лошадей и их технической подготовленности одним задачам уделяется больше внимания, другим меньше. В зависимости от этого и планируется учебно-тренировочный процесс.

2. Цель, задачи и средства физической подготовки. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки

Физическая подготовка спортсмена и спортивной лошади направлена на укрепление здоровья при постоянном развитии и совершенствовании функциональных систем организма.

Одной из основных задач, решаемой в процессе физической подготовки, является обеспечение оптимального развития физических качеств. **Физическими качествами** принято называть врожденные (унаследованные генетически) морфо - функциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность. Когда характеризуют физические качества, рассматривают несколько компонентов: мышечную силу, скорость, прыгучесть, гибкость и выносливость. Все они взаимосвязаны, и все упражнения направлены на то, чтобы усилить каждый аспект в определенной степени.

В современной литературе используют термины «физические качества» и «физические (двигательные) способности». В самом общем виде **двигательные способности** можно понимать, как индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей. У каждого человека двигательные способности развиты по-своему.

Развитие способностей зависит от врожденных (наследственных) задатков, а именно:

— анатомо-морфологические особенности мозга и нервной системы (свойства нервных процессов — сила, подвижность, уравновешенность, индивидуальные варианты строения коры, степень функциональной зрелости ее отдельных областей и др.);

— физиологические особенности (особенности сердечно - сосудистой и дыхательной систем — максимальное потребление кислорода, показатели периферического кровообращения и др.);

— биологические особенности (особенности биологического окисления, эндокринной регуляции, обмена веществ, энергетики мышечного сокращения и др.);

— телесные (длина тела и конечностей, масса тела, масса мышечной и жировой ткани и др.);

— хромосомные (генные).

Конный спорт является одним из видов спорта, обеспечивающих наиболее полное общее физическое развитие. Это обусловлено участием в выполнении движений всех групп мышц, достаточно высокими усилиями, продолжительностью спортивного упражнения и его эмоциональностью. Однако только специализированных средств подготовки, особенно на начальных этапах, недостаточно для гармонического развития спортсмена и создания базы роста его спортивного мастерства.

3. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки

При подготовке спортсменов огромное значение имеет **общая физическая подготовка**, включающая использование сразу большой группы упражнений из многих видов спорта с применением специальных тренажеров.

Она подразделяется на:

- *общую*, предполагающую разностороннее развитие физических качеств (а именно: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) и способностей, оказывающих влияние на уровень спортивных достижений и эффективность протекания тренировочного процесса. В общей подготовке спортсмена-конника широко применяются некоторые виды спорта и упражнения, помогающие решить указанные выше задачи. Среди этих видов спорта можно назвать: плавание, легкую атлетику, акробатику, спортивные игры, общеразвивающие упражнения, силовую подготовку (комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц, спортивные игры, прыжки на батуте, акробатика, плавание, тренировка в среднегорье)

- *специальную*, характеризующую уровень развития физических качеств, возможностей органов и функциональных систем, определяющих достижения в конкретном виде спорта. Средствами развития специальных физических качеств являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения (освоение навыков самостоятельного планирования нагрузки, развитие аллюров лошади, общий тренинг и выездка лошади, отработка элементов конкурной подготовки, полевой тренинг, отработка элементов и схем манежной езды).

- *вспомогательную*, это мост между общей и специальной подготовленностью, которая строится на базе общей и служит для развития специальных физических качеств, способностей организма к перенесению высоких специфических нагрузок (гимнастические упражнения на лошади, вольтижировка, езда без стремян, совершенствование техники посадки на корде, совершенствование посадки и средств управления лошастью на всех аллюрах, полевой тренинг лошади, вольная напрыжка)

Постоянно растущий уровень и плотность спортивных результатов в крупнейших национальных и международных соревнованиях, напряженность борьбы на всех этапах ставят перед спортсменом и тренером все более сложные задачи в области совершенствования методики подготовки. Победа в соревнованиях, завоевание призовых мест становится невозможными без многолетней круглогодичной целенаправленной подготовки с научно обоснованным соотношением объемов и интенсивности общей и специальной подготовки, а также применяемых тренировочных средств на каждом этапе.

Развитие таких ведущих в конном спорте физических качеств, как сила и выносливость, корректировка развития различных групп мышц, расширение диапазона двигательных навыков до уровня, обеспечивающего совершенствование технического мастерства и стойкость к сбивающим

факторам, достигается только при оптимальном на каждом этапе соотношении средств общей и специальной подготовки, и умелом переносе и трансформации технических навыков и физических качеств непосредственно в конный спорт.

Соотношение ОФП и СФП в процессе многолетней подготовки

Этап		Возраст	Объем подготов-ки, %	Объем подготовки, %	Объем подготовки, %
			ОБЩЕЙ	ВСПОМОГАТЕЛЬНОЙ	СПЕЦИАЛЬНОЙ
I Начальной подготовки		Спортсмены - 10-11 лет Лошади - 3 – 4 года	50	45	5
II Базовой подготовки	ранней специализации	Спортсмены - 12-15 лет Лошади - 5 – 6 лет	35	50	15
	углубленной специализации	Спортсмены - 16-18 лет Лошади - 7 – 9 лет	20	40	40
III максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения достижений		Спортсмены - 19 лет и старше Лошади - 9 – 14 лет и выше	15	25	60

Соотношение ОФП и СФП изменяется от этапа к этапу:

- 1) На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется общей и вспомогательной подготовке.
- 2) Этап предварительной базовой подготовки характеризуется увеличением объема вспомогательной тренировки, которая в сумме с общей составляет до 90% объема работы. Доля специальной подготовки не превышает 15%.
- 3) На этапе специальной базовой подготовки значительно изменяется соотношение видов подготовки, где существенно возрастает доля специальной и уменьшается общая работа.
- 4) При максимальной реализации индивидуальных возможностей меняется соотношение между общей и вспомогательной подготовкой в сторону преобладания специальной, которая может достигать 60%.
- 5) Этап сохранения достижений существенно не влияет на соотношение видов подготовки. В этом случае до минимума сводится доля общей работы

4. Общая и специальная физическая подготовка спортсмена-конника и спортивной лошади

Целью общей физической подготовки спортсмена-конника является:

- повышение общего уровня функциональных возможностей организма, физической работоспособности;

Задачи ОФП:

- разностороннее развитие физических качеств (*силы, скорости, выносливости, гибкости и координации*);
- укрепление здоровья юного спортсмена.

Средства ОФП спортсмена-конника включают:

1. Для воспитание выносливости:

- продолжительный бег в равномерном темпе 1-3 км (кросс) при ЧСС 130-140 уд/мин., езда на велосипеде, лыжные походы, гонки, бег на коньках продолжительные спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол), физические упражнения и комплексы их, выполняемые на фоне утомления,
- для воспитания специальной выносливости юного конника используют езду без стремян, полевую езду, конные походы.

2. Для воспитание быстроты и ловкости:

- общеразвивающие упражнения, выполняемые с возможно большей быстротой, бег на 20-50 метров с ходу и со старта, эстафеты, спортивные и подвижные игры;
- многократное повторение упражнений «на быстроту реагирования».

3. Для воспитание силовых способностей:

- упражнения с внешнимотягощением (строго дозируемым, нестрогим дозируемым); упражнения с самоотягощением (упражнения с отягощением весом собственного тела и упражнения в самосопротивлении).

Силовая подготовка используется для повышения уровня максимальной силы, а также силовой выносливости. Силовая подготовка осуществляется как средствами общей подготовки (упражнения с отягощениями и на тренажерах) так и специальной. При использовании силовых упражнений с отягощениями и на тренажерах должен соблюдаться принцип «динамического соответствия», т. е. амплитуда, направление движения и характер изменения усилия максимально приближаются к специализируемому упражнению. В силовых упражнениях воспроизводятся технические элементы конного спорта с акцентированной мобилизацией мышечных групп.

Увеличения уровня максимальной силы достигают методом повторных усилий или методом кратковременных напряжений. При методе повторных усилий подбирают отягощение, с которым спортсмен может выполнить движение 10 раз подряд (повторный максимум). В каждом подходе это движение выполняется 5-7 раз с интервалом отдыха (обычно до полной готовности к повторению).

При методе максимальных напряжений величина отягощения возрастает до 90-95% (в отдельных движениях до 100%) от максимального, а количество движений в подходе сокращается до 2-4 (в отдельных подходах до 1). Метод максимальных напряжений может применяться только при достаточной подготовленности опорно-двигательного аппарата спортсмена и не ранее 16 лет.

Выбирая метод развития максимальной силы, следует учитывать, что повторные усилия способствуют увеличению мышечной массы, а максимальные напряжения мышечную массу почти не увеличивают при приблизительно равном тренировочном эффекте.

4. Для воспитания скоростно-силовых способностей:

- прыжки (легкоатлетические, акробатические, опорные гимнастические и т.д.), метания, толкания, броски и быстрые поднимания спортивных снарядов, выпрыгивания и ускорения в спортивных играх и т. д.

5. Для воспитания гибкости:

- упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.п) на снарядах, с предметами и без них.

6. Для воспитания двигательных-координационных способностей:

- акробатические упражнения (кувырки перевороты, сальто), упражнения на батуте и т. д
- «упражнения в равновесии»: упражнения на гимнастическом бревне, буме, ходьба (вперед, назад с различными положениями и движениями рук, с ускорением и переходом на бег, с различными предметами в руках), перешагивание; равновесия с удержанием предметов на вытянутой руке, повороты и т.д.

В задачи специальной физической подготовки входит:

- воспитание и развитие физических способностей, необходимых для овладения основами техники и тактики избранного вида спорта

Средства СФП:

- вольтижировка,
- гимнастические упражнения на лошади,
- езда без стремян,
- конноспортивные игры.

Эффективное совершенствование СФП возможно только при наличии высокого уровня ОФП

Подготовка спортивной лошади – это многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс обучения и тренинга.

Уровень физического развития, требуемый от лошади, зависит от той специализации конного спорта, в которой она используется. Поэтому доля времени, уделяемого каждому компоненту, различается для каждой дисциплины.

Требования к физическому развитию лошади в разных видах спорта

Дисциплина	сила	скорость	подвижность (прыгучесть)	гибкость	Выносливость
Выездка	25%	5%	30%	30%	10%
Конкур	25%	10%	35%	25%	5%
Троеборье	10%	20%	10%	20%	40%

- Сила полностью зависит от мышц, благодаря которым лошади легче нести всадника, больше переносить веса на круп и задние ноги, чтобы достичь более высокого уровня равновесия. Подавляющее большинство упражнений в выездке построено на развитие силы (особенно при тренировке сокращенных аллюров).
- Скорость рассматривается как способность быстро ускоряться. Лошадь должна так двигаться лишь короткие периоды времени.
- Подвижность требуется в выездке для поддержания четкой фазы в воздухе на рыси и галопе. В конкуре особые требования к прыгучести предъявляются в точке отталкивания. Упражнения должны иметь цель развить гибкое приложение силы и быстрые реакции. Сам прыжок является существенной частью тренировки, направленной на улучшение качества аллюра в выездке и конкуре.
- Гибкость является основной целью большинства упражнений в выездке. Она позволяет максимально использовать все суставы и мышцы. Совмещение силы, скорости и подвижности создает импульс, т.е. активное и энергичное движение вперед.
- Выносливость – это способность работать длительное время.

Обучение лошади специальным упражнениям должно проходить с методической последовательностью. В тренировочном процессе применяется метод повторного выполнения отдельных элементов и упражнений сериями, который позволяет развить физические и психические способности лошади, повысить технико-тактическое мастерство всадника, совершенствовать посадку и применение тонких средств управления лошадей. Необходимо помнить, что для каждой лошади требуется разработка индивидуальная программа тренинга на каждой стадии работы. Важно, чтобы тренинг усложнялся постепенно и систематически.

Следует также помнить о том, что нельзя злоупотреблять частым повтором одних и тех же упражнений, чтобы не отбить желание у лошади к работе чрезмерными требованиями. Лучше заканчивать тренировку, когда лошадь охотно могла бы сделать немного больше, чем ненароком потребовать от нее слишком многого. Важно менять окружение и режим лошади, выезжая на прогулки.

5. Развитие физических качеств спортсмена

Способность быстро выполнять движения — одно из важнейших качеств спортсмена. **Быстрота движений** человека в первую очередь определяется соответствующей нервной деятельностью головного мозга, вызывающей сокращение, напряжение и расслабление мышц, направляющей и координирующей движения. Наибольшая быстрота движения достигается, если отсутствует сопротивление. Например, свободной рукой можно сделать предельно быстрое движение. Но если взять в руку диск или копье, то этой быстроты уже не достигнуть. Вес тела также значительно замедляет

быстроту движений отталкивания в беге, движений на гимнастических снарядах. Чем меньше внешнее сопротивление движениям спортсмена, тем они относительно быстрее. Но уменьшить вес снаряда, установленный правилами соревнований, нельзя. Невозможно и уменьшить вес тела тренированного атлета без вреда для его здоровья. Но зато можно увеличить силу спортсмена, которая позволяет легче преодолевать внешнее сопротивление, а значит, и быстрее делать движения. Быстрота движений может быть повышена за счет лучшего использования эластичности мышц, так как предварительно оптимально растянутая мышца сокращается с большей силой и быстрее. Это заставляет обратить внимание на улучшение эластичности мышц посредством специальных упражнений в растягивании.

Быстрота движений с большой амплитудой зависит и от подвижности в суставах, определяемой в первую очередь способностью мышц-антагонистов к растягиванию. Чем меньшее сопротивление движению с большой амплитудой оказывают мышцы-антагонисты, тем легче и относительно быстрее будет выполнено движение, тем лучше расслабление. При движениях, особенно циклического характера, очень важно умение расслаблять мышцы-антагонисты, не вовлеченные в данный момент в активную работу. В тех видах спорта, где быстрота движения должна поддерживаться на предельном уровне в течение некоторого времени, нужна специальная выносливость. Развивать быстроту движений (особенно с помощью игр) следует с 10—12 лет. Тогда к 18—20 годам можно достичь очень высокого уровня развития этого качества.

В годы роста и формирования молодого спортсмена бурное развитие физических качеств и быстрый прогресс в освоении техники не дают оснований к стабилизации уровня быстроты движений. Но в дальнейшем чем выше уровень развития физических качеств и чем совершеннее техника, тем труднее их улучшить, тем больше условий для стабилизации быстроты, для образования стойкого ритма. Вот почему в тренировке надо применять такие методы, которые помогли бы «сломать» старый ритм и образовать новый, более быстрый. Для этого спортсмен должен неоднократно заставлять себя выполнять движения возможно быстрее, проявляя значительные волевые усилия. В этом можно помочь, создавая облегченные условия, которые дают возможность выполнять движение или действие с быстротой, превышающей установившуюся. Например, применение снарядов облегченного веса позволяет сделать толчок, рывок более быстрым.

Быстрота лучше развивается, если при выполнении упражнений спортсмен имеет стимулирующую цель: прыгая вверх, дотянуться до какого-либо предмета; произвести укол в фехтовании быстрее, чем раньше (по показанию электро-секундомера); преодолеть установленное расстояние возможно быстрее; послать снаряд дальше и т. п.

Для многих спортсменов будет полезным бег с ускорениями, например, на дистанции 50—80 м плавное и постепенное наращивание скорости и доведение ее до максимальной. Обычно спортсмен пытается при этом «с разгона» перейти установившийся предел и хотя бы на небольшом

расстоянии достичь еще большей скорости. Новые по быстроте движения, которые он сумеет сделать, и вызовут соответствующие совершенствования в организме. Действенными такие ускорения будут только в том случае, если они многократно и часто повторяются. Большое внимание в тренировке для развития быстроты должно быть уделено упрочению двигательного навыка, в том числе овладению расслаблением, умению выполнять движения без излишних напряжений, но при больших волевых усилиях. Лучше всего это достигается многократным повторением целостного упражнения при $\frac{8}{10}$ — $\frac{9}{10}$ максимальных усилий.

Наиболее важное значение для развития быстроты у спортсмена имеет тренировка в своем виде спорта в условиях, когда необходимо выполнять возможно быстрые движения. Лучше всего это осуществляется в соревнованиях.

Дозировка тренировочной работы, развивающей быстроту, определяется:

1) такой длительностью непрерывной тренировочной работы, при которой она выполняется без снижения почти предельной или предельной скорости;

2) таким количеством повторений непрерывной тренировочной работы (особенно в циклических видах спорта), при котором она выполняется каждый раз без снижения скорости;

3) таким количеством повторений упражнений (особенно в циклических видах спорта), при котором движения выполняются без снижения их быстроты.

В целом тренировочная работа для развития быстроты должна заканчиваться всякий раз, как только субъективные ощущения спортсмена или показания секундомера скажут об уменьшении быстроты. Однако эта работа может продолжаться для развития выносливости и укрепления мускулатуры.

Выносливость — важнейшее физическое качество, необходимое любому спортсмену. Она определяется работоспособностью всех органов и систем организма, прежде всего центральной нервной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Выносливость спортсмена зависит также от совершенства его техники, умения выполнять движение экономно, без излишних мышечных напряжений.

Выносливость бывает общая и специальная. *Общая выносливость* — составная часть всестороннего физического развития любого спортсмена. Она является результатом серьезных положительных изменений, происходящих во всех системах организма и его органах. Благодаря этому улучшается здоровье спортсмена, его работоспособность, вследствие чего повышается результативность специальной тренировки.

Общая выносливость приобретает посредством большинства физических упражнений, включаемых в круглогодичную тренировку. Разумеется, тренировка в избранном виде спорта также будет повышать общую выносливость. Но наилучшим средством для приобретения общей

выносливости служит длительная тренировочная работа циклического характера (бег, ходьба на лыжах, гребля и др.) с относительно невысокой интенсивностью, особенно на первых порах. Это подтверждается тем, что к нагрузке в упражнениях, направленных на улучшение работоспособности сердечно-сосудистой системы, нужно подходить особенно осторожно, постепенно; укреплять мускулатуру на первых порах необходимо длительной, но малоинтенсивной работой. Вначале лучше всего придерживаться равномерного темпа упражнений, так как изменение его во время работы не позволит выполнять ее продолжительно. Для новичков можно облегчить эту задачу, давая им в течение некоторого периода времени упражнения с переменной скорости (очень медленно + умеренно + медленно и т. д.). Позднее спортсмены переходят на равномерный темп с постепенно увеличивающейся продолжительностью тренировочной работы. При этом частота пульса должна держаться на уровне не более чем удвоенной. Более подготовленные спортсмены повышают общую выносливость, выполняя упражнения с переменной темпа, например, бег на дистанцию 200—400 м со средней скоростью, затем 100—200 м медленно, затем снова со средней скоростью и т. д. В такой бег можно включать и короткие ускорения.

По мере роста подготовленности спортсменов постепенно на протяжении ряда лет увеличивает тренировочную нагрузку, продолжительность каждого упражнения, все больше развивая общую выносливость. Общая выносливость, обуславливая общую работоспособность спортсмена и уровень его здоровья, вместе с тем служит основой для развития специальной выносливости. Чем выше уровень общей выносливости, тем лучше можно развить выносливость специальную.

Многократная тренировка в избранном виде спорта и выполнение специальных упражнений — основной путь к развитию *специальной выносливости*.

Для развития специальной выносливости в продолжительной работе необходимо предъявлять более высокие требования к организму спортсмена во время тренировки. Это достигается в первую очередь работой, имеющей интенсивность, несколько превышающую (на 3—4%) ту, которую способен в настоящий момент выдержать спортсмен на протяжении всей работы. Однако с более высокой интенсивностью он сможет выполнять упражнение значительно меньшее время, чем понадобится в соревновании. Поэтому более интенсивная, но менее продолжительная работа должна повторяться несколько раз в одном тренировочном занятии. Такое повторное воздействие более интенсивной работы может осуществляться в тренировке разными методами. В настоящее время переменный метод — главное средство подготовки стайеров в различных видах спорта. Другой метод, применяемый стайерами, — повторный. В этом случае спортсмен повторяет бег на более короткие отрезки, нежели дистанции в соревновании, с интервалами отдыха 15—25 мин. Например, бегун на 5000 м преодолевает 5 раз по 1000 м со скоростью, которая выше, чем требуется в соревновании.

Развитие специальной выносливости в работе продолжительностью 1—5 мин. осуществляется в первую очередь повторным методом. Может применяться и переменный метод, но при условии высокой интенсивности тренировочной работы.

Специальная выносливость органически связана с «запасом скорости», с уровнем ее развития. Если спортсмен способен выполнять очень быстро интенсивную работу, то ему легче выдержать более продолжительную работу с меньшей интенсивностью. Поэтому особенно важно сочетать развитие выносливости с повышением уровня быстроты движений.

Ловкость — это умение быстро и наиболее совершенно решать двигательные задачи. Чтобы быть ловким в движениях, надо быть сильным, быстрым, выносливым, а нередко и иметь высокие волевые качества. Без силы, быстроты и других качеств ловкости в движениях не существует. Чем неизвестнее, сложнее движения и действия, чем быстрее надо проявить ловкость, тем она должна быть совершеннее. В особенности нужна ловкость при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения, когда нет ни секунды времени на раздумывание. Если, например, в кроссе перед преодолением препятствия бегун неожиданно увидит за ним ров с водой, то потребуются незаурядная ловкость, чтобы на столь внезапно изменившуюся обстановку ответить наиболее правильными и эффективными движениями.

Ловкость развивается на основе занятий самыми разнообразными физическими упражнениями. Но особенно эффективны упражнения, в которых надо проявить ловкость. Одно из лучших упражнений для развития ловкости у спортсменов — спортивные игры: баскетбол, хоккей, ручной мяч, футбол. Полезны для этой цели и другие игры, например, «Борьба за мяч». Для приобретения ловкости рекомендуются прогулки по пересеченной местности, скоростные спуски, слалом, прыжки на лыжах. Вольные гимнастические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах дают возможность комбинировать различные элементы движений и создавать тем самым упражнения, требующие ловкости. Для развития ловкости с успехом используются акробатические упражнения, главным образом прыжки. Эти упражнения вместе с тем развивают силу, быстроту, прыгучесть, гибкость, а также смелость. Полезны и многие виды легкой атлетики, особенно связанные с преодолением препятствий.

Надо иметь в виду, что занятия избранным видом спорта тоже помогают развивать ловкость. В особенности способствует развитию ловкости выполнение привычных упражнений в непривычных условиях.

Спортивные игры, горнолыжный спорт, гимнастика на снарядах, акробатика, легкая атлетика и другие упражнения включаются в тренировку спортсменов прежде всего для всесторонней физической подготовки. Естественно, что в процессе такой подготовки приобретается ловкость. Обычно в практике редко ставится задача специального развития ловкости. Это нельзя считать правильным по отношению к таким, например, спортсменам, как прыгуны в воду, гимнасты, шестовики, баскетболисты,

которым особенно необходимо быть ловкими. Во всех случаях, применяя упражнения для развития ловкости, нужно постепенно переходить от простых к более сложным. Дозируя эти упражнения, необходимо помнить, что они требуют не только физических усилий, но и значительных нервных напряжений. Поэтому не следует давать в одном занятии много таких упражнений. Упражнения для развития ловкости, если они специально включаются в занятие, применяются в начале его основной части. В период соревнований не остается времени для специальных упражнений на ловкость. Здесь она совершенствуется только попутно под влиянием избранного вида спорта.

Ни одно физическое упражнение не может быть выполнено спортсменом без проявления силы его мышц. Сила мышц зависит: от состояния центральной нервной системы; от деятельности коры головного мозга; от физиологического поперечника мышц; от биохимических процессов, происходящих в мышцах; от степени утомления мышц и других причин.

Сила мышц развивается в первую очередь благодаря умению владеть своими мышцами, сокращать и напрягать их с большой силой. Важную роль в этом играет воспитание умения проявлять большие волевые усилия.

Кроме того, сила мышц прямо пропорциональна их физиологическому поперечнику. Известно, что под влиянием физических упражнений, особенно силовых, мышечная масса становится больше. При этом в мышцах усиливается кровообращение, улучшаются процессы, обмена, увеличиваются запасы энергетических веществ и пр.

Основные методы развития силы: метод «больших и максимальных усилий» и метод «до отказа».

Метод «больших и максимальных усилий» применяется для развития способности проявлять большую мышечную силу за счет усовершенствования (преимущественно) нервных процессов и воспитания воли. Этот метод заключается в повторных, с короткими интервалами отдыха, проявлениях большой и максимальной силы (75—100% от максимальной) с помощью специально подобранных упражнений. Такие упражнения обычно характеризуются сохранением в них целостности координационной структуры того вида спорта или его элемента, в котором хотят научиться проявлять возможно большую силу. Они характеризуются также более высокими физическими трудностями (увеличение веса штанги и снарядов, высоты прыжка, скорости бега). С повторением в занятии каждого упражнения усилия должны нарастать.

Метод «до отказа», применяемый преимущественно с целью увеличения мышечной массы, заключается в непрерывном выполнении упражнений до тех пор, пока из-за усталости мышц не начнет нарушаться правильность движений. Такие упражнения по структуре движений обычно более или менее сходны с элементами, частями того вида спорта, в котором спортсмен специализируется. Силовая нагрузка при этом должна быть средней или большой (50—70% от максимальной).

Достигнуть заметного роста поперечника мышц можно лишь в течение длительного времени (не менее нескольких месяцев).

Упражнения, развивающие преимущественно силу, могут быть самыми разнообразными — от элементарного движения до спортивного упражнения, но наибольшее значение для развития силы имеют упражнения с отягощением (грузом) и упражнения в преодолении собственного веса и сопротивления партнера.

Упражнения с различными отягощениями в виде груза широко применяются в тренировке спортсменов. Большое разнообразие отягощений (гантели, имеющие вес от 2,5 до 12 кг; мешок с песком — до 10—20 кг; набивные мячи — 2—5 кг; гири — 16 и 32 кг; штанга) создает широкие возможности для развития мускулатуры.

Ценность упражнений с большим грузом состоит в том, что ими можно более широко воздействовать на мускулатуру всего тела, особенно на наиболее крупные и мощные группы мышц. Ценность упражнений с меньшим грузом, например, с набивными мячами, гантелями, с мешком, наполненным песком, заключается в возможности воздействовать на развитие отдельных мышечных групп. При этом недостаточность отягощения обычно восполняется более быстрым выполнением упражнения.

Упражнения с отягощением рекомендуется выполнять медленно только на первых порах. В дальнейшем желательно делать их быстро, насколько позволяет вес отягощения.

Упражнения в преодолении собственного веса, а также веса и сопротивления партнера близко стоят к упражнениям с отягощением. Наиболее типичны упражнения в преодолении веса своего тела: приседания (главным образом на одной ноге), подтягивание в висе, выжимание в упоре и т. п. К ним же относятся упражнения силового характера, выполняемые спортсменами на гимнастических снарядах.

Упражнения в преодолении тяжести своего веса позволяют спортсменам постепенно переходить от медленных движений к более быстрым, от легких — к трудным.

Наиболее эффективны упражнения, выполняемые максимально быстро.

Упражнения для развития силы применяются в основном в подготовительном периоде тренировки и меньше — в соревновательном. Однако и в соревновательном периоде остается достаточно упражнений силового характера, часто требующих максимальных усилий, необходимых не только для поддержания достигнутого уровня развития силы, но и для повышения его.

Для развития силы важно правильно планировать занятия. Если в таких упражнениях, как поднятие штанги, положительные результаты могут быть достигнуты при занятиях с интервалом отдыха в 1—2 дня, то упражнениями с меньшим отягощением необходимо заниматься более часто и даже ежедневно. Иначе говоря, чем меньшая группа мышц вовлекается в работу, тем чаще нужно упражняться.

При планировании занятий для развития силы необходимо точно устанавливать дозировку упражнений. Наибольшим отягощением обычно служит штанга. Ее вес изменяется в зависимости от спортивной специализации занимающегося и его подготовленности.

Подвижность в суставах, называемая в спортивной практике гибкостью, есть способность выполнять движения с большой амплитудой. **Гибкость** необходима во всех видах спорта. Достигая значительно большей гибкости, чем это требуется для избранного вида, и создавая как бы «запас» гибкости, спортсмен приобретает возможность выполнять движения с большей быстротой (на большем пути создается и более высокая скорость, а также меньше мешают мышцы-антагонисты), а значит, и с большей силой.

Подвижность в суставах зависит главным образом от формы суставных поверхностей, гибкости позвоночного столба, растяжимости связок, сухожилий и мышц. На гибкость влияет и тонус мышц, зависящий, в свою очередь, от состояния центральной нервной системы.

В спортивных упражнениях амплитуда движений спортсмена обычно ограничивается не формой суставных поверхностей, а связками и мышцами. Связки в некоторой мере ограничивают подвижность в суставе. Чем они эластичнее, тем это ограничение меньше. Считают, что путем систематических упражнений можно в некоторой степени увеличить эластичность связочного аппарата, а, следовательно, и подвижность в суставе.

В ряде видов спорта требуется большая гибкость позвоночного столба. Он достаточно гибок, но связки позвоночника, многочисленные сухожилия и мышцы туловища и таза значительно уменьшают эту гибкость. Если посредством тренировки будет улучшена эластичность сухожилий и мышц, то, естественно, величина изгиба позвоночного столба станет большей.

Все движения, выполняемые с той или иной амплитудой, способствуют развитию гибкости. Однако общей гибкости недостаточно для большинства спортсменов, поэтому применяются специальные упражнения на растягивание (на гибкость). Они обычно сходны с соответствующими движениями в избранном виде спорта, только амплитуда их больше.

Наилучшее воздействие на растяжимость связок, сухожилий и мышц производят упражнения, выполняемые пружинисто — сериями из 3—5 ритмических повторений. Их делают вначале медленно, затем быстрее, постепенно увеличивая амплитуду, иначе возможно повреждение мышц. Дозировка определяется количеством серий (повторений), необходимых для того, чтобы достигнуть в данном занятии предельной для себя амплитуды движений. Этот предел «сегодняшнего дня» будет по мере тренированности постепенно повышаться. Предел в амплитуде движения легко ощущается тренирующимися вследствие возникновения болевых ощущений в растягиваемых мышцах, и в особенности в области перехода мышц в сухожилия. Первое болевое ощущение служит сигналом к прекращению упражнения и определяет дозировку на следующие занятия. По мере развития гибкости количество повторений упражнений увеличивают, но до

болевыми ощущениями доводить не следует. Для достижения большой гибкости нужно заниматься специальными упражнениями ежедневно и даже дважды в день.

Когда нужная гибкость будет достигнута, необходимость в большой дозировке отпадает. Хорошо развитая гибкость достаточно устойчива и поддерживается упражнениями на достигнутом уровне без особого труда. Для этой цели в соревновательном периоде тренировки достаточно упражняться 2—3 раза в неделю с дозировкой, уменьшенной в 3—4 раза.

Если упражнения для развития гибкости полностью прекратить, она постепенно ухудшается, возвращаясь примерно к прежнему исходному уровню развития.

6. Основные методы совершенствования физических качеств спортсмена-конника и спортивной лошади

Упражнения в выездке – это часть общей картины, которая обрисовывает развитие умственное и физическое, и связана с партнерством между лошадью и всадником. Каждое конкретное упражнение механично, но общий тренинг должен быть основан на чувствительности, сопереживании, согласии, послушании, спокойствии и желании общаться. Связь этих механических и психических элементов и составляет цель выездки – демонстрация гармоничного развития строения и способностей лошади, достижение совершенного взаимопонимания со всадником.

Подготовка в выездке основывается на шести фундаментальных свойствах, которые используются как **шкала тренированности лошади**. Это:

РИТМ – означает безупречность аллюров

ПРОВОДИМОСТЬ – означает расслабленность, спокойствие, жизнерадостность

КОНТАКТ – связан с принятием шенкеля и повода

ИМПУЛЬС – это энергичность и улучшение периода подвисания

ПРЯМОЛИНЕЙНОСТЬ – гибкость в обе стороны

СБОР – означает сокращение аллюров.

Шкала состоит из трех стадий:

- *фаза ознакомления* (когда ритм и расслабленность вызывают наибольшее внимание)
- *развитие двигательных способностей задних конечностей* (приоритетны улучшение прямолинейности, сокращения)
- *развитие несущей способности задних конечностей* (непосредственно импульса, когда представлены все шесть факторов).

Все эти шесть составляющих тренировочного процесса связаны между собой и не могут рассматриваться по отдельности. Установление постоянных свойств – ритмичность, естественность движений, развитие гибкости в обе стороны, спокойствие и доверие – первоначальная цель тренинга в выездке, в дальнейшем они должны уже присутствовать всегда. После того, как

установлен контакт, и всадник научился контролировать импульс, он начинает развивать переменные свойства (направление, скорость, импульс, равновесие, сбор) в каждом все усложняющемся упражнении, затем в серии упражнений в тренировке и на соревнованиях. Правильный импульс и равновесие незаменимы в выездке. Равновесие – это переменная, которая будет меняться в соответствии со стадией тренинга и выполняемыми упражнениями. Так, например, развитие сокращения аллюра требует постепенного изменения равновесия лошади, она должна больше веса переносить на задние ноги.

Ежедневную тренировку можно разделить на 4 стадии:

- разминка
- тренировка гибкости
- тренировка силы
- отшагивание

Когда вы готовитесь к соревнованиям, вы должны практиковаться, меняя упражнения местами, работая над аллюрами, переходами, школьными элементами и боковыми сгибаниями. Нужно выделить движения, которые бы искусно вели от одного к другому элементу. Аллюры, переходы, различные движения в сочетании друг с другом могут создавать сложные упражнения, например, от рыси на вольту диаметром 20 м к менке ног в 1 темп на вольту. Знание, когда начать добавлять к остальным каждое новое упражнение, будет ли это пируэт или осаживание, и понимание преимуществ и недостатков того или иного движения – это важнейшие части образования успешного всадника.

В конкуре чтобы работать эффективно всадник должен развивать знания об упражнениях в прыжках и использовании средств управления на них. Важна способность чувствовать движение лошади так, чтобы представлять правильную точку отталкивания перед препятствием.

Хороший тренер имеет в запасе три способа помочь всаднику развить чувство аллюра. Во-первых, всаднику поможет развитие гармонии в движениях и чувство при работе без препятствий. Во-вторых, умение преодолевать систему препятствий, т.е. серию препятствий, расставленных на специфическом расстоянии, чтобы помочь развить посадку и постепенно усложнять технику прыжка. В-третьих, тренер научит вас, как считать темпы при постепенно усложняющихся упражнениях на рыси и затем на галопе.

Постоянные в конкуре требуются те же самые, что и в выездке – спокойствие, желание двигаться, прямолинейность, четкость аллюров. Это приводит к контролируемому импульсу или силе, необходимой лошади для прыжка и одновременно к естественной, чистой технике.

Переменные в конкуре претерпевают изменения меньше, чем в выездке в основном потому, что они все применяются на одном аллюре и на одной скорости. В конкуре – это скорость, импульс, равновесие и синхронность темпов (верная точка отталкивания перед каждым препятствием).

7. Основные базовые и дополнительные элементы технической подготовки в видах конного спорта

Конкур и выездка предъявляют особые требования к силе, подвижности и гибкости лошади. Для полевых испытаний требуется комбинация скорости, гибкости и выносливости. Во время соревнований по троеборью лошадь выступает в выездке, полевых испытаниях и конкуре. Поэтому ей необходимы сила, подвижность, скорость, гибкость и выносливость. Такая лошадь подобна всесторонне развитому атлету.

Структура подготовки спортивной лошади

Этапы подготовки лошади		Направленность подготовки	Возраст лошади
Начальной подготовки		– первоначальный отбор – развитие двигательных качеств	3 – 4 года
базовый	комплексной подготовки	– развитие специальных двигательных качеств – обучение базовой технике элементов выездки – развитие техники прыжка – полевая подготовка – подготовка к соревнованиям класса А	5 – 6 лет
	углубленной специализации	– совершенствование специальных двигательных качеств – совершенствование техники специализируемого вида	7 – 9 лет
максимальной реализации индивидуальных возможностей		– совершенствование индивидуальной техники	9 – 14 лет
сохранения достижений		– поддержание высокой работоспособности	14 лет и выше

Соотношение ОФП и СФП в подготовке лошади также изменяется от этапа к этапу.

Основная база разносторонней физической подготовленности лошади должна закладываться на этапах начальной и базовой подготовки (в возрасте 3-6 лет)

1) На *этапе начальной подготовки* основное внимание уделяется общей и вспомогательной подготовке.

Начальный этап – это также процесс социализации молодой лошади в возрасте от 2,5 до 3 лет (фаза ознакомления - приучение к уходу, моциону, расчистке копыт, постоянному присутствию человека, проводке в руках, и далее к седлу, уздечке, работе на корде, объездка молодой лошади, приучение двигаться под седлом, нести вес всадника, принимать средства управления)

2) *Этап ранней специализации* характеризуется увеличением объема вспомогательной тренировки, которая в сумме с общей составляет до 90% объема работы. Доля специальной подготовки не превышает 15%.

Этот этап (возраст 5 – 6 лет) направлен на формирование работоспособности лошади, где до 90% всего объема работы составляет базовый тренинг и общее физическое развитие. ОФП заключается не только в тренировке мышц, она также направлена на сохранение хорошего психологического состояния. На этом этапе обучение молодой лошади направлено на

- **формирование двигательных навыков** (повторный метод и т.д.). В формировании новых форм движения лошади, называемых двигательными навыками (например, прыжок, менка ноги и т.д.) участвуют раздражения, поступающие в ее центральную нервную систему со всех ее внешних рецепторов (зрительный, слуховой и т.д.), а также рецепторов, находящихся во внутренних органах и расположенных в мышцах. Следовательно, двигательный навык представляет собой приобретенную, строго координированную реакцию организма, выработанную упражнениями. Его образование проходит через несколько стадий со всеми закономерностями условно-рефлекторной деятельности. Четкое выполнение двигательного навыка во многом зависит от утомления во время работы (утомленная лошадь теряет способность к координации движений). На выполнение сложных двигательных актов может влиять также разминка, значение которой для создания оптимальных условий крайне велико.
- **развитие двигательных качеств**. Вместе с формированием двигательных навыков развиваются и двигательные качества лошади, а именно 1) *сила*, 2) *скорость* и 3) *выносливость*.

Сила выражает степень напряжения мышц. В процессе тренировки происходит утолщение мышечных волокон и изменение их химизма. Прогрессивные изменения в мышцах, а, следовательно, и развитие силы, зависят от величины нагрузки, темпа и длительности работы. Применяются упражнения собственно силовые – за счет увеличения массы (масса всадника, дополнительное усилие) и скоростно-силовые – за счет увеличения скорости движения.

Скорость характеризует резвость движения. Это качество обуславливается подвижностью нервных процессов в организме и быстротой, и силой сокращения мышц. Адаптация организма к скоростной работе наилучшим образом происходит при напряженных тренировках (интервальный метод). При скоростных нагрузках всегда возникает та или иная степень гипоксии (недостаток кислорода в мышцах). Поэтому скоростные упражнения способствуют развитию анаэробных механизмов ресинтеза АТФ, усиливают процессы аэробного окисления и синтеза тканевых белков.

Выносливость – определяется временем, в течение которого поддерживается работоспособность на определенном уровне. Важнейшее

условие развития выносливости – длительное повторение определенных упражнений, при которых повышается не только выносливость мышц, но и выносливость организма в целом (повышение работоспособности сердечной мышцы, накопление запасов энергетических веществ). Для развития общей выносливости применяют непрерывный метод (длительная работа средней интенсивности). Специальная выносливость развивается при выполнении работы определенной напряженности (например, скоростная); вырабатывается при помощи повторных нагрузок высокой интенсивности (интервальный метод).

Развитие двигательных качеств и навыков – две стороны единого процесса совершенствования двигательной деятельности лошади.

3) **На этапе углубленной специализации** значительно изменяется соотношение средств физ. подготовки, где существенно возрастает доля специальной и уменьшается общая работа.

4) При **максимальной реализации индивидуальных возможностей** меняется соотношение между общей и вспомогательной подготовкой в сторону преобладания специальной, которая может достигать 60%.

5) **Этап сохранения достижений** существенно не влияет на соотношение видов подготовки. В этом случае до минимума сводится доля общей работы

8. Характеристика технической подготовленности в конном спорте

Техническая подготовленность – степень освоения спортсменом (или лошадью) системы движений, соответствующей особенностям вида конного спорта и направленной на достижение высоких спортивных результатов. Иначе говоря, это те способы решения двигательных задач, которые отличаются высокой эффективностью.

В структуре технической подготовленности выделяют движения:

- базовые, составляющие основу технического арсенала конного спорта, без которых невозможно эффективное осуществление соревновательной борьбы (овладение посадкой и применением средств управления и т.д.)

- дополнительные, являющиеся второстепенными движениями и действиями, элементами движений, характерными для отдельных спортсменов и связанных с их индивидуальными особенностями (овладение тонкими средствами воздействия на лошадь при отработке сложных упражнений).

На начальных этапах многолетней подготовки уровень технического мастерства невысок и спортивный результат определяется совершенствованием базовых движений.

На уровне высшего спортивного мастерства дополнительные движения часто оказываются решающими в соревнованиях.

Техническая подготовленность характеризуется:

- арсеналом двигательных представлений о приемах, действиях и их выполнении;

- наличием двигательного умения;
- образованием двигательного навыка.

Умение выполнять двигательные действия формируется на основе определенных знаний о его технике. В процессе становления двигательных умений происходит поиск оптимального варианта движений при ведущей роли сознания.

Большое количество разнообразных двигательных умений является предпосылкой для эффективного технического совершенствования.

Многократное, стереотипное повторение движений постепенно приводит к автоматизации основных элементов, к образованию двигательного навыка.

В конном спорте техническая подготовленность определяется сложностью и красотой движений лошади, их выразительностью и точностью, а также способностью всадника незаметно для постороннего взгляда воздействовать на лошадь.

Техническая подготовка не рассматривается изолировано, а представляется как один из основных компонентов единого целого, в котором технические решения взаимосвязаны с физическими, психическими, тактическими возможностями спортсмена и конкретными условиями внешней среды, в которой выполняется спортивное действие.

Для того, чтобы эффективно управлять лошадью, необходимо уметь правильно сидеть, освоить свободную посадку в седле, занять такое положение, которое рационально будет считаться началом двигательного действия.

Общая техническая подготовка

Включает в себя обучение технике всех общеразвивающих и специальных упражнений, которые используются в тренировке.

Специальная техническая подготовка

Включает в себя изучение основ спортивной техники; формирование индивидуальной техники, формирование двигательных умений и навыков, позволяющих успешно участвовать в текущих соревнованиях, а именно:

- выработку непринужденной правильной посадки,
- овладение навыком применения средств управления лошадью на всех аллюрах,
- освоение техники преодоления одиночных препятствий, прохождения маршрута,
- выполнения некоторых элементов манежной езды.

Результативность техники обуславливается:

1. Эффективностью – совершенством решаемых задач и высоким конечным результатом.
2. Стабильностью – помехоустойчивостью, независимостью от условий соревнований и функционального состояния спортсмена.
3. Вариативностью – способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы.

4. Экономичностью – рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства. Лучшим является вариант двигательных действий, сопровождающийся минимальными энергозатратами, наименьшими психическими напряжениями.

Основные *задачи процесса совершенствования* технического мастерства спортсменов:

1) Достижение высокой стабильности и рациональной стереотипности специализированных движений.

2) Последовательное превращение основ техники в эффективные соревновательные действия.

3) Совершенствование структуры двигательных действий, их динамики, ритма, индивидуальных особенностей (например, совершенствование посадки, вхождения в ритм движения лошади, воздействия средств управления и т.д. Для лошади – совершенствование качества аллюров, сбора и т.д.).

4) Повышение надежности и результативности техники действий спортсмена и лошади в экстремальных соревновательных условиях (сложных погодных условиях, шума трибун и т.д.)

5) Совершенствование технического мастерства в соответствии с требованиями спортивной практики и достижениями научно-технического прогресса (совершенствование конструкции седел, железа, подков, разработка новых средств восстановления работоспособности и т.д.).

Овладение техникой и спортивно-техническое совершенствование происходят с помощью изучения специальной литературы и техники выдающихся спортивных пар по видео материалам, а также из собственного опыта.

Процесс становления и совершенствования технического мастерства подразделяется на следующие этапы:

1) Создание первого представления о двигательном действии и формирование установки на обучение ему. Здесь оправдано применение словесного и наглядного метода.

2) Формирование первоначального умения, соответствующего первому этапу освоения действия. Происходит формирование умения выполнять основную структуру движения. Особое внимание уделяется устранению побочных движений. Основной метод – расчлененность упражнения.

3) Формирование совершенного выполнения двигательного действия, связанного с концентрацией нервных процессов в коре головного мозга. Педагогический процесс направлен на изучение деталей двигательного действия.

4) Стабилизация навыка, соответствующая этапу закрепления двигательного навыка. По мере закрепления рациональной системы движений определяются характерные черты навыка – автоматизация и стабилизация действий.

5) Совершенствование мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортивной пары и условий соревновательной деятельности. На этом этапе важнейшее значение приобретает формирование у спортсмена обобщенной модели и образа целостного движения, чувственного или логического контроля (т.е. мышление, глубокое понимание и осознание значимости и закономерности управления движениями).

В процессе многолетней подготовки спортсменов выделяют **три этапа обучения технике:**

1. **НАЧАЛЬНОЕ РАЗУЧИВАНИЕ** – создание общего представления о двигательном действии, изучение главного механизма движения, формирование ритмической структуры.

2. **УГЛУБЛЕННОЕ РАЗУЧИВАНИЕ** – детализация понимания закономерностей двигательного действия, совершенствование его координационной структуры по элементам движения, динамическим характеристикам, их соответствие индивидуальным особенностям.

3. **ЗАКРЕПЛЕНИЕ И ДАЛЬНЕЙШЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** – навык стабилизируется, совершенствуется вариативность действий.

В процессе освоения техники постоянно возникают ошибки. Своевременное их выявление и установление причин возникновения существенно влияют на эффективность технического совершенствования.

Важнейшим методическим условием совершенствования техники является взаимосвязь структуры движений и уровня развития физических качеств.

У лошадей каждый двигательный навык (прыжок, элемент выездки и т.д.) состоит из ряда фаз, последовательно сменяющих друг друга. В каждой фазе двигательного акта в центральную нервную систему из анализаторов поступают импульсы для осуществления последующей фазы.

Образование двигательного навыка проходит через несколько стадий со всеми основными закономерностями условно рефлекторной деятельности.

В начальной стадии обучения лошади тому или иному двигательному действию в коре головного мозга происходит одновременное возбуждение большого числа нервных центров (явление генерализации) при недостаточном развитии внутреннего торможения, что выражается в нечеткой координации движений (прыжок с «козлом» и т.д.) На этой стадии необходимо оберегать лошадь от чрезмерных требований.

Второй этап формирования двигательного навыка характеризуется значительной его дифференциацией в связи с концентрацией возбуждения и развитием внутреннего торможения. Процесс дифференцирования приводит к уточнению всех движений. Однако на этом этапе координационные связи еще недостаточно прочны, отчего нередки срывы и ошибки в движениях.

На третьем этапе координационные связи достигают своего развития, обеспечивая четкую согласованность деятельности различных мышечных групп. Движения при этом становятся точными и экономичными.

Двигательные навыки могут сохраняться какое-то время без соответствующей тренировки. Четкое выполнение упражнения зависит от

степени утомления. Утомленная лошадь в значительной мере теряет координацию движений. Поэтому обучение двигательному навыку необходимо начинать в начале занятия после разминки, когда все системы лошади подготовлены к восприятию воздействий средств управления и выполнению тренировочных занятий.

9. Понятие о тактике и тактической подготовке

Понятие о тактике. *Тактика* в спортивной практике - это способы использования технических приемов в действиях, решающих соревновательные задачи. Как правило, спортсмены модулируют предстоящую соревновательную борьбу с учетом возможностей партнеров и противников и условий предстоящих соревнований.

Тактика –совокупность способов применения технических приемов в соответствии с условиями соревнований. Это система навыков и знаний, способствующих достижению высокого спортивного результата.

Это искусство применения технических приёмов при выполнении соревновательных упражнений с учетом создавшейся ситуации и с учетом психических и функциональных состояний всадника и лошади.

К спортивной тактике относятся:

1. Разработка целесообразного плана выступления на состязаниях с учетом возможностей всадника и лошади.

Тактика спортсмена-конника - применение заранее подготовленных, наиболее рациональных и целесообразных действий, направленных на решение поставленных задач.

Уровень тактической подготовленности зависит от овладения:

- средствами спортивной тактики – техническими приемами и способами их выполнения;
- формами спортивной тактики – индивидуальной, групповой, командной.

Тактическая подготовка спортсмена включает в себя два раздела: теоретическую и практическую подготовки.

К **теоретическим средствам** тактической подготовки относятся: беседы о тактике, анализ различных соревновательных ситуаций, изучение физиологических закономерностей энергообеспечения при езде.

Практическими средствами тактической подготовки являются: навыки распределения сил во время тренировки, контрольной езды и официальных соревнований, применения теоретических знаний в ходе соревнований.

Включает:

- усвоение теоретических основ спортивной тактики,
- практическое освоение тактических приемов, их комбинаций и вариантов (вплоть до приобретения совершенных тактических умений и навыков),

- воспитание тактического мышления и других способностей, определяющих тактическое мастерство,
- разработка наиболее целесообразных способов и приемов ведения состязания.

Методы тактической подготовки:

- Разучивание тактических элементов и действий, своевременное словесное объяснение нюансов тактики тренером, анализ действий, разработка вариантов тактических действий.
- Для овладения основами тактики и ее совершенствования начинающему всаднику необходимо ездить на разных лошадях. Езда на разных лошадях позволяет прочнее закрепить навык управления лошастью и приобрести опыт, достаточный для ведения соревновательной борьбы.
- Тренировка в различных условиях: поле, крытый манеж, открытый манеж, так же способствуют приобретению необходимого тактического опыта.

Специфика конного спорта является решающим фактором, определяющим структуру тактической подготовленности спортсменов. Основой тактической подготовленности в конном спорте является выбор рациональной тактической схемы.

В процессе соревнований наиболее распространены также разновидности тактики:

- завоевание первого места независимо от результата (особенно в финальных стартах);
- победа с высшим результатом;
- достижение результата для попадания в состав сильнейших с целью экономии сил, необходимых для последующей борьбы в финале.

Овладению знаниями по теории тактики способствует весь комплекс словесных и наглядных методов. Источником знаний является специальная литература, беседы, объяснения, просмотр соревнований и видеозаписей, их анализ.

10. Тактическая подготовка в разных видах конного спорта

Решение тактических задач **в конкуре и в выездке** в основном связано с выступлением на соревнованиях.

Обычно перед стартом **в конкуре** всадник предварительно знакомится со схемой предстоящего маршрута, проходит ее пешком, тщательно рассчитывая траекторию движения, и затем с помощью тренера строит план своего выступления. При этом необходимо учитывать характер грунта, типы, форму, размеры препятствий, количество участников, их подготовленность, особенность данного маршрута.

На соревнованиях по конкуру, где решающим фактором является скорость, необходимо тщательно выбрать маршрут, максимально сократив

дистанцию, для чего можно наметить несколько прыжков наискось, с поворота и т.д., если позволяет техническая подготовленность лошади.

При перепрыжках, если приходится стартовать первым, следует уделить особое внимание на чистоту преодоления препятствий, а не увлекаться скоростью.

Тактическая подготовка **в выезде** в основном заключается: в правильном выборе времени, затрачиваемой на разминку, аккуратности и четкости выполнения элементов по схеме, определении последовательности старта на каждой лошади, исходя из количества и уровня подготовки соперников.

В троеборье, как и в любом многоборье, большое значение приобретает тактическая зрелость спортсмена. Каждое выступление должно быть заранее тщательно продумано, правильно оценены возможности своей лошади в каждом из видов программы троеборья. Большое значение имеет разминка лошади перед стартом. Необходимо помнить, что разминка служит для разогрева лошади и подготовки ее организма к эффективной работе, а также для напоминания отдельных элементов. Если у лошади имеются отдельные технические недостатки в выполнении тех или иных элементов, не следует стремиться их исправить в процессе предстартовой разминки, т.к. это может привести к срыву всей программы.

В полевых испытаниях всадник должен решать много тактических задач: хорошо изучить трассу кросса, проверить качество грунта на всех отрезках дистанции, запомнить все трудные участки местности. Следует тщательно осмотреть подходы к каждому препятствию и выбрать наиболее удобную траекторию для преодоления барьера. Накануне выступления составляется график движения на отдельных отрезках дистанции с учетом уровня трудности маршрута и подготовленности лошади. После полевых испытаний должны быть приняты соответствующие меры, способствующие снятию утомления и восстановлению сил лошади. Третий день соревнований является решающим в распределении мест, поэтому необходимо сохранить психическую устойчивость при прохождении маршрута конкура.

11. Психологическая подготовка в конном спорте

В конном спорте достижение высоких результатов возможно только при наличии гармонии во взаимодействии всадника с лошастью, что возможно только при наличии и развитии у спортсмена определенных психических качеств.

Психическая подготовленность спортсмена предусматривает две взаимосвязанные стороны подготовленности:

- *волевою* (к ней относят целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание). По своей структуре волевое действие предусматривает принятие решения и его реализацию
- *специально-психическую* (это: устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и особенно соревновательной деятельности,

способность воспринимать и обрабатывать информацию в короткий промежуток времени и т.д.). Различные составляющие специальной психической подготовленности в значительной степени определяются объемом и сосредоточенностью внимания. Внешняя и внутренняя сосредоточенность характеризуется как пластичность внимания. Спортсмену очень важно управлять уровнем возбуждения перед и во время соревнований. Превышение оптимального уровня возбуждения ведет к перевозбуждению, приводящему к неуверенности, снижению внимания, дискоординации и снижению соревновательных показателей.

Под *психологической подготовкой* понимают такое состояние психики человека, которое позволяет ему действовать наилучшим образом.

Компонентами психологической подготовки всадника являются:

- Готовность (в различные временные отрезки при подготовке и в выступлении)
- Уверенность (положительная самооценка, позитивный настрой, эффективное выполнение)
- Контроль (управление своим внутренним состоянием и контроль внешней обстановки)
- Концентрация (фокус внимания на свои мысли и чувства).

Психологическая подготовка спортсменов направлена на воспитание волевых качеств личности и состоит из:

1. общей психологической подготовки спортсменов,
2. психологической подготовки к соревнованиям и
3. управления нервно-психическим восстановлением спортсмена.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психомоторных качеств, распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов учебно-тренировочного процесса.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе обучения и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок имеют преимущественное значение.

На этапе занятий групп начальной подготовки основное внимание должно уделяться формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, нравственных и волевых качеств, а также качеств, необходимых в спорте - трудолюбие в тренировке, дисциплинированность, чувство ответственности, уважение к тренеру и товарищам по команде, сопернику, требовательность к себе, положительных межличностных отношений в спортивных группах, развитию простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, улучшении взаимодействий в спортивной команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

На этапе занятий групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, способности к саморегуляции, мобилизации перед соревнованием, способности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий: в подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям. В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции спортсменов. В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых постоянно используемых средств и методов психолого-педагогического воздействия. В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного (смешанного) воздействия, направленные на развитие определенных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций; в подготовительной части занятий используются методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной - совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов. В ходе тренировки особенно при состоянии значительного утомления спортсменов необходима особая корректность поведения тренера. В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Разумеется, распределение средств и методов психической

подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий. Важным фактором является выявление и учет при планировании учебно-тренировочного процесса таких личностных характеристик спортсмена, как сенсомоторная устойчивость и способность переносить монотонную работу.

Важным фактором является выявление и учет при планировании учебно-тренировочного процесса таких личностных характеристик спортсмена, как сенсомоторная устойчивость и способность переносить монотонную работу

Основными задачами психологической подготовки в конном спорте выделяют:

1. Формирование устойчивой мотивации к занятиям спортом(желание совершенствоваться, поддержание устойчивого интереса);
2. Воспитание волевых качеств:целеустремленности, упорства, выдержки, самостоятельности, инициативности;
3. Овладение приемами саморегуляции психических состояний:дыхательные упражнения,идеомоторная тренировка, позволяющие спортсмену путем мысленного воспроизведения зрительных и мышечно-двигательных представлений лучше усвоить рациональные технико-тактические варианты выполнения движений;
4. Совершенствование быстроты реагирования
5. Совершенствование специализированных умений (чувство ритма, пейса, дистанции, времени)
6. Регулирование психической напряженности (управление стартовым состоянием спортсмена);
7. Выработка толерантности к эмоциональному стрессу (в тренировочных условиях применяются воздействия стрессового характера, отвлекающие факторы, погодные условия, затрудняющие выступление и проч.);
8. Совершенствование способности к самоанализу, требовательности к себе;
9. Развитие психических качеств, необходимых для успешной деятельности в конном спорте: внимания, отчетливости ощущений, двигательной памяти.
- 10.Формирование уверенности в себе, своих силах

Средства и методы:

- Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач;
- Беседы, разъяснения, убеждения, личный пример,
- Регулярное проведение тренировок в усложненных условиях;
- Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ;
- Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок,

- Специальные задания, применение методических приемов, развивающих психические качества;
- Формирование прочно закрепленной спортивной техники. Самостоятельное выполнение заданий
- Упражнения на развитие концентрации:
 - 1. Удержание образа – создать образ в голове, включить секундомер и постараться удерживать этот образ как можно дольше.
 - 2. Реальное отношение – объяснение всаднику, что не всегда бывают удачные дни, извлечь пользу и урок из неудачного выступления, не повторять ошибок

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе обучения и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок имеют преимущественное значение.

Воспитание психических качеств, необходимых спортсмену-коннику, начинается уже на начальном этапе подготовки, где наиболее важным моментом является *поддержание устойчивого интереса к тренировкам* особенно по мере увеличения нагрузок. Важным фактором формирования мотивации является постоянная совместная работа с тренером, понимание цели тренировок, теоретические занятия. Спортсмен должен учиться осмысливать и анализировать свои действия, не уподобляться роботу.

Воспитание *волевых качеств* происходит одновременно с совершенствованием технико-тактического мастерства, развитием физических качеств. Основой волевой подготовки являются:

- регулярная реализация соревновательных установок
- введение дополнительных трудностей – увеличение степени риска, усложнение соревновательных действий, использование соревновательного метода с установкой на качественную сторону выполнения задач
- усиление функции самовоспитания – самоубеждение и самопринуждение к выполнению тренировочной программы и спортивного результата, саморегуляция эмоции, психического состояния посредством аутогенных тренировок, постоянный самоконтроль.

Метод воспитания спортсмена – убеждение, личный пример тренера, при этом большое внимание уделяют общим требованиям метода: соблюдению правил соревнований, уважению к соперникам, судьям.

Идеомоторная тренировка заключается в совершенствовании специализированных восприятий, позволяющих спортсмену путем мысленного воспроизведения зрительных и мышечно-двигательных представлений лучше усвоить рациональные технико-тактические варианты выполнения движений.

Совершенствование специализированных умений, проявляющихся в таких показателях, как чувство ритма, чувство скорости, чувство лошади и др.

Выработка устойчивости к эмоциональному стрессу. В психической подготовке спортсмена в тренировке применяются: сбивающие факторы (музыкальное, шумовое сопровождение). Явное физическое и эмоциональное утомление предусматривает совершенствование техники и тактики действий на его фоне.

Управление стартовым состоянием спортсмена и уровнем его психической напряженности (4 состояния, которые следует определить тренеру для принятия соответствующих действий – недостаточное возбуждение, оптимальное возбуждение, перевозбуждение, состояние торможения вследствие перевозбуждения). Каждый спортсмен в процессе подготовки должен выработать свои способы регулирования психического состояния с учетом своих личностных характеристик.

12. Психические процессы, происходящие при обучении и тренировке

В основе методики обучения верховой езде лежат простейшие психические процессы отражения отдельных свойств внешних предметов, а также внутренних состояний организма, возникающих при непосредственном воздействии материальных раздражителей на соответствующие рецепторы, называемые ощущениями. Например, мы ощущаем цвет предметов (зрительные ощущения), свойства их поверхности (гладкость, шероховатость и т.д. – тактильные кожные ощущения), мышечные напряжения при выполнении двигательных действий (кинестические ощущения), состояние внутренних органов (органические ощущения и т.д.

Физиологической основой ощущений являются анализаторы – специальные нервные механизмы, где происходят процессы нервного возбуждения. Ощущения человека совершенствуются или притупляются в процессе всей жизни. Занятия физическими упражнениями, связанные с сознательным выполнением очень точных движений, в высшей степени содействуют развитию мышечно-двигательных ощущений. В конном спорте ощущения играют немаловажную роль. Находясь в постоянном контакте с лошастью, всадник должен «ощущать» её, чувствовать каждый мускул, каждое движение. *Раздражителями мышечно-двигательных ощущений являются сокращения и расслабления мышц и сухожилий при выполнении движений, а также механические воздействия. При этом на поверхности суставов взаимно перемещенных сочленений тела (например, ощущение посадки во время выполнения упражнений, элементов, прыжков, аллюров)*

Раздражителями для тактильных ощущений являются физические тела (твердые, жидкие, газообразные). При контакте их с поверхностью кожи

возникают тактильные ощущения. Тактильные ощущения вместе с мышечно-двигательными составляют осязание, с помощью которого человек отражает особенности предметов.

Раздражителями мышечно-двигательных ощущений являются сокращения и расслабления мышц и сухожилий при выполнении двигательных действий, а также механическое воздействие при этом на поверхности суставов взаимно перемещенных сочленений тела (например, ощущение посадки при выполнении упражнений, элементов, прыжков, аллюров, ощущения применения средств управления и т.п.). Как начинающего всадника научат сидеть и управлять лошадью, так он это и будет выполнять. В дальнейшем бывает очень трудно потом исправить неправильно привитые навыки у всадников. Очень важно сразу же прививать правильные ощущения при воздействии на лошадь. Если всадник будет точно и правильно управлять, воздействовать на лошадь, то и лошадь будет точно и правильно выполнять разнообразные движения, элементы, упражнения, прыжки и т.д.

В ощущении равновесия раздражителями являются анализаторы вестибулярного аппарата: прямолинейные, угловые, ускорения, развивающие центробежные силы, изменения направления силы тяжести при перемещении тела в пространстве. Всаднику очень важно развивать ощущения равновесия, что определяется умением сидеть в седле, а не цепляться за гриву лошади, повод, седло, стремяна, не сжимать конвульсивно шенкелями бока лошади. Важно умение сидеть в седле вертикально, а не отклоняться вперед или назад. Умение сохранять равновесие происходит за счет умения всадника совмещать свой центр тяжести с центром тяжести лошади. Только научившись сохранять равновесие, всадник сможет постоянно чувствовать ритм лошади, входить в него и воздействовать на лошадь своим корпусом, не мешая движениям животного.

Раздражителями для болевых ощущений являются физико-химические процессы, возникающие в органах и тканях тела при воздействии на них. Наиболее всего чувствительными у лошади являются ткани в области рта и поверхности кожного покрова, так как в этих местах расположено наибольшее количество болевых точек. Ощущения болевой чувствительности имеют большое значение для выездки лошади в практике конного спорта. Спортсмен управляет лошадью с помощью средств управления. Средствами управления в конном спорте являются повод, шенкель, шлюз и корпус всадника. Поводом воздействуют на рот лошади, шенкелем на бока, шлюзом на спину животного, корпусом на центр тяжести. Воздействуя на лошадь с помощью средств управления, хлыста, иногда и бича, всадник помогает себе в работе с лошадью, когда требуются более усиленные воздействия на неё.

Отражение в сознании человека предметов и явлений окружающего мира при их непосредственном воздействии на рецепторы, называется восприятием. В конном спорте ощущением в сознании является прохождение по схеме маршрута, езда по схеме в выезде или троеборье, отдельные

прыжки на кроссе или конкуре, работа всадника на корде, в манеже, в поле и т.д. Сидя верхом на лошади, всадник воспринимает пространственное отношение между ним и землей. Когда лошадь отрывается от земли во время прыжка, на пассаже или пиаффе, на прибавленных аллюрах спортсменов воспринимает фазу зависания. Когда в манеже работает несколько человек, спортсмен должен воспринимать ситуацию, чтобы не столкнулось несколько лошадей.

Спортсмен воспринимает наставления тренера, товарищей по команде, старается применить их в подготовке и тренировке, свои движения, когда работает верхом на лошади над прыжками либо элементами. Восприятие нельзя рассматривать как простую сумму ощущений. Они участвуют в процессе восприятия в связанном и взаимообусловленном виде. Поскольку свойства предметов, отражаемые в ощущениях, всегда взаимосвязаны и обусловлены. Одним ощущением нельзя определить восприятие. Глядя на определенный предмет, например, овёс, мы видим зерно, однако, мы точно знаем из опыта о его вкусе, форме, плотности, пищевые принадлежности и т.д. Т.е. мы создаем восприятие предмета. Наблюдая за ездой всадника по схеме езды, мы сравниваем каждого из выступающих всадников, приравниваем их к оптимальным моделям выполнения элементов. На конкуре отождествляем каждую лошадь по технике прыжка, её природным качествам, воздействуя всадника на лошадь. Происходит сравнение техники и тактики различных спортсменов и их лошадей. В процессе осмысления восприятия происходит расчленение (дифференциация) каждого движения, на отдельную работу рук, ног, корпуса всадника, движение передних и задних конечностей лошади, работа плечами, поясницей, шеей, постав головы и затылка. Анализ осуществляется всегда одновременно с синтезом, где разъединённые части объединены в целостный образ работающей пары.

Таким образом, связывается понимание сущности предмета и взаимосвязи его частей. В конном спорте, в частности в выездке, вся работа строится на анализе и синтезе каждого элемента. Поэтому уделяется большое внимание выполнению отдельных частей элементов или упражнений, чтобы потом собрать их в единое целое. Если у лошади плохо работают задние ноги – следовательно, будет плохо работать и спина и шея, не будет равномерного упора в повод. В конкуре – если лошадь плохо отталкивается (например, слабо развиты скакательные суставы, мышцы спины и задних конечностей и т.д.), значит и прыжок не будет выполнен без ошибок.

В восприятии темпа лошади отражаются скорость, с которой сменяют друг друга отдельные элементы совершающегося во времени двигательного процесса. Темп лошади – это быстрота опускания и чередования ног (скорость движения). К примеру, на прибавленных аллюрах требуется увеличить темп, но сохранит ритм. Ритм лошади – это периодически повторяющиеся во времени движение (чередование ног, например). Ритм лошади должен оставаться неизменным на всех аллюрах. Ошибками в нарушении ритма являются заторопливость, перекороченность,

неравномерность движения. Однако всегда следует помнить, что у каждой лошади свой темп и ритм движения.

Таким образом, из всего вышеизложенного материала, следует, что одним из важнейших аспектов в психологической подготовке в конном спорте является выработка у спортсменов правильных ощущений и восприятий для практики работы с лошадьми в спорте.

В спорте предъявляются высокие требования к **психоэмоциональной устойчивости**. Различные ситуации, возникающие в тренировочном и соревновательных процессах, в которых оказываются спортсмены, могут вызывать сильные эмоциональные возбуждения, проявляющиеся в самых разных чувствах, в том числе в состоянии повышенной тревожности. В большей степени это относится к предстартовым состояниям. Такое состояние психики мешает достичь необходимой концентрации внимания и максимального использования двигательного потенциала. И чем меньше что-то получается, тем больше состояние угнетается. В данном случае процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. **Тревога** – это тягостное чувство, почти состояние болезни, проявляющиеся без видимой причины. **Страх** – состояние беспокойства, вызванное конкретной объективной опасностью.

Высокое эмоциональное возбуждение на фоне положительного общего эмоционального подъема спортсмена, его уверенность в себе и желание соревноваться, обеспечивает оптимальную готовность к высокому результату. Когда же повышение нервно-психического возбуждения сопровождается отрицательными эмоциями (гнев, зависть, злоба, боязнь соперников, высокий ранг соревнований) и значительной тревожностью, оно мешает всаднику использовать свои потенциальные возможности с наибольшим эффектом. Для каждого спортсмена существует свой уровень эмоционального возбуждения, когда он эффективно выступает в ответственных стартах. Однако, при влиянии сильно высокого уровня эмоционального возбуждения и тревожности у спортсмена может получиться и отрицательный результат. В некоторых случаях наиболее полезным может быть состояние расслабления. Именно спокойствие и расслабление перед ответственными стартами являются признаками их высокой готовности. Но надо знать также и то, что если спортсмен не готов физически и технически к соревнованиям, то никакое эмоциональное возбуждение не поможет достичь высокого результата. На тренировках спортсмен должен находиться в состоянии спокойного возбуждения, а не успокоения и не взрывного бурного возбуждения. Все эмоциональные возбуждения различаются различными степенями возбуждения. Умение тренера должно заключаться в поддержании нужного уровня возбуждения на тренировке.

Мотивы – побудительные силы, во имя которых человек преодолевает трудности на пути к достижению цели (если цель и средства становятся осознанными).

Целеустремленность – желание достичь поставленной цели. Вся спортивная деятельность направлена на поддержание высокой мотивации достижения.

Самостоятельность – многие решения спортсменов должен принимать сам, например, во время соревнований, когда все зависит только от его действий по управлению лошастью, выполнению элементов или прыжков.

Инициативность – прежде всего всадник должен проявлять её в управлении лошастью (а не лошадь им).

Решительность – если всадник не будет решительно и точно управлять лошастью, она не будет его слушаться.

Смелость – лошадь большое животное, со своей психологией, силой, намного превосходящей человеческую, всадник должен не бояться управлять ею, делать всевозможные прыжки на трассе кросса и по маршруту.

Все эти качества тренер должен развивать у всадников для успешной тренировочной деятельности.

Психофизиологические качества личности:

- координация движений
- ритмо-темповая чувствительность
- внимание
- память
- оперативное мышление.

Ответственная роль в формировании личности спортсмена возложена на тренера, который должен не ограничиваться областью тренировок и соревнований.

В процессе тренировок со временем у каждого всадника вырабатывается своё «чувство лошади», повода, шенкеля, хода (движения). Опытный всадник может абсолютно точно дифференцировать тончайшие мышечно-двигательные ощущения, возникающие у него при работе с лошастью. Благодаря этим ощущениям всадник определяет правильность и точность воздействия на нервно-мышечный аппарат лошади. Если же лошадь не отвечает на однотипные постоянные воздействия всадника, сопротивляется, отказывается повиноваться, спортсмен должен определить причину, чтобы устранить её, повлияв на животное комплексом мышечных воздействий, добиться требуемого положительного результата.

В конном спорте особое значение приобретает психологическая совместимость всадника и лошади. Успех всадника в соревновании находится в прямой зависимости не только от степени его подготовленности и психологического состояния, но и от психического и физического состояния его лошади, характерных свойствах нервной системы: силы, уравновешенности, подвижности. Поэтому, в процессе тренировки необходимо внимательно наблюдать за ней, чтобы выявить особенности её характера. Успех будет зависеть от того, насколько всадник умело использует психологические особенности лошади вообще и индивидуальные качества в частности.

Ежедневная тренировочная работа животного и степень нагрузки планируются с учетом возраста, функционального состояния и уровня подготовленности каждой спортивной лошади. Также, не следует забывать об уровне подготовленности всадника. Спортсмен, не готовый выступать на лошадях высшего класса трудности, будет способствовать только лишь угнетению лучших качеств животного, выработанных в процессе длительной работы другим, более опытным всадником. Однако, самым лучшим учителем для молодого всадника будет являться опытная, хорошо выезженная лошадь. На ней всегда будет отчетливо виден уровень подготовленности спортсмена. Как всадник, так и лошадь имеют свой характер и манеру поведения. В практике конного спорта возникло два мнения специалистов: одни считают, что надо, чтобы всадник настраивал лошадь под себя; другие – наоборот - чтобы всадник настраивался под лошадь. Но, в итоге, получается, что оба мнения верны. Речь у нас идет о готовых лошадях и всадниках высокой квалификации. Когда спортсмен начинает работать с лошадью с 3-5 лет, он воспитывает и тренирует её своими индивидуальными методами и средствами, которые основываются на предыдущем положительном опыте работы с молодыми лошадьми. Во втором случае, когда спортсмену достается уже выезженная лошадь, довольно сложно и проблематично «ломать» её под себя. На перестройку лошади уйдёт довольно большой период времени и, трудно сказать, как она себя поведет в процессе такой работы. Поэтому, всаднику, конечно же, лучше подстраиваться под лошадь.

Опыт верховой езды, все нюансы и тонкости обращения с лошадью, «разговор» с помощью повода и шенкеля приходит к спортсмену со временем. И чем разностороннее и больше будет накопленный всадником опыт, тем скорее установится взаимопонимание между ним и лошадью.

13. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей психической подготовки к соревнованиям, которая проводится в течение всего года и специальной психической подготовки к выступлению в конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям нормируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, самоконтроль в соревновательной обстановке. В ходе психической подготовки к конкретным соревнованиям нормируется специальная психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к успеху, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха.

Соревновательная деятельность оказывает большое воздействие на организм спортсмена. Это связано и с ее экстремальными двигательными режимами (максимальная скорость движений и действий; проявление максимальной силы, выносливости; координационная сложность действий с элементами риска и др.), и с нервно-эмоциональными напряжениями, стрессовыми воздействиями, связанными с социальным статусом соревнований, их престижностью и др.

Спортсмен в процессе соревновательной деятельности должен иметь конкретную систему целей, ресурсы для их реализации, информацию для принятия решения.

В соревнованиях спортсмену приходится иметь дело с большим количеством информации технико-тактического, психологического и другого характера. Эта информация должна соотноситься с задачами, стоящими перед спортсменами в соревнованиях в целом. Для решения конкретной задачи полезная информация о создавшейся ситуации соотносится с тактическим планом, выработанным спортсменом в тренировочном процессе, и соревновательным опытом. Активное выделение и переработка необходимой информации составляет одну из важных задач стратегии соревновательной деятельности.

Спортсмен в соревновании принимает решение, строящееся на размышлении - анализе собственного психического и физического состояния для выбора предполагаемого ответного действия соперника (или партнера). Разведав особенности действий противника, спортсмен на основании своего представления о его предполагаемых реакциях составляет собственный план. При этом, во всех своих тактических рассуждениях спортсмен воспроизводит рассуждения противника (партнера по команде). Деятельность спортсмена в поединке определяется его представлением, мысленным воспроизведением моделирования основных положений предполагаемого поведения противника, а также своего поведения.

Способность к размышлению и анализу связана с тем, что спортсмен должен воссоздавать в своем сознании не только тактический план своих действий, но и адекватно отображать действия соперников, т.е. представлять их возможности: состояние подготовленности, индивидуальные особенности, техническое мастерство и тактическое мышление.

В конном спорте, где отсутствует непосредственный контакт между спортсменами в процессе соревнования и очередностью старта, принятие решения определяется последовательностью выступления спортсменов в соревнованиях до и после основных конкурентов.

Успешность деятельности во многом определяется характером побуждения к ней, то есть тем, что толкает человека к совершению того или иного действия. По отношению к спорту деятельность следует рассматривать как побуждение, возникающее у атлета на основе осознания «личностного смысла» достижения высшего спортивного результата. Таким образом, критерием достижения результатов является мотив деятельности.

Любой спортсмен знает, что соревнование – это не только испытание физических качеств. Уровень психической нагрузки соревновательной деятельности несравненно выше тренировочной, в чем, наверное, и состоит особая притягательность спорта. Кому из спортсменов не приходилось испытывать перед состязанием странное состояние, когда ощущается дрожь во всем теле, онемение в ногах, беспокойно лезут в голову навязчивые мысли о неповиновении лошади, падениях, вкрадываются сомнения в исходе своего выступления. Это так называемое *«предстартовое состояние»*.

Влияние предстартового состояния на организм неоднозначно. Оно или значительно возбуждает нервную систему, и под действием его спортсмен теряет самоконтроль, или же, наоборот, происходит сильная заторможенность нервной системы, ведущая к скованности и мешающая свободе действий. Оптимальное состояние находится как раз где-то посередине, когда человек держит под контролем свое психологическое состояние.

Рассмотрим три разновидности предстартовых состояний.

При возбужденной нервной системе спортсмена буквально бьет **ПРЕДСТАРТОВАЯ ЛИХОРАДКА** (чрезмерно высокий уровень эмоционального возбуждения). Это состояние проявляется в сильном волнении, тревоге, повышенной нервозности (раздражительности), неустойчивости настроения (резком переходе от бурного веселья к слезам), беспричинной суетливости, рассеянности, ослаблении памяти, снижении остроты восприятия, повышенной отвлекаемости внимания, понижении гибкости и логичности мышления, неадекватных реакциях на обычные раздражители, капризности, переоценке своих сил (излишней самоуверенности), неспособности полностью контролировать свои мысли, чувства, настроение и поведение, неоправданной торопливости. Высокое нервно-психическое напряжение понижает работоспособность мышц и притупляет мышечно-двигательное чувство, ухудшает способность к расслаблению, нарушает координацию движения.

Прямая противоположность описанному выше состоянию – **СТАРТОВАЯ АПАТИЯ** (относительно низкий уровень эмоционального возбуждения из-за возникновения охранительного торможения и ослабления возбуждения). Ей соответствуют вялость, сонливость, отсутствие желания соревноваться, угнетенное настроение, неуверенность в своих силах, отсутствие интереса к соревнованиям, ослабление внимания, притупление остроты восприятия, снижение продуктивности памяти и мышления, ухудшение координации привычных действий, неспособность собраться к моменту старта, резкое снижение волевой активности.

Лучшее состояние спортсмена перед стартом называется **БОЕВОЙ ГОТОВНОСТЬЮ** и характеризуется оптимальным уровнем эмоционального возбуждения. Этому состоянию соответствуют выраженные, но умеренные вегетативные сдвиги. Психологический синдром: напряженное ожидание старта, возрастающее нетерпение, легкое, а иногда значительное эмоциональное возбуждение, трезвая уверенность в своих силах (реальная

оценка своих сил), высокая мотивация деятельности, способность сознательно регулировать свои мысли, чувства, поведение и управлять ими, личная заинтересованность спортсмена в участии в данных соревнованиях, хорошая концентрация внимания на предстоящую деятельность, обострение восприятия и мышления, высокая помехоустойчивость по отношению к неблагоприятным факторам.

Переход от тренировочной деятельности к соревновательной ставит перед спортсменом своеобразный психофизиологический блок – не допустить выхода на запредельный режим. Это обусловлено тем, что на тренировке спортсмен постоянно закрепляет стереотип действий на заведомо заниженном уровне психической нагрузки. Если не проводить тренировки в соревновательном режиме – откуда же тогда взяться умению мобилизоваться? Существует элементарный физиологический закон: 5-7 повторений – и в тренировке выработан динамический стереотип – выполнять двигательную деятельность без существенной психической нагрузки. Но тогда получается, что психологическая подготовка к соревнованиям должна осуществляться на самих соревнованиях. Действительно, в основе успеха выдающихся спортсменов, особенно середины XX века, – бесконечные старты, среди которых так называемые «междусобойчики» занимали не последнее место. Понятно, что в современном спорте иные физические нагрузки. Но, не изобретая нового, мы можем использовать хорошо забытое старое. К слову, психологическая подготовка спортсмена во многом зависит от тренера, поэтому тренерской работы стоит коснуться отдельно.

Голос тренера. Одним из средств регуляции предстартовых состояний является беседа тренера со спортсменом. Перед соревнованиями тренер должен в спокойном тоне напомнить спортсмену о деталях тактического плана выступления, привести факты, доказывающие, что спортсмен в состоянии завершить соревнования с положительным результатом. Однако, нельзя ограничиваться только беседой. Необходимо, чтобы спортсмен научился сам снижать или даже полностью снимать отрицательную предстартовую напряженность.

Гиперкомпенсация – особая форма стремления человека устранить из сознания комплекс неполноценности. Причем, в этот момент происходит не просто избавление от чувства неполноценности, а достигается какой-то результат, позволяющий занять доминирующую позицию по отношению к другим. В случае гиперкомпенсации организм словно задействует некие скрытые резервы. Иногда у тренеров можно увидеть этот прием, когда применяется прямое унижение спортсмена вплоть до грязной ругани, для внушения спортсмену его никчемности и бестолковости. Есть немало людей, у которых подобное вызывает мощнейшую реакцию гиперкомпенсации. В таком состоянии человек способен на все, чтобы доказать, что это не так. Однако, во многих случаях применение этого метода вызывает сильнейший стресс, более того, человек выступает словно в состоянии аффекта.

Тренер по душе. Кроме крайне кардинального воздействия, существует два основных способа воздействия на психику спортсмена: «избегать неудач» и «стремиться к достижениям». Чтобы понять, каким способом лучше воздействовать, придется экспериментировать. В большинстве случаев метод положительного подкрепления более эффективен. Опыт показывает, что спортсмен, который ждет, что тренер будет отчитывать и критиковать за каждое неправильное действие, более скован и зажат.

Обычно тренер выбирает такую стратегию, которая ему ближе, не ориентируясь на определенного спортсмена, а уже спортсмены выбирают себе тренера по душе. Совершенно нормально, что человек, который любит держать себя в ежовых рукавицах, пойдет к тренеру с явными диктаторскими наклонностями. Чаще всего такие люди не любят заниматься самодисциплиной и чувствуют себя комфортно, когда кто-то делает это за них. Более самостоятельным людям подойдет тренер-партнер.

Советы тренеру. В любом случае, какую бы методику воздействия на психологическое состояние ни использовал тренер, существует несколько проверенных способов:

1. Обсуждая плохое выступление или ошибки на тренировке, следует говорить о действиях всадника, а не о личности. То есть не «ты – безрукий», а «здесь у тебя произошел сбой...», и, далее, обязательно должна следовать рекомендация правильных действий.

2. Всегда лучше сначала говорить о том, что было сделано хорошо (создается общий положительный фон), пусть даже самое элементарное: «Молодец, что вообще выехал на старт (прыгнул первый барьер, сел на лошадь)!»

3. Говорить надо о том, что надо изменить и как надо изменить, не заостряя внимание на том, что плохо. То есть не «это плохо», а «это можно сделать лучше».

4. Помните о том, что частица «не» часто пропускается нашим сознанием, когда мы воспринимаем команды. Поэтому фразы «не дергай», «не бросай» лучше заменять на «бери плавней», «чуть медленнее» и т.п. Иначе человеку потребуются «переводить» и логически дополнять команды.

Практикум для спортсмена. Нельзя забывать, что психологическое состояние спортсмена зависит не только от тренера. Прежде всего спортсмен должен знать, что нервное напряжение в спорте – это норма и надо быть к этому готовым. Но чтобы избежать дополнительных ненужных стрессов, необходимо обладать элементарной самодисциплиной.

Нельзя опаздывать на старт, поэтому собираться на соревнования надо заранее. Причем подойти к сбору амуниции нужно весьма серьезно, чтобы в итоге не приехать на соревнования без седла.

Перед стартом следует проанализировать опыт успешно решенных задач. Мысленное повторение деталей приводит к выводу: «Я решал сложные проблемы, решу и эту». Однако этот прием может подвести излишне самоуверенных, помешав как следует подготовиться к работе.

Затем стоит проанализировать не проигрышные ситуации, а собственные ошибки, их породившие, и, учтя происшедшие с тех пор перемены, попробовать оценить шансы на успех. Также не лишне мысленно пережить самые волнительные моменты и дойти до окончания соревнований.

ЧТО такое НЛП? *Практическое направление психологической подготовки спортсмена* – использование нейролингвистического программирования (НЛП). Его преимущество над другими методами – однократность работы со спортсменом и спортсмена со своей психикой по какой-либо проблеме.

Человек – это биопрограмма. И нет ничего удивительного, что мозг можно «программировать» на определенном уровне. И то, что, в отличие от животных, мы мыслим словами, дает возможность с помощью лингвистики целенаправленно воздействовать на нейроны мозга. НЛП в своих программах имеет много приемов, но мы рассмотрим более подробно лишь некоторые.

Один из приемов – *ПОСТАНОВКА ЦЕЛИ*, когда спортсмена необходимо «накачивать» перед стартом осознанием важности и нужности предстоящих соревнований. В результате мозг определит информацию как значимую и даст команду мобилизовать силы организма, как на выживание.

Еще один из наиболее действенных – *Метод «Якорей»*. Якорь в прямом смысле имеет некоторую функцию стабилизатора. Он способен удержать судно на месте там, где это просто необходимо. В психологии «якорь» – это стимул, вызывающий определенные ассоциации, положительные или отрицательные. Это может быть музыка, фотография, запах, одежда – все что угодно.

Марш Мендельсона у подавляющего большинства вызывает ассоциации со свадьбой, не так ли? А с точки зрения НЛП произошло простое связывание музыки и состояния. Произошла установка «якоря»: слышу ту музыку – погружаюсь в воспоминание о свадьбе. Запах мандаринов – Новый год. И так далее. Любой человек может сам себе создать позитивный «якорь», накладывая позитивные события на определенную музыку или даже запах.

Кстати, если попробовать в обычный будний день вытащить из шкафа соревновательный комплект экипировки, то почти наверняка возникнет непреодолимое желание соревноваться. А уж какие эмоции вызывает созерцание заслуженных медалей!

14. Интегральная подготовка в конном спорте

Соревновательная деятельность является интегральной характеристикой подготовленности спортсмена – его способность к координации и реализации различных сторон подготовленности. Основным средством интегральной подготовки является выполнение соревновательных упражнений избранного вида в условиях соревнований различного уровня.

Повышать эффективность интегральной подготовки можно с помощью следующих приемов:

- облегчать условия (езда под диктовку тренера и т.д.)
- усложнять условия (соревнования в другой климатической зоне и т.д.)
- интенсифицировать соревновательную деятельность (увеличение размеров поля и т.д.)

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка конников служит для лучшего освоения практических занятий, успешного прохождения инструкторской и судейской практики и является составной частью воспитательной работы и психологической подготовки.

Теоретическая подготовка осуществляется постоянно и на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы. Теоретические занятия проводятся в форме отдельных уроков, лекций, разбора методических пособий, плакатов и киноматериалов, а также бесед на практических занятиях. Теоретический материал преподносится в объеме, доступном и необходимом для освоения дальнейших практических занятий.

По мере спортивного совершенствования всадника отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Начинающему спортсмену - коннику в первую очередь необходимы:

- знания по технике безопасности при обращении с лошадью и при проведении занятий;
- правила эксплуатации лошади, снаряжения, инвентаря;
- краткие сведения о строении и функциях организма человека и лошади;
- влиянии физических упражнений на организм занимающихся;
- понятия о личной и общественной гигиене, режиме труда и отдыха;
- краткие сведения о физической культуре и конном спорте в Республике Беларусь.

Средства теоретической подготовки спортсмена:

- ◆ специально организованные лекции, и беседы по отдельным вопросам,
- ◆ семинары,
- ◆ изучение специальной литературы,
- ◆ просмотр учебных фильмов,
- ◆ наблюдение за тренировками старших спортсменов

Инструкторская и судейская практика

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами званий и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение: у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, приобретаются определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства учащиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Воспитательная работа

Воспитательная работа направлена на формирование высоких моральных качеств. Она проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время и имеет следующие основные задачи:

- воспитание у спортсмена патриотизма;
- воспитание сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу, как средству гармонического развития личности человека,
- воспитание коллективизма, привычки к труду, самоотверженности, этических норм поведения как черты характера,
- вовлечение спортсменов в активную общественную жизнь, воспитание чувства наставничества.

15. Интеллектуальная подготовка спортсмена-конника

Специальная психическая подготовленность тесно связана с интеллектуальными проявлениями спортсмена:

- умением концентрировать внимание на выполнение поставленных в процессе тренировки и соревнований задач;
- логическим мышлением;
- способностью к оперативной переработке информации, полученной в результате наблюдений, принятие важных тактических решений.

Необходимо отметить, что спортсмены экстра-класса обладают высоким интеллектуальным уровнем, осознают свое место в спорте и социальную значимость спортивных достижений, творчески подходят к решению тренировочных задач.

«Там, где кончаются знания, начинается жестокость» - эта фраза написана на раме огромного зеркала в манеже Шведской кавалерийской школы в Штрёмхольме.

Это хорошее напоминание каждому всаднику, который столкнулся с проблемой в работе с лошадью. Лучший совет в этом случае: вернитесь к более простым упражнениям!

Деятельность спортсмена включает в себя как автоматизированные процессы движений, так и вполне продуманные акты поведения. По мере

повышения уровня современных спортивных достижений все более четко вырисовывается и тенденция постоянного увеличения требований к интеллекту, вследствие чего развитие умственных способностей атлетов становится первостепенной задачей спортивного совершенствования. Наиболее опытные и успешно работающие тренеры уже давно перешли к целенаправленному планированию и осуществлению мер по интеллектуальному воспитанию, считая его неотъемлемой стороной спортивной подготовки.

Уровень интеллектуальных требований в большом спорте характеризуется следующими **факторами**:

- закономерности тренировочного процесса в конном спорте (спортсмен должен уметь применять и дозировать нагрузку, уметь самостоятельно, творчески строить тренировку);
- тактическое мастерство спортсмена (при соответствующем уровне развития интеллектуальных способностей атлет приобретает умение успешно организовывать свое поведение и вести соревнование);
- научный и технический прогресс в области конного спорта (спортсмен должен владеть знаниями анатомии и физиологии лошади, знать методы наблюдения, контроля, оценки состояния лошади и уметь пользоваться этими методами);
- эволюция правил соревнований (вооружение атлета знаниями в области знаний и их интерпретации является составной частью его спортивной подготовки).

В **интеллектуальных способностях** спортсмена-конника можно выделить следующие **компоненты**:

- оперирование информацией,
- способность к восприятию (учить спортсмена дифференцировать в своих восприятиях существенное от несущественного, создать предпосылки для логического мышления),
- память, логическое мышление – это решающий компонент – необходимо предъявлять нарастающие конструктивные требования к логичности действий спортсмена, умения претворять выводы и решения в практические действия),
- мобилизация - это концентрация внимания на решении задач точной постановкой их, ясным объяснением и постоянной ориентировкой на цель.

Формы и методы воспитания интеллектуальных способностей:

- теоретическое обучение (в форме семинара) и теоретические указания в процессе тренировки
- самовоспитание и самоконтроль,
- анализ тренировочной и соревновательной деятельности,
- изучение этических норм поведения в работе с животными.

16 Психическая подготовленность спортивной лошади

Психическая подготовленность лошади – один из ярких показателей уровня ее работоспособности. Она основывается на выработанном с годами тренировок чувстве доверия к всаднику, и выражается в отсутствии любого рода напряжения, страха и скованности; в наличии внимания и способности концентрироваться на средствах управления при выполнении сложных элементов выездки, смелости и решительности лошади при преодолении препятствий кросса и конкура. Показателями психической перегруженности лошади являются внешне выраженное угнетенное состояние, отсутствие мотивации (желания работать), иногда даже нарушение психо-соматических функций организма (медвежья кашка, воздушный прикус и проч.)

Контрольные вопросы

1. Цель, задачи физической подготовки в конном спорте.
2. Дать характеристику понятий спортивной техники и технической подготовленности.
3. Опишите тактику ведения спортивной борьбы в выездке, конкуре, троеборье.
4. Опишите содержание интеллектуальной подготовки в конном спорте.

Литература:

1. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: Учеб. Пособие в трех частях, Минск, 1997
2. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки, ФиС, Москва, 1970
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена, ФиС, Москва, 1966
4. Конный спорт: Пособие для тренеров, преподавателей, коневодов и спортсменов; под ред. Э.Эзе; ФиС, Москва, 1983
5. Миклем, У. Верховая езда. Полное руководство, Москва, Астрель, 2005.
6. Физиология спорта. Физиологические особенности спортивных упражнений скоростно-силового характера (лекция Н.А. Масальгина). - Москва: изд. С.Г.И.Ф.К., 1979.

Лекция II курс

Раздел 8. Научно-исследовательская работа студентов

Тема 43. Методы и методики исследований в конном спорте

План

1. Определение метода и методики исследований
2. Требования к методам исследований
3. Опросные методы
4. Разработка гипотезы
5. Формулирование задач
6. План исследований
7. Дневник исследователя
8. Подбор испытуемых
9. Примерная типовая структура научной работы.
10. Образец оформления рекомендуемой литературы.

1. Определение метода и методики исследований

Метод исследования – это способ (инструментарий) получения фактического (цифрового, информации) материала исследования.

Методика исследования – сумма методов исследования и варианты их возможного применения (возможности для решения тех или иных задач).

Технология исследования – реальное применение метода исследования в зависимости от конкретных условий и задач исследования.

Современные знания еще не позволяют дать обоснованную классификацию специфических педагогических методов. Можно говорить об их условной группировке. Ниже приводится группировка методов, предложенная Б.А. Ашмариным (1978).

Методы получения ретроспективной (уже имеющейся в теории и практике) информации.

- Анализ литературных источников.
- Анализ документальных материалов.
- Опрос, анкетирование, интервью, беседа.

Методы организации учебно-воспитательной работы в опытных группах

- Экспериментальный метод.
- Контрольный метод.
- Индивидуальный метод.

Методы сбора текущей информации.

- Педагогический анализ и оценка.
- Хронометрирование.
- Контрольные испытания (тесты).
- Опрос, анкетирование, интервью, беседа.

- Регистрация техники выполнения движений.
- Стенографирование.

Методы математической обработки данных.

Для обработки полученных результатов используются различные критерии - параметрические и непараметрические

2. Требования к методам исследований

Метод должен обладать определенной стойкостью к действию сопутствующих факторов.

Метод должен обладать определенной избирательностью по отношению к изучаемым явлениям.

Избирательность устанавливается двумя путями:

а) путем теоретического анализа результатов той двигательной деятельности, в которой они не могут быть выражены в метрических единицах измерения;

б) путем вычисления меры связи между показателями метода и результативностью той деятельности, которая является предметом исследования.

Метод должен обладать емкостью, т.е. давать максимум информации об изучаемом явлении.

Метод должен обладать воспроизводимостью (надежностью), т.е. способностью давать идентичные результаты при условии

- многократных исследований одним и тем же экспериментатором одних и тех же занимающихся;

- проведения исследований одним и тем же экспериментатором на разных (но аналогичных) группах;

- проведения исследований разными экспериментаторами, но на одних и тех же занимающихся;

- проведение исследований одним и тем же экспериментатором на разных (но аналогичных) группах;

- проведения исследований разными экспериментаторами, но на одних и тех же группах занимающихся.

Если исследование по своей сущности допускает применение педагогического эксперимента, то он должен быть внедрен в научную работу.

Желательно применять комплекс методов – это поможет более разносторонне и объективно изучить явление.

Экспериментатор обязан в совершенстве овладеть методом до начала сбора основного материала.

Любой метод требует тщательной предварительной организации условий, включая разработку документации для фиксации получаемых данных.

При повторных исследованиях необходимо создать идентичные условия применения методов.

В педагогических исследованиях в спорте для получения фактического материала также используются методы опроса, педагогическое наблюдение; тестирование, педагогический эксперимент.

3. Опросные методы

Опросные методы – способы получения исследовательской информации от участников изучаемой деятельности, специалистов по проблеме. Две широко применяемые разновидности опросных методов: формы устного опроса – интервьюирование, беседы, диалог, собственно опрос, и анкетирование. Проводит опросный метод – корреспондент, отвечающий – респондент.

Устный опрос проводится корреспондентом по заранее составленным вопросам, результаты ответов фиксируются письменно корреспондентом, или записываются на диктофон (видеокамеру). Выборка (количество) опрашиваемых должна быть репрезентативной (представительной), т.к. опросные методы являются сугубо субъективными и для объективности информации по интересующей исследователя проблеме, необходимо получить ее достаточного количества представителей. Полученные ответы расшифровываются и подвергаются дальнейшей исследовательской обработке и использованию.

Анкетный опрос – более распространенный метод исследования. Он проводится по специально подготовленной анкете, включающей ряд интересующих исследователя вопросов по проблеме. Анкета состоит из трех частей: вводная, содержащая разъяснения цели анкетирования и обращенная к респондентам с просьбой быть максимально объективными помочь в проведении исследования; основная, включающая вопросы характеристики респондентов (т.к. в основном анкетирование проводится анонимно, сведения о фамилии и имени респондентов не запрашиваются и собственно - исследовательские вопросы; и заключительная, где исследователи благодарят принявших участие в анкетировании.

Собственно, исследовательские вопросы могут быть прямыми, по ответу, на который формируется непосредственное суждение о проблеме, и косвенными не дающими прямого ответа об интересующей проблеме. Сопоставляя ответы на прямые и косвенные вопросы можно более объективно построить представление о мнении (позиции) респондентов. По форме вопросы могут быть закрытые и открытые. Закрытые – имеют заранее сформулированные варианты ответов, из которых респондент выбирает ответ. При этом варианте появляется возможность шкалирования ответов, что повышает надежность их оценки (н-р: ранжировать признаки по степени значимости). Однако закрытые вопросы анкеты дают менее полное представление по изучаемому вопросу, т.к. сужают возможности респондентов, но в то же время проводятся и обрабатываются быстрее.

Открытые вопросы предполагают ответ в свободной форме. Такие анкеты – могут способствовать первичному сбору информации, шире узнать

состояние вопроса. Закрытые вопросы позволяют в некоторой степени оценить предмет исследования.

Комбинируя разновидности вопросов, опытный исследователь получает интересующую его экспертную информацию. Для облегчения обработки анкет с помощью компьютеров вопросы и ответы нумеруются.

Анкета будет более совершенной, если исследователь сам предварительно попытается ответить на поставленные в ней вопросы, и представить, как они могут быть обработаны.

4. Разработка гипотезы

Формирование гипотезы - дело чрезвычайно сложное. Поэтому, допустимы исследования, где гипотеза не отличается оригинальностью, не создает современное направление в науке и не отражает новый подход к решению педагогической задачи. Конечно, создание оригинальной гипотезы является мечтой любого исследователя, но далеко не каждый способен ее осуществить.

Тем не менее, для любого конкретного исследования остается «золотым правилом» наличие гипотезы, пусть даже не оригинальной. И противоречия тут нет. Дело в том, что в теории и методике физического воспитания допустимы, а иногда просто необходимы исследования, в которых доказывается, казалось бы, всем известное.

Объясняется это,

- многолетним существованием в педагогической практике положений, которые себя оправдывают, но не имеют экспериментального обоснования;
- отсутствием количественных характеристик подобных общеизвестных положений;
- большим разнообразием контингента исследуемых и двигательных действий как предмета обучения, что требует уточнения тех или иных педагогических положений при обучении конкретных людей конкретным двигательным действиям;
- возможностью существования в педагогической теории и практике таких положений, которые, не имея научного обоснования, являются результатом заблуждений.

Значение гипотезы для любого исследования трудно переоценить:

во-первых, она позволяет найти выход теории в практику;

во-вторых, разработка гипотезы – это рождение новых идей, это расширение границ наших сегодняшних знаний;

в-третьих, гипотеза формирует предмет конкретного исследования, позволяет «не утонуть» в обилии получаемых фактов, не увлекаться появляющимися побочными фактами;

в-четвертых, удачно сформулированная гипотеза – это та «научная тропинка», по которой могут пойти многие исследователи.

Гипотеза может быть:

- 1) о возможных путях решения задачи,
- 2) о возможных результатах изучения явления,
- 3) о возможных теоретических объяснениях предполагаемых фактов.

В связи с этим выделяют описательную и объяснительную гипотезы.

Описательная гипотеза – это гипотеза о возможных связях изучаемого явления;

Объяснительная – это гипотеза не только о связях, но и о причинах, их порождающих.

Было бы неверным оценивать гипотезу по этим видовым признакам. Нельзя считать, что описательная гипотеза имеет меньшее значение и легче поддается формулированию. Иногда не составляет трудности найти причины связей, но требуется много усилий для разработки их структуры.

Теоретическая и практическая состоятельность каждой гипотезы повышается в том случае, если при ее разработке учитываются следующие положения.

- Гипотеза должна обладать принципиальной проверяемостью. Это означает, что сформулированное предположение должно быть доступно обоснованию фактическим материалом, полученным в исследованиях. Это требование не отрицает важности гипотез с практической непроверяемостью, ибо они могут иметь большое значение для построения перспективы развития науки, хотя при существующем научном оснащении и не могут быть подкреплены достаточными научными фактами. Например, построение моделей двигательных действий человека как эталона, отражающего биомеханические и физиологические закономерности жизнедеятельности, в принципе перспективно, но сегодня не может быть доказательно решено в силу неразработанности методов исследования.

- Разработанная гипотеза должна объяснять тот круг вопросов, которые составляют сущность изучаемого явления. Гипотеза становится маловероятной, если одни аспекты укладываются в теоретическое предположение, а другие, аналогичные, нет.

Желательно, чтобы гипотеза имела приложение к широкому кругу педагогических явлений. Это положение как бы раздвигает границы действия гипотезы, так как ориентирует на разработку таких вопросов, которые охватывали бы ряд смежных явлений. Такой глобальной гипотезой в свое время являлась гипотеза об эффективности общей физической подготовки на любом уровне физического воспитания человека. Однако данное положение не снижает ценности гипотез локального приложения. Более того, в науке о физическом воспитании, как, впрочем, и в любой другой научной дисциплине, глобальные гипотезы появляются сравнительно редко и, как правило, знаменуют новое направление в теории и практике.

- Гипотеза обычно не должна противоречить ранее установленным научным фактам. Если же исследователь разработал предположение, не укладывающееся в трактовку существующих данных, то, во-первых, гипотеза будет действенной только при доказательстве ее новыми фактами (в соответствии с первым положением), во-вторых, опровергаемым фактам должно быть найдено объяснение: то ли ранее материал собирался менее современными методами, то ли ранее полученные данные были собраны на другом контингенте занимающихся, при изучении других двигательных действий. Однако в последнем

случае ранее существовавшие факты не опровергаются, а получают лишь ограничение в сфере своего действия.

Содержание гипотезы не должно включать тех положений, которые не имеют теоретического и экспериментального обоснования, т.е. понятий, которые сами могут стать предметом исследования. Гипотеза должна быть принципиально проста. Простота гипотез относительна, поскольку относительна простота самих объясняемых явлений. Например, простота построения гипотезы о влиянии числа уроков физической культуры на уровень физической подготовленности школьников является лишь внешней. На самом деле эта гипотеза выходит за рамки только педагогических и медико-биологических проблем и затрагивает область социальных и экономических отношений.

- Любая гипотеза как предположение носит характер вероятности.

Однако подобная вероятность должна обладать логической обоснованностью. Чрезмерная вера в непогрешимость своей гипотезы является ошибкой. Любая гипотеза должна рассматриваться лишь как канва, отправная точка для последующих исследований, в которых всегда необходимо опираться только на факты.

Надо сказать, что, построив гипотезу, исследователь иногда оказывается у неё в плену. Тогда его мысль сковывается цепями полубившихся ему предположений, не давая возможности перестраивать ход исследования, если того требуют обстоятельства. Более того, чрезмерная вера в непогрешимость своей гипотезы заставляет и на полученный фактический материал смотреть сквозь призму априорных, т. е. не зависящих от опыта, предшествующих ему предположений. Следовательно, любая гипотеза должна рассматриваться лишь как отправная точка для последующих исследований.

Разностороннее знание предмета исследования позволяет уже на подготовительном этапе разработать гипотезу (применительно к конкретному исследованию гипотезу иногда называют рабочей гипотезой) о причинах явления, которое будет изучаться, о его связях с другими явлениями, о возможных путях доказательства выдвигаемого положения.

Источниками разработки гипотезы являются:

- 1) обобщение педагогического опыта,
- 2) анализ уже существующих научных фактов,
- 3) дальнейшее развитие научных теорий.

Гипотеза может возникнуть на основе здравого смысла и интуиции. Не случайно существует убеждение, что гипотезы «возникают у людей, которые думают».

Сказанное делает очевидной истину: нельзя научить формировать гипотезу, немислимо весь этот сложный процесс творчества облечь в какие-то принципы и формулы. Можно говорить лишь о самых общих рекомендациях, предупреждающих явные заблуждения.

Все это порождает гипотезы, которые повторяют всем известные теоретические положения, но от этого не теряют своей научной и практической значимости.

6. Формирование задач

Число задач зависит от количества исполнителей, от предполагаемой длительности исследования и, наконец, от сложности поставленных задач (чем они сложнее, тем их может быть меньше). Определяя оптимальное число задач, следует учитывать их взаимную связь. Иногда невозможно решить одну задачу, не решив предварительно другую. В некоторых случаях решение какой-либо одной задачи без решения другой приводит к незавершенности всего исследования, к невозможности применения его результатов в педагогической деятельности.

Почти каждая тема исследования, как бы конкретно она ни была определена, может иметь несколько аспектов решения. Все они, как правило, не могут быть разработаны одновременно, тем более одним человеком. Приходится после выбора темы устанавливать тот круг задач, который будет предметом исследования. Именно это является способом конкретизации исследования.

Задач ставится несколько, и каждая из них четкой формулировкой отражает идею научной работы, раскрывает ту сторону темы, которая подвергнется изучению. Число задач, как правило, должно быть небольшим. Каждая поставленная задача должна иметь решение, отраженное в одном или нескольких выводах.

7. План исследования.

Разработав гипотезу, можно приступить к изложению намеченной программы действий в виде плана исследовательской работы. Он должен содержать все основные вопросы методики исследования по избранной теме, начиная от формулировки темы и кончая необходимым материальным обеспечением.

Первый вариант плана по ходу работы детализируется, пополняется, даже видоизменяется: план - стимул к организованному действию. Стандартных форм и схем изложения плана исследовательских работ нет. Специфика научной дисциплины, условия и традиции научной работы в тех или иных учреждениях обычно накладывают свой отпечаток на форму плана. Однако во всех существующих разновидностях можно уловить и нечто общее. Наиболее часто встречающаяся схема построения плана следующая.

План исследовательской работы (фамилия исполнителя)

Проблема исследования _____

Тема исследования _____

Задачи исследования _____

Начало работы _____

Краткое обоснование темы _____

Объекты исследования _____

Методы исследования _____

Организация исследования _____

Научный руководитель _____

Подбор исследуемых

Чтобы разносторонне оценить правильность подбора исследуемых, необходимо учитывать некоторые характерные черты педагогического исследования. В конечном итоге любые педагогические исследования являются сравнительными.

Сравнивать можно результаты экспериментальной группы исследуемых (т.е. группы, в которой применялся новый элемент учебно-воспитательного процесса) с результатами контрольной группы (т. е. группы, в которой для сопоставления сохранялась обычно принятая постановка обучения и воспитания).

Можно сравнивать и результаты «сегодняшних» исследований с результатами, которые были получены на тех же людях, но раньше. Опытные педагоги-экспериментаторы часто могут оценить достоинства и недостатки нового педагогического элемента и без контрольной группы, путем сопоставления его эффективности с результатами предыдущей работы. Правда, в этом случае потребуется фактический материал результативности предшествующей педагогической деятельности, который позволил бы провести статистические расчеты на достоверность различий. Кроме того, надо будет доказать, что результаты исследований, например, в текущем учебном году являются следствием именно нового педагогического элемента, а не возросшего уровня физической подготовленности по сравнению с прошлым годом.

Наконец, сравнивать можно результаты, полученные на данной группе людей, с теми стандартами, которые существуют в науке (например, сравнивать уровень физического развития 10-летних детей «своей» школы со стандартами, характеризующими физическое развитие детей этого возраста в других школах).

Необходимость применения тех или иных способов сравнения результатов педагогического процесса диктует особые требования к подбору исследуемых: исследуемые лица должны быть максимально идентичными по своим характеристикам. Только в этом случае можно будет утверждать, что эффективность педагогического процесса достигнута за счет нового учебно-воспитательного элемента, а не за счет, например, лучшего физического развития исследуемых экспериментальной группы.

Уравнивание характеристик исследуемых лиц по возрасту, полу, физической подготовленности, профессиональной принадлежности и т. п. называется типологическим отбором. Здесь можно идти тремя путями.

1. Подобрать необходимое количество человек с одинаковыми характеристиками (в организационном отношении это очень трудно).

2. Подобрать людей с примерно одинаковыми характеристиками, но при этом оценивать не абсолютных, а в относительных (процентах) величинах.

3. Подобрать равноценные пары в каждую из сравниваемых групп. Уравнивание пар может быть осуществлено на одной, двух и трех основах, в зависимости от количества характеристик, по которым выравниваются группы.

Кроме типологического отбора для подбора исследуемых применяют выборочный метод, когда необходимо из большого количества лиц выбрать несколько человек для исследований. При этом каждый экспериментатор должен решить две задачи: кого выбрать в качестве исследуемых и сколько их надо выбрать.

При решении первой задачи применяют способ случайной выборки (имеет три варианта):

- способ алфавитных списков;
- способ лотереи;
- вариант отбора с использованием таблиц случайных чисел.

Для определения оптимального количества исследуемых следует знать некоторые общие положения.

По количеству исследуемых следует различать два вида выборочной совокупности: для опытных групп (экспериментальных и контрольных) и для «массовых» исследований.

Количество исследуемых имеет прямую связь с числом исследований, проводимых на каждом человеке.

Количество исследуемых зависит от их особенностей:

- а) работая со спортсменами высокой квалификации, приходится ограничиваться их количеством, доступным для изучения;
- б) чем более однороден состав исследуемых по возрасту, физическому развитию и физической подготовленности, тем меньше их потребуется.

Число необходимых исследований зависит от вариативности признака, характеризующего то или иное явление.

В практике применяют два способа определения объема выборки:

- 1) с помощью математической формулы и
- 2) с помощью таблиц достаточно больших чисел.

В первом случае используется следующая формула:

$$N = tIgI / mI;$$

Где t – доверительный интервал,
 g – среднее квадратичное отклонение,
 m – задаваемая степень точности,
 n – количество испытуемых.

Самая общая характеристика сравниваемых исследуемых – возраст, пол, уровень физической подготовленности, спортивная специализация – обуславливается направленностью научной работы, ее конкретными задачами. Это часто отражается даже в формулировке названия темы исследования.

Следует учитывать также отношение испытуемых к проводимой исследователем научной работе. Насильственное привлечение к участию в экспериментах сводит на нет успех исследования. Испытуемый должен сознательно, добросовестно и беспристрастно относиться к своей роли. Только тогда можно обеспечить достаточную объективность собираемого фактического материала.

В некоторых педагогических экспериментах можно организовать работу так, что занимающиеся даже не будут подозревать, что они являются

участниками эксперимента. В подобном случае, как правило, достигается наибольшая объективность исследования. Иногда возникает необходимость целенаправленно формировать отношение людей к исследованию. Достигается это, во-первых, объяснением значения научной задачи для физического воспитания вообще и для лучшей спортивной подготовки самих испытуемых в частности; во-вторых, демонстрацией и анализом фактического материала, полученного в данном исследовании.

Стремясь к уравниванию характеристик, отбираемых для участия в эксперименте лиц, нельзя ограничиваться лишь анализом анкетных данных (пол, возраст и пр.). Иногда следует прибегать к специальным предварительным исследованиям, чтобы установить некоторые характеристики. Так поступают, например, в тех случаях, когда требуется подобрать в опытные группы лиц с одинаковым уровнем развития двигательных качеств. Подобная задача возникает при изучении новых методов развития силы, быстроты, выносливости и т. п.

9. Примерная типовая структура научной работы.

Титульный лист

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	
ГЛАВА 1. ОБЗОР СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	
1.1.	
1.2.	
1.3. и т.д.	
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	
2.1. Цель исследования.....	
2.2. Задачи исследования.....	
2.3. Методы исследования.....	
2.3.1. Анализ специальной литературы и программных материалов.....	
2.3.2. Анкетирование	
2.3.3. Тестирование.....	
2.3.4. Педагогический эксперимент	
2.3.5. Методы математической статистики	
2.4. Организация исследования	
ГЛАВА 3. АНАЛИЗ И ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ.	
3.1. Содержание педагогического эксперимента.....	
3.2. Результаты педагогического эксперимента.....	
ВЫВОДЫ.....	
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	

10.Образец оформления рекомендуемой литературы

Основная:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. (пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физ.культуры. – М., «Физкультура и спорт», 1978. с.223.

2.Трофимова Л.П. Методика написания курсовых и дипломных работ СПб. /Методическое пособие. 1997.

Дополнительная:

1. Кузин Ф.А. Магистерская диссертация: Методика написания, правила оформления и защиты. /Практическое пособие для студентов – магистрантов. – М.: «Ось – 89», 1999. – 304с.

2. Мануйлов В.Г., Лучкевич В.С., Румянцев А.П., Семенова В.В. Основы научно-литературной работы в медицине. - СПб. «Специальная литература», 1996, -96с.

3. Пилюян Р.А. Основы научно-исследовательской деятельности (на примере физкультурных вузов). /Учебное пособие. – Малаховка, 1997. – 96с.

Контрольные вопросы

1.Подбор и изучение методов и методик, соответствующих цели и задачам исследования.

2 Рациональный выбор измерительной и регистрирующей аппаратуры. Виды информации и её обработка.

4. Ведение протоколов (дневников) исследования.

5. Изучение научно-методической литературы и ее анализ.

6. Ознакомление с основными методами исследования, используемые в велосипедном спорте.

7. Изучение полученных данных и их обработка. Подготовка педагогически методов исследования.

8.Использование простейших методов оценки при изучении техники велосипедного спорта и оценки подготовленности велосипедистов.

Литература

1. Берков, В.Ф. Общая методология науки: учеб. пособие / В.Ф.Берков – Минск: Академия управления при Президенте Республики Беларусь, 2001. – 227с.

2. Кузнецов, И.Н. Научные работы: методика подготовки и оформления. / И.Н.Кузнецов – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск: Амалфея, 2000. – 544 с.

3. Курсовые и дипломные работы: От выбора темы до защиты: Справочное пособие / Авт. – сост. И.Н.Кузнецов. – Минск: Мисанта, 2003. – 416 с.

4. Методология научного исследования в конькобежном спорте: пособие для студентов / Сост. И.И.Альшевский. – Минск: БГУФК, 2008. – 36 с.

5. Методология научного исследования в физической реабилитации: пособие для студентов / Т.Д.Полякова [и др.]; Бел. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2006. – 59 с.

6. Организация научно-исследовательской работы в БГУФК: практ. руководство / Сост. Т.П.Юшкевич, Т.Д.Полякова, А.Г.Гататуллин, И.И. Альшевский // Бел. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2004. – 44 с.

7. Селуянов, В.Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / В.Н.Селуянов, М.П.Шестаков, И.П.Космина – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184 с.