

Лекция 3курс

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

Тема 9. Особенности тренировки спортсменов-конников в периодах и на этапах годичного цикла

План

1. Цели, задачи, средства, методы и особенности тренировки спортсменов-конников в подготовительном периоде макроцикла.
2. Цели, задачи, средства, методы и особенности тренировки спортсменов-конников в соревновательном периоде макроцикла.
3. Цели, задачи, средства, методы и особенности тренировки спортсменов-конников в переходном периоде макроцикла.

1. Цели, задачи, средства, методы и особенности тренировки спортсменов-конников в подготовительном периоде макроцикла

В *подготовительном периоде (ноябрь-апрель)* решаются задачи по развитию у лошади силовых качеств, общей и специальной выносливости и технических навыков. В подготовительном периоде можно выделить *три этапа* повышения общей работоспособности лошади, главным образом путем постепенного увеличения объема (длительности) тренировочных нагрузок и изменения их интенсивности.

На *первом* этапе подготовительного периода (втягивающий мезоцикл: ноябрь-декабрь) основной задачей является постепенное втягивание лошади в тренировочный процесс после переходного периода за счет применения упражнений силового характера, главным образом, по развитию общей выносливости. Этому способствует длительная работа в равномерном темпе, нагрузка средней интенсивности. Одновременно ведется работа по совершенствованию техники манежной езды и преодоления препятствий. (В выездке – длительные до 90 мин тренировки низкой интенсивности, основная направленность на развитие качества аллюров, ритм, раскрепощенность, проводимость, импульс, сбор, длительные паузы на шагу).

На *втором* этапе подготовительного периода (январь-февраль) основной задачей является совершенствование функциональной деятельности механизмов сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие мышечной силы, подготовка организма лошади к более интенсивной работе. Большое внимание уделяется силовым упражнениям. В выездке – выполнение контрольных заданий, прикидок, включающих упражнения, элементы, требующие интенсивных усилий, для выявления недостатков и их устранения в следующем месяце.

На *третьем* этапе (март-апрель) преследуются задачи по совершенствованию силовых качеств и общей выносливости, технических навыков манежной езды (в выездке – отдельные сложные связки по схеме), техники прыжка (в конкуре - развитие выносливости, силы прыжка, подвижности, управляемости), в троеборье - полевая тренировка направлена на повышение подготовки организма лошади к определенной дистанции за счет увеличения скорости и длительности движения галопом и сокращения репризов рыси. Характер тренировочных занятий все больше приближается к требованиям на соревнованиях.

2. Цели, задачи, средства, методы и особенности тренировки спортсменов-конников в соревновательном периоде макроцикла.

Основной или соревновательный период (май-сентябрь). Задачами этого периода являются сохранение и повышение уровня специальной подготовленности и полное ее использование в соревнованиях. В данном случае специальная подготовка осуществляется в соответствии со сроками главных стартов. Этот период целесообразно делить на два этапа.

На первом этапе основного периода (апрель-май) в подборе средств и методики подготовки лошади следует учитывать, что переход на местность с различным грунтом, рельефом, прыжки через различные полевые препятствия предъявляют к организму лошади повышенные требования. Период приучения лошадей к грунту является важным моментом в общей системе тренировки. При этом первые недели необходимо сократить общий объем нагрузки, а также интенсивность занятий.

После ознакомления лошадей с грунтом следует переходить к более интенсивным тренировкам с применением нагрузки интервального характера. Это один из методов развития скоростно-силовых качеств и специальной выносливости (например, работы резвым галопом от 200 до 400 метров с интервалом шага до 5-8 минут).

За 2-3 недели до ответственных выступлений значительно снижается общий объем тренировочной работы. В отличие от соревновательных упражнений программа тренировок направлена на поддержание тренированности лошади. Режим работы и отдыха распределяется по дням аналогично соревновательным. Микроциклы повторяются так, чтобы участие в соревнованиях совпадало с образованием условно-рефлекторных связей, обеспечивающих максимальную работоспособность спортивной пары именно в эти дни. Особое внимание уделяется порядку подготовки за 7-14 дней до старта. Тренировка строится сугубо индивидуально с учетом:

- функционального состояния и уровня тренированности лошади;
- устойчивости соревновательной техники;
- психического состояния всадника/лошади на данный момент;
- реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки.

В это время очень важно не продолжать дальнейшего повышения функциональных систем и механизмов организма, определяющих уровень специальной выносливости.

В подготовительном и соревновательном периодах обязательно должен проводиться ветеринарно-врачебный контроль лошади.

3. Цели, задачи, средства, методы и особенности тренировки спортсменов-конников в переходном периоде макроцикла.

Задачи: восстановление физического и психического потенциала после тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для восстановления работоспособности спортивных лошадей применяют физиотерапевтические методы (массаж, тепловые процедуры, магнитные попоны), кормовые добавки.

Направленность и содержание тренировок в переходный период связаны с этапом многолетней подготовки.

Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы с незначительными нагрузками. По сравнению с подготовительным периодом объем работы сокращается минимум в 3 раза.

Преобладают тренировки типа «фартлек», длительные прогулки в поле, плавание (если позволяют сезонные погодные условия)

Контрольные вопросы

1. Этапы подготовительного периода макроцикла.
2. Задачи подготовки спортивных пар в подготовительном периоде макроцикла.
3. Этапы соревновательного периода макроцикла.
4. Задачи подготовки спортивных пар в соревновательном периоде макроцикла.
5. Задачи, решаемые в переходном периоде годичного цикла.

Литература:

1. Ласков, А. А. Подготовка лошадей к олимпийским видам конного спорта / А. А. Ласков. – М.: ВНИИК. – 1997. – 168 с.
2. Нероденко, В. В. Биологические основы спортивной тренировки в конном спорте / В. В. Нероденко. – Черкассы: Янтарь-Черкассы, 2009. – 412 с.
3. Подготовка спортсменов высших разрядов. Методические рекомендации в конном спорте /Пер. с нем. Варендорф.- 1987.-153 с.
4. Озолин. – Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863, [1] с.: ил. – (Профессия - тренер).

Лекция III курс

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

Тема 10. Особенности построения этапа непосредственной подготовки к главным соревнованиям

План

1. Особенности построения этапа непосредственной подготовки к главным соревнованиям по выездке, преодолению препятствий (конкуру) и троеборью.

1. Особенности построения этапа непосредственной подготовки к главным соревнованиям по выездке, преодолению препятствий (конкуру) и троеборью.

Предсоревновательный мезоцикл обычно состоит из 3-5 микроциклов общей продолжительностью от 3 до 6 недель. Тренировка на данном этапе направлена:

- на повышение уровня специальной подготовленности спортивной пары,
- совершенствование техники соревновательных упражнений;
- совершенствование тактической и психологической подготовк спортсмена.

План мезоцикла раскрывает:

- общую структуру мезоцикла в виде объема и содержания тренировочных нагрузок;
- средства и методы, позволяющие влиять на различные стороны подготовленности;
- особенности сочетания в структуре мезоцикла различных микроциклов;
- систему текущего контроля подготовленности.

Сочетание микроциклов может быть следующим:

подводящий МЦ - ударный МЦ - подводящий МЦ - соревновательный МЦ - восстановительный МЦ

- подводящий МЦ (направлен на непосредственную подготовку к соревнованиям. Он должен обеспечить наилучшее состояние и высокую работоспособность пары ко дню соревнований). Обычно распределение тренировочной нагрузки по дням недели соответствуют соревновательным;

- ударный МЦ (отличается большим суммарным объемом работы, высокими нагрузками). Основная задача – стимулирование адаптационных процессов в организме.

- подводящий МЦ
- соревновательный МЦ (строится согласно программе соревнований).
Волнообразность нагрузок в МЦ должна соответствовать дням выступлений в предстоящих стартах;
- восстановительный МЦ (которым обычно завершается серия ударных микроциклов и напряженные соревнования). Основная задача – обеспечение оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена и лошади.

Контрольные вопросы

1. Построение этапа непосредственной подготовки к главным соревнованиям сезона. Длительность этапа, основные задачи этапа.

Литература:

1. Ласков, А. А. Подготовка лошадей к олимпийским видам конного спорта / А. А. Ласков. – М.: ВНИИК. – 1997. – 168 с.
2. Нероденко, В. В. Биологические основы спортивной тренировки в конном спорте / В. В. Нероденко. – Черкассы: Янтарь-Черкассы, 2009. – 412 с.
3. Подготовка спортсменов высших разрядов. Методические рекомендации в конном спорте / Пер. с нем. Варендорф.- 1987.-153 с.
4. Озолин. – Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863, [1] с.: ил. – (Профессия - тренер).

Лекция III курс

Раздел III. Основы подготовки спортивной лошади

Тема 18. Физиологические особенности спортивной деятельности лошади

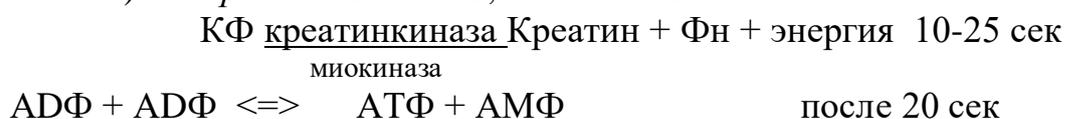
План

1. Энергообеспечение мышечной деятельности спортивной лошади. Анаэробные и аэробные процессы энергообеспечения, их характеристика.
2. Условно-рефлекторная деятельность спортивной лошади. Координация возбудительного и тормозного процессов нервной системы. Классификация типов высшей нервной деятельности спортивной лошади
3. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков и качеств спортивной лошади.
4. Ведущие двигательные качества в конном спорте .

1. Наиболее универсальной и важной функцией живого организма является движение, которое возможно при наличии энергии. Энергетическое обеспечение является необходимым (но не достаточным!) условием для показа высоких достижений. Непосредственным источником энергии при мышечном сокращении, как известно, является расщепление АТФ – соединения, очень богатого энергией. Расходуемые запасы АТФ должны быть немедленно пополнены, иначе мышцы теряют способность сокращаться. Восстановление (ресинтез) АТФ осуществляется за счет химических реакций двоякого рода: 1) дыхательных, или аэробных, идущих с участием кислорода (**окислительное фосфорилирование**); 2) анаэробных, т.е. происходящих без кислорода (**креатинкиназная реакция и гликолиз**).

Аэробно-анаэробные реакции

1) Анаэробный гликолиз, алактатный механизм



2) Анаэробный гликолиз, лактатный механизм



3) аэробный гликолиз

Гликоген → глюкоза → → присут O₂ → АТФ + CO₂+H₂O

Наибольшее значение имеет окислительное фосфорилирование, так как оно позволяет наиболее эффективно использовать энергию химических превращений в мышцах и тканях.

Большая часть аэробных окислительных превращений идет на обеспечение двигательной деятельности. При мышечной работе уровень потребления организмом кислорода возрастает во много раз. Повышенная потребность в кислороде (из-за увеличенного расхода энергии), в первую очередь, удовлетворяется за счет изменения функции внешнего дыхания. *При нагрузках умеренной и средней интенсивности* потребность организма в кислороде может полностью удовлетворяться, при этом происходит восстановление (ресинтез) АТФ. Следовательно, аэробные возможности организма характеризуются максимальным объемом кислорода, который способен потребить организм за одну минуту. Величина потребления кислорода отражает уровень окислительно-восстановительных процессов в организме.

Анаэробные процессы энергообразования включаются при недостатке кислорода как вспомогательный механизм. И мерой участия процессов анаэробного образования энергии при мышечной деятельности является кислородный долг.

Креатинфосфат (макроэргическое соединение, содержащееся в мышцах) имеет большое значение в процессах мышечного сокращения, играя роль энергетического депо. Креатинкиназная реакция протекает чрезвычайно быстро, и она характерна для *кратковременных интенсивных физических нагрузок* (10-25 сек).

В связи с тем, что углеводные запасы (в виде гликогена в печени и мышцах), особенно у верховых лошадей, достаточно велики, гликолиз может обеспечивать ресинтез АТФ длительное время. Данный процесс восстановления АТФ является преобладающим *при мышечных нагрузках максимальной интенсивности*, когда появляется резкое несоответствие между сильно возросшей потребностью организма в кислороде и ограниченными возможностями ее удовлетворения. Конечным продуктом анаэробного распада углеводов является молочная кислота.

Например, после быстрой скачки или бега, наблюдается учащенное дыхание и усиленное потребление кислорода. Повышенное потребление кислорода, потребляемое в восстановительном периоде называется кислородным долгом и расходуется на окисление в тканях печени и сердца некоторой части избытка молочной кислоты (до 1/4). Остальная часть избытка молочной кислоты, накопившаяся в крови при быстром движении снова превращается в печени в гликоген.

Таким образом, сумма величин потребления кислорода во время работы и кислородного долга составляет уровень кислородного запроса и является показателем энергозатрат организма.

Методы развития аэробных и анаэробных возможностей организма лошади в зависимости от этапа подготовки.

Аэробные и анаэробные возможности являются ведущим фактором, от которого зависит выносливость в напряженной мышечной работе.

1. На базовом этапе комплексной подготовки лошади аэробный тренинг и длительные прогулки, которые занимают до 90% объема тренировочных нагрузок, позволяют развить основные двигательные способности лошади (силу, скорость и выносливость).

Для повышения аэробных возможностей используются непрерывный метод в условиях равномерной работы и различные варианты повторного и переменного методов тренировки (выполнение упражнений с переменной интенсивностью и длительностью, где большие нагрузки чередуются с малыми). Основной вопрос заключается в подборе наилучшего сочетания работы и отдыха. При определении оптимальных нагрузок следует учитывать такие компоненты, как интенсивность работы, длительность отрезков работы и интервалы отдыха.

Наибольший эффект в развитии аэробных возможностей дает не длительная работа умеренной интенсивности, а анаэробная работа, выполняемая в виде кратковременных повторений, разделенных небольшими интервалами отдыха (например, скоростные упражнения, выполняемые в условиях определенной кислородной задолженности). Продукты анаэробного распада, образующиеся при выполнении интенсивной кратковременной работы, служат мощным стимулятором дыхательных процессов. После такой работы в первые 10-30 сек. усиливаются процессы аэробного окисления и синтеза тканевых белков, растут и некоторые показатели сердечной производительности. Если повторная нагрузка приходится в тот момент, когда эти показатели еще достаточно высоки, то от повторения к повторению будет наблюдаться рост потребления кислорода (рост показателей «кислородного долга»). После достижения предельных величин потребление кислорода устанавливается на этом уровне и уже не снижается до конца повторной работы. Такое состояние организма получило название «своеобразного устойчивого состояния», т.е. наступает равновесие между кислородным запросом и текущим потреблением кислорода. Тогда повторная работа может продолжаться весьма длительное время.

В результате такого тренинга у лошади развивается *общая выносливость*, которая является фундаментом для дальнейшего развития специальных физических качеств и способностей в избранном виде конного спорта.

(Общая выносливость – выносливость по отношению к продолжительным работам умеренной мощности, включающим функционирование большей части мышечного аппарата)

2. На базовом этапе углубленной специализации существенно возрастает доля специальной (до 60%) и уменьшается общая работа. Основной акцент делается на тренировки избирательной направленности с применением специально-подготовительных и собственно соревновательных упражнений. В конкуре – это непосредственно преодоление препятствий, а выездке – пируэты на галопе, прибавленные аллюры, пассаж и пиаффе.

При такой интенсивной силовой работе включаются процессы анаэробного образования энергии (а это в среднем 2,5 минуты), в результате чего в клетках и крови накапливается большое количество молочной кислоты, развивается отравление (двигательная гипоксия), которое проявляется в чувстве утомления. Восполнить недостаток кислорода можно только отдыхом. Поэтому для *повышения анаэробных возможностей* используется интервальный метод тренировки с равномерным чередованием интенсивной работы с фазами отдыха (заполнение пауз другими видами деятельности, например, расслабляющими упражнениями в перерывах между сериями напряженных упражнений). Такой метод весьма эффективен для развития *специальной выносливости*.

Важно помнить, что анаэробные способности весьма нестойки; при прекращении специальной тренировки их уровень быстро снижается.

Соотношение аэробного и анаэробного тренинга в видах конного спорта.

Дисциплина	Упражнения	
	Анаэробный механизм энергообеспечения	Аэробный механизм энергообеспечения
Конкур	70%	30%
Выездка	60%	40%
Полевые испытания	40%	60%

Все программы тренинга должны быть разработаны в соответствии с особенностями каждой лошади и определенной дисциплины конного спорта.

Лошадям в **конкуре** и **выездке** необходимо совершать большую физическую работу в короткое время. (Например, выступление в конкуре длится около 1-1,5 минуты, и каждый прыжок требует значительного физического усилия; в выездке от лошади требуется наличие максимального сбора и импульса для выполнения элементов высшей степени сложности). Такая работа стоит на анаэробном процессе. Тем не менее, упражнения высокой интенсивности обязательно должны сочетаться с гимнастическими упражнениями на расслабление.

В троеборье большой объем тренировочной деятельности занимает работа над развитием выносливости лошади.

Преодоление маршрута кросса для троеборной лошади является тестом на силу и выносливость. Поэтому в программу полевого тренинга включают прохождение отрезков дистанции различной длины при различной скорости движения. Работа на длинных дистанциях при относительно малой интенсивности нагрузок позволяют развить дыхательные возможности – для аэробной системы. И наоборот, прохождение коротких скоростных отрезков (либо полос препятствий) с перерывами отдыха способствуют повышению анаэробных возможностей организма.

2. ЦНС осуществляет координацию деятельности различных систем организма и его взаимодействия с внешней средой по механизму рефлекса.

Рефлекс – это ответная реакция организма на какое-либо раздражение.

Рефлекторные реакции протекают по так называемой *рефлекторной дуге*. Все раздражения (афферентация) с периферии идут от рецепторов по центостремительным (афферентным) нервам к ЦНС, где в них происходят сложные изменения, а затем они переходят на центробежные (эфферентные) нервы, которые и доносят соответствующие сигналы до рабочих органов, отвечающих на раздражение внешним проявлением и сигнализирующих в ЦНС о качестве ответной реакции.

Если безусловные рефлексы являются врожденными и передаются по наследству, то условные рефлексы вырабатываются в процессе всей жизни лошади и являются видовыми. Безусловные рефлексы у всех лошадей одинаковые а условные – индивидуальные, особенно в разных видах конного спорта. Условные рефлексы не имеют постоянных рефлекторных дуг, и один и тот же условный рефлекс можно формировать при раздражении различных рецепторов.

Формирование условного рефлекса происходит по определенной программе

Сначала всадник, воздействуя средствами управления, создает для лошади условие, при котором она обязательно выполнит упражнение или его часть. После этого (желательно в течение 30 секунд) он применяет условное (успокоение голосом, поглаживание, прекращение требований) или же безусловное (пищевое) подкрепление. Такое сочетание условного и безусловного раздражителей выполняется многократно, пока не выработается прочный условный рефлекс.

В дальнейшем, по мере последующего многократного применения условного и безусловного раздражителей в разных местах и условиях, при разных сочетаниях, условный рефлекс (*навык*) уверенного и спокойного выполнения упражнения в выездке или прыжков лошади в конкуре, троеборье становится *прочным и специализированным*. Правильная, быстрая и безотказная ответная реакция лошади будет возникать при каждом применении условного сигнала (внешний вид барьера или оптимальное соотношение воздействий поводом, корпусом и шенкелями всадника), а все

другие раздражители, даже очень похожие на него, перестают оказывать на неё влияние.

Преждевременные завышенные требования всадника или неквалифицированные и несвоевременные управляющие воздействия вызывают у лошади чувство дискомфорта, неуверенности и страха.

Следовательно, при *пищевом подкреплении* у лошади формируется более *выраженная положительная мотивация* на выполнение упражнения на фоне положительных эмоций. При *болевым же подкреплении* (возбуждается центр боли) *мотивация не может быть положительной*, т.к. она *формируется на эмоции страха*, значит, она не может долго *обеспечивать надежность* выполнения упражнения.

В ЦНС процесс возбуждения всегда сопровождается процессом торможения. Возбуждение ведет к выработке и проявлению условных рефлексов, торможение – к их подавлению. Правильное понимание этих процессов может оказать всаднику и тренеру неоценимую помощь в работе с лошадью, особенно в выездке и преодолении препятствий.

Торможение условных рефлексов имеет безусловную и условную природу. **Безусловное** (врожденное) торможение возникает неожиданно, очень быстро и без предварительной выработки, но при повторном воздействии раздражителя исчезает. Безусловное торможение проявляется либо как *внешнее*, либо как *запредельное торможение*. Внешнее торможение связано с появлением другого очага возбуждения (корковый центр условного раздражителя подавляется извне другим, более сильно возбужденным центром коры). Например, лошадь, впервые попавшая в обстановку соревнований (публика, музыка и т.д.), почти не реагирует на воздействие всадника и не может выполнить необходимые упражнения. Не проявится рефлекс, если у лошади появляется сильная боль из-за травмы (особенно травмы конечностей). Другая разновидность безусловного торможения – *запредельное* (или *охранительное*) торможение – возникает при чрезмерной силе раздражителя, на который ранее проявлялся условный рефлекс. Нервные клетки обладают пределом работоспособности. Превышение этого предела вызывает резкое торможение условнорефлекторной деятельности. Например, если у лошади выработался условный рефлекс на смену ноги на галопе только от шенкеля (без шпоры), то при применении шпоры вдобавок к шенкелю может вызвать у лошади реакцию отбить задом. Особенно часто *запредельное* торможение можно наблюдать при выездке молодых лошадей, к которым малоопытный всадник предъявляет повышенные требования (многократное повторение упражнений и т.д.). При этом нередки отказы и сопротивление со стороны лошади. Безусловное торможение свойственно не только коре, но и другим, низшим отделам нервной системы.

Условное или внутреннее торможение – в отличие от внешнего вырабатывается постепенно и только в коре больших полушарий (оно возникает внутри одного и того же центра коры). Внутреннее торможение

является основой анализаторной функции коры больших полушарий. Процесс развития внутреннего торможения, по сути, является процессом выработки новой реакции организма на какой-либо условный раздражитель. При двигательной деятельности лошади благодаря внутреннему торможению происходят процессы уточнения и совершенствования различных двигательных актов (элементов манежной езды, прыжков и т.д.).

Таким образом, основой координационной деятельности организма является определенное соотношение между возбуждением и торможением во всех отделах ЦНС под контролем коры больших полушарий.

Изучение индивидуальных особенностей нервной системы живого организма позволило И.П.Павлову создать классификацию типов ВНД (комплекс свойств ЦНС), по которой животные (в т.ч. лошади) имеют четыре основных типа ВНД, характеризующихся силой, уравновешенностью и подвижностью нервных процессов.

Под *силой* НС лошади понимается ее способность управлять всеми функциями организма при напряженной работе в обстановке сильных внешних раздражителей. Это прочность НС-мы.

Уравновешенность определяется слаженностью взаимодействия возбудительных и тормозных процессов. Сильное, хорошо развитое внутреннее торможение является основой уравновешенности НС-мы.

Подвижность процессов ВНД определяет способность лошади к быстрой перестройке различных условнорефлекторных связей, приучение ее к новой обстановке.

1 ТИП – сильный, уравновешенный, подвижный. Условные рефлексы образуются и утрачиваются быстро (это лошади и достаточно энергичные, смелые, в езде спокойны, после тяжелых нагрузок быстро восстанавливают свою форму)

2 ТИП - сильный, уравновешенный, малоподвижный. Прочные условные рефлексы (эти лошади медленно осваиваются и привыкают к смене обстановки, пугливы, после тяжелых нагрузок быстро восстанавливают свою форму).

3 ТИП - сильный, неуравновешенный, «безудержный». Быстро образуются условные рефлексы, преобладание процесса возбуждения над процессом торможения (эти лошади очень энергичны, строгие, пугливые, все реакции выражены очень резко, после тяжелых нагрузок относительно быстро восстанавливают свою форму).

4 ТИП - слабый (эти лошади легко подвергаются внешнему торможению, болезненно реагируют на смену обстановки, строги в деннике, пугливы, медленно восстанавливают спортивную форму).

Кроме перечисленных типов могут встречаться и различные промежуточные варианты.

Координация возбуждательного и тормозного процессов нервной системы.

Двигательная активность лошади является доминирующей формой жизни (проявления ее жизнедеятельности). Поэтому двигательные нервные центры, которые отвечают за координацию движений, достигают исключительно высокого развития. В момент движения лошади на рыси, или галопе, или в момент прыжка сотни ее мышц и сухожилий функционируют координировано, слаженно (т.е. не сами по себе). В каждый момент одни мышцы сокращаются, другие – расслабляются; а в следующий момент действуют уже другие комбинации. При этом согласование вырабатывается не взаимодействием «мышц с мышцей», не «сгибателя с разгибателем», а соответствующих нервных центров (а именно последовательной сменой в них возбуждательных и тормозных процессов).

Таким образом, для осуществления двигательного акта необходимо поочередное сокращение и расслабление мышц. Координация движений лошади происходит благодаря процессам возбуждения и торможения соответствующих нервных центров.

Спортсмены и тренеры должны избрать такой стиль работы с лошастью, чтобы при выработке полезных условных рефлексов (посредством упражнений выездки) взаимодействие нервных процессов укреплялось.

3. Тренировочные упражнения способствуют возникновению (по механизму временных связей) новых форм движения, называемых двигательными навыками, например, прыжок.

Следовательно, **двигательный навык** представляет собой приобретенную, строго координированную реакцию организма, выработанную упражнениями. Его образование проходит через несколько стадий со всеми закономерностями условнорефлекторной деятельности:

- на 1 этапе – обучения – в коре головного мозга происходит одновременное возбуждение большого числа нервных центров (явление генерализации) при недостаточном развитии внутреннего торможения, что выражается в нечеткой координации движений;

- на 2 этапе в связи с концентрацией возбуждения и развитием внутреннего торможения происходит дифференцирование и уточнение всех движений. Однако на этом этапе координационные связи еще недостаточно прочны, вследствие чего нередки срывы и проявление ошибок в движении;

- на последнем этапе формируется четкая согласованность деятельности различных мышечных групп, вследствие чего движения становятся точными, экономичными, автоматизированными.

В формировании двигательных навыков лошади участвуют раздражения, поступающие в ЦНС с внешних рецепторов (зрительный, слуховой, тактильный и т.д.), а также с рецепторов, находящихся во внутренних органах и мышцах. При повторных тренировках эти раздражения

приобретают сигнальное значение для проявления соответствующих ответных реакций.

Двигательные навыки могут сохраняться определенное время без соответствующей тренировки.

Четкость выполнения двигательного акта зависит от степени утомления во время работы (утомленная лошадь теряет способность к координации движений), а также от правильного выбора разминки.

4. Вместе с формированием двигательных навыков развиваются и двигательные качества лошади, а именно: сила, скорость, выносливость, а также прыгучесть и гибкость. Все эти качества определяют в целом степень физической подготовленности лошади.

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.

Дисциплина	сила	скорость	координационные способности	гибкость, подвижность	выносливость
Выездка	25%	5%	30%	30%	10%
Конкур	25%	10%	35%	25%	5%
Троеборье	10%	20%	10%	20%	40%

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. Такая лошадь подобна всесторонне развитому атлету.

- **Сила** выражает степень напряжения мышц. Это изменяемая величина. В результате тренировки силовые качества организма повышаются за счет большего развития напряжения с одной стороны, и с другой стороны – за счет структурных и биохимических изменений мышечных волокон, образующихся во время работы под воздействием продуктов обмена веществ (а именно, увеличение содержания гликогена, креатинфосфата, структурных белков мышцы). Подавляющее большинство упражнений в выездке построено на развитие силы (особенно при тренировке сокращенных аллюров). Упражнениями, обеспечивающими прирост, мышц являются собственно силовые – за счет увеличения массы (масса всадника, дополнительное усилие) и скоростно-силовые – за счет ускорений движения.
- **Скорость** характеризуется как резвостью движения, так и быстротой и силой сокращения мышц. Последнее достигается за счет формирования высокой подвижности процессов возбуждения и торможения, обеспечивающих быструю смену одних двигательных координаций другими. Адаптация организма к скоростной работе наилучшим

образом происходит при напряженных тренировках, сопровождающихся двигательной гипоксией (в условиях кислородной задолженности).

- **Выносливость** – определяется временем, в течение которого поддерживается работоспособность на определенном уровне. Выносливость бывает *общая* – способность лошади длительное время выполнять различные виды работ средней интенсивности, и *специальная* – выполнение той или иной работы определенной напряженности (например, скоростная), которая вырабатывается при помощи повторных нагрузок высокой интенсивности.
- **Гибкость** (амплитуда движений, подвижность суставов) является основной целью большинства упражнений в выездке. Гибкостью называют морфофункциональную способность двигательного аппарата лошади, позволяющую выполнять движения с определенной амплитудой. Гибкость влияет на уровень развития координационных способностей, выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств. Она позволяет максимально использовать все суставы и мышцы. Совмещение силы, скорости и подвижности создает импульс, т.е. активное и энергичное движение вперед. Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела.
- А применительно к отдельным суставам правильнее говорить «**подвижность**». В частности значительная часть подготовки отводится на развитие подвижности скакательных суставов спортивных лошадей, специализирующихся в выездке (для поддержания четкой фазы в воздухе на рыси и галопе) и преодолении препятствий. В конкуре особые требования к прыгучести предъявляются в точке отталкивания. Упражнения должны иметь цель развить гибкое приложение силы и быстрые реакции.
- **координационные способности** лошади – это точность выполнения координационно сложных упражнений, быстрота овладения новыми упражнениями.

Развитие двигательных качеств и навыков – две стороны единого процесса совершенствования двигательной деятельности лошади. Тренеры и всадники должны помнить, что с повышением уровня развития двигательных качеств создаются предпосылки для создания более совершенных форм движения.

Контрольные вопросы

1. Дать характеристику анаэробных и аэробных процессов энергообеспечения.
2. Методы развития аэробных возможностей организма лошади в зависимости от этапа подготовки.

3. Методы развития анаэробных возможностей организма лошади в зависимости от этапа подготовки.
4. Описать безусловное и условное торможение в коре головного мозга.
5. Дать классификацию типов ВНД спортивной лошади.
6. Опишите формирование двигательного навыка спортивной лошади.
7. Опишите двигательные качества спортивной лошади.

Литература:

1. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: Учеб. Пособие в трех частях, Минск, 1997
2. Конный спорт: Пособие для тренеров, преподавателей, коневодов и спортсменов; под ред. Э.Эзе; ФиС, Москва, 1983
3. Ласков, А. А. Подготовка лошадей к олимпийским видам конного спорта / А. А. Ласков. – М.: ВНИИК. – 1997. – 168 с.
4. Миклем, У. Верховая езда. Полное руководство, Москва, Астрель, 2005.
5. Озолин. – Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863, [1] с.: ил. – (Профессия - тренер).

Лекция III курс

Раздел IV. Основы методики обучения в конном спорте

Тема 22. Методика подготовки юных спортсменов-конников

План

1. Характеристика методики обучения в конном спорте. Предмет и задачи обучения.
2. Обучение спортсмена-конника основам верховой езды. Методы обучения правильной посадке и средствам управления лошастью.
3. Методика обучения юных спортсменов-конников основам выездки и преодоления препятствий.

1. Методика – это совокупность средств и методов.

Конный спорт - это вид спорта, в котором представлены два равноправных участника: всадник и лошадь – две совершенно разные биологические системы, объединенные в одну срочно сформированную *систему* (или еще говорят *пару*) «всадник-лошадь». Они имеют совершенно разные направления и формы деятельности, но призваны к достижению общего спортивного результата.

В конном спорте всадник должен обучаться сам, но также обучать лошадь и руководить ею. Следовательно, *обучение, прежде всего на начальных этапах подготовки всадника и лошади, должно проводиться раздельно. Молодых и неподготовленных возрастных лошадей должны готовить квалифицированные специалисты (тренеры, берейторы или спортсмены высокой квалификации). Юных или начинающих всадников следует обучать на возрастных, хорошо подготовленных, имеющих опыт участия в соревнованиях лошадях, пусть даже по каким-либо причинам выбракованных из большого спорта. При таком обучении эффективность подготовки как всадников, так и лошадей наилучшая.*

Предмет обучения - техника управления лошастью при выполнении соревновательных программ.

Задачи обучения – формирование необходимой биомеханики оптимальной техники выполняемых упражнений; формирование физических, психических и морально-волевых качеств спортсмена, накопление теоретических знаний в избранном виде спорта.

Средства обеспечения процесса обучения – инвентарь, специальное снаряжение, манеж, технические устройства.

Задачей начального этапа является укрепление здоровья детей, разносторонняя физическая подготовка, обучение техническим навыкам верховой езды, вспомогательным специально-подготовительным

упражнениям. Этап характеризуется разнообразием средств и методов, упражнений из различных видов спорта, подвижных игр, использованием игрового метода.

Составными частями первоначальной подготовки конника являются:

- обучение уходу за лошастью и за конюшней;
- обучение верховой езде;
- теоретическая подготовка;
- физическая подготовка.

Юный спортсмен-конник должен научиться правильно выполнять все работы по уходу за лошастью, освоить мероприятия по безопасности (чистка, купание, замывка, уход за гривой, хвостом, копытами, контроль за состоянием здоровья, пользование инвентарем, и т.д.).

Подготовка спортсмена организуется, прежде всего, в форме **учебно-тренировочного занятия**, имеющих определённую структуру и распределённых во времени.

Тренировочные занятия проводятся 2-3 раза в неделю. Годовой объём работы – в пределах 200-300 часов. Продолжительность этапа – 2-3 года.

2. Обучение правильной посадке является основой основ всей тренировки всадника. Начинаящего всадника следует научить балансу, раскрепощённости, чувству ритма, гармонии и безопасности движения.

Существуют три типа посадки:

- манежная (или основная)
- облегченная (полевая)
- скаковая

Принцип обучения: Прежде всего, всадник должен найти равновесие на лошади, что означает «следовать корпусом» в такт движения лошади, не держась за повод и не закрепощаясь.

На начальном этапе подготовки юным всадникам необходимы продолжительные и систематические занятия для развития специфического умения совмещать свой центр тяжести с центром тяжести лошади. Гимнастические упражнения верхом на лошади играют большую роль для развития необходимого чувства равновесия при выработке как основной, так и облегченной посадки.

Существует несколько методик развития равновесия в посадке у юных конников:

1. Укрепление посадки с помощью гимнастических упражнений на корде. Под руководством тренера ученик должен овладеть набором упражнений, выполняемых верхом со стременами или без них при движении лошади на трех основных аллюрах. Работа лошади на корде позволяет ученику концентрироваться не на управлении ею, а на тренировке гибкости, координации и ловкости. Для занятий следует использовать универсальные

седла, так как такой тип седла идеально подходит для отработки различных видов посадки (манежной, полевой и т.д.).

2. Выполнение специальных упражнений непосредственно перед или в процессе тренировки с использованием жердей, кавалетти (в том числе и без поводьев и стремян). Чередование езды облегченной и учебной рысью, а также работа с попеременным переносом веса тела в седло и из седла. Естественно, что лошади для выполнения этих упражнений должны быть спокойными и надежными.

3. На начальном этапе посадку можно отрабатывать в седле или без седла. Когда всадник сидит непосредственно на спине лошади, он лучше чувствует ее движения.

4. Занятия по вольтижировке в группах НП являются неотъемлемой частью тренировочного процесса.

Только при сбалансированной и гибкой посадке всадник способен правильно и эффективно применять средства управления.

3. Для дальнейшей специализации в **выездке** отбираются спортсмены, проявляющие определенные способности к данному виду уже на первых годах начального обучения, а именно: легкую элегантную посадку, хорошее чувство равновесия, и как личностные качества – терпение, трудолюбие и самообладание, а также большой интерес и желание выезжать лошадь.

Методика тренировки юных конников, специализирующихся в выездке состоит из:

- обучения правильной посадке;
- обучения технике выполнения элементов выездки.

Методика развития равновесия в посадке у юных конников

На начальном этапе подготовки юным всадникам необходимы продолжительные и систематические занятия для развития специфического умения совмещать свой центр тяжести с центром тяжести лошади. Гимнастические упражнения верхом на лошади играют большую роль для развития необходимого чувства равновесия при выработке как основной, так и облегченной посадки.

Существует несколько методик развития равновесия в посадке у юных конников:

1. Укрепление посадки с помощью гимнастических упражнений на корде. Под руководством тренера ученик должен овладеть набором упражнений, выполняемых верхом со стремянами или без них при движении лошади на трех основных аллюрах. Работа лошади на корде позволяет ученику концентрироваться не на управлении ею, а на тренировке гибкости, координации и ловкости. Для занятий следует использовать универсальные седла, так как такой тип седла идеально подходит для отработки различных видов посадки (манежной, полевой и т.д.).

2. Выполнение специальных упражнений непосредственно перед или в процессе тренировки с использованием жердей, кавалетти (в том числе и без

поводьев и стремян). Чередование езды облегченной и учебной рысью, а также работа с попеременным переносом веса тела в седло и из седла. Естественно, что лошади для выполнения этих упражнений должны быть спокойными и надежными.

4. Занятия по вольтижировке в группах НП являются неотъемлемой частью тренировочного процесса.

Обучение техническим приемам выездки включает в себя:

- Обучение технике выполнения боковых движений (плечом внутрь, траверсу)
- Уступка шенкелю, понятие, техника исполнения. Уступка шенкелю, обращенному к стенке манежа, обращенному внутрь манежа. Уступка шенкелю, обращенному внутрь круга.
- Полупируэты на шагу, галопе. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления
- Перемена направления из круга на галопе без смены ног. Перемена направления от угла по диагонали манежа и половины его на галопе без смены ног. Переход на прямой линии с шага и с рабочей рыси на контргалоп. Езда по серпантину и по восьмерке контргалопом с простой сменой ног, простая перемена ног с контргалопа на контргалоп.
- Смена ног на галопе в четыре, три темпа. Понятие, техника исполнения.
- Отработка схемы манежной езды (подготовительные езды) и элементов езды «Малый Приз».

Тренировка юных конников, специализирующихся в конкуре, включает в себя:

Формирование конкурной посадки при преодолении препятствий. Исправление возможных ошибок в технике прыжка. Виды ошибок и способы их исправления. Методика исправления ошибок перед препятствием, во время отталкивания и прыжка, в воздействиях (управлении) всадника.

Работа на кавалетти. Преодоление отдельных жердей на шагу, рабочей рыси. Преодоление двух-трех жердей с расстояниями между ними 1,2-1,4 м.

Преодоление отвесных, широтных препятствий. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

Освоение техники прыжка через канаву, двойные системы. Возможные ошибки и методы их исправления.

Техника исполнения прыжков на конкурном поле. Возможные ошибки и методы их исправления. Предварительные упражнения на шагу, рыси и галопе для выработки правильной последовательности движений при прыжке.

Совершенствование техники прыжка на рыси, галопе. Использование разнообразных препятствий.

Освоение техники широтных прыжков на конкурном поле.

Освоение навыков по управлению лошастью на сближенных гимнастических препятствиях. Прыжки на рыси через препятствия со стремянами и без стремян. Прыжки через одиночные препятствия, двойную систему. Одиночные и объединенные в двойную систему высотно-широтные препятствия. Одиночные и двойные высотно-широтные препятствия.

Совершенствование навыков по управлению лошастью при преодолении одиночных препятствий и объединенных в двойную систему. Прыжки через одиночные и высотно-широтные препятствия, двойную систему препятствий. Прыжки через отдельные высотно-широтные препятствия и через двойную и тройную системы препятствий.

Высота и ширина препятствий должна соответствовать требованиям Единой спортивной классификации Республики Беларусь.

Преодоление конкурров по нормативам легкого и среднего класса.

Контрольные вопросы

1. Описать специфику обучения в конном спорте, связанную с подготовкой как всадника, так и спортивной лошади.
2. Опишите методику обучения спортсмена-конника основам верховой езды.
3. Опишите методику развития равновесия в посадке у юных конников.
4. Опишите основные технические приемы в выездке и преодолении препятствий.

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. Диллон, Дж. М. Конный спорт. Техника и стиль прыжка / Джейн Маршалл Диллон: пер. с англ. В Бастрыкина. - М.: ООО «Аквариум-Принт», 2004. – 160с.
3. 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.
4. Линдгрэн, А. Специальные упражнения в выездке от молодой лошади до Grand Prix / Андерс Линдгрэн; пер с нем. И. Л. Когана. – М.: Федерация конного спорта России, 2012. – 100 с.
5. Нероденко, В. В. Конкурная подготовка всадника и лошади в конном спорте / В. В. Нероденко. – Киев: Здоровье, 2009. – 208 с.

Лекция III курс

Раздел V. Система спортивной подготовки в конном спорте

Тема 26. Классификация основных средств тренировки и методов их применения в видах конного спорта

План

1. Характеристика основных средств тренировки в конном спорте.
2. Характеристика основных методов тренировки в конном спорте.
3. Использование непрерывного, интервального, соревновательного методов в тренировке спортивной лошади. Повторный метод тренировки в конном спорте.

1. Характеристика основных средств тренировки в конном спорте.

Средства тренировки определяются особенностями конного спорта и подразделяются на:

- физические упражнения, прямо или косвенно влияющие на совершенствование техники спортсмена и лошади;
- дополнительные (технические): тренажерные устройства, специальное оборудование и приспособления, стимуляция роста спортивного мастерства (словесное и наглядное воздействие, для лошади – поощрение и наказание).

По преимущественной направленности физические упражнения можно разделить на 3 группы:

1) Общеподготовительные – способствуют всестороннему функциональному развитию организма спортсмена и лошади. Они могут соответствовать особенностям вида спорта и находиться с ними в некотором противоречии, решая лишь задачи всестороннего и гармонического физического воспитания, т.е. повышения общего уровня работоспособности спортсмена и лошади, приобретение разнообразных двигательных умений и навыков. Эти упражнения являются хорошим средством активного отдыха.

Средства общей физической подготовки для воспитания двигательных способностей спортсмена-конника:

1. 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, полевою езду, конные походы.
2. Воспитание быстроты:

- 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. Воспитание силовых способностей:
- упражнения с внешним отягощением (строго дозируемым, нестрого дозируемым); упражнения с самоотягощением (упражнения с отягощением весом собственного тела и упражнения в самосопротивлении).
4. Воспитание 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. Воспитание 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. Воспитание координационных способностей (ловкости, равновесия):
- 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.

2) Специально-подготовительные – включают элементы соревновательной деятельности, а также действия, приближение к ним по форме, структуре, а также по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма. Специально-подготовительные упражнения делятся на:

- *подводящие упражнения* (для освоения одной или нескольких фаз соревновательного упражнения);
- *развивающие упражнения* (способствуют развитию физических качеств, требующихся для формирования соревновательного потенциала в избранном виде конного спорта).

3) Соревновательные – предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, в соответствии с существующими правилами соревнований. В конном спорте в отличие от циклических видов набор соревновательных упражнений очень широк.

Средствами специальной физической подготовки в конном спорте являются:

- вольтижировка;
- гимнастические упражнения на лошади;

- езда без стремян;
- конноспортивные игры.

2. Характеристика основных методов тренировки в конном спорте.

В спортивной подготовке используют различные способы (методы) работы тренера и спортсмена, с помощью которых они овладевают знаниями, умениями, навыками и развивают необходимые качества. Цель любого метода – обеспечивать наибольшую эффективность используемых средств, воздействий и нагрузок, успешно решать поставленные задачи.

1. Словесные методы – это рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение. При этом обязательно использование специальной терминологии.

2. Наглядные методы, т.е. показ отдельных упражнений или элементов. Вспомогательные методы демонстрации – учебные видеофильмы, демонстрация тактических схем на макетах и т.д.

В спортивной практике всегда учитывайте возможность решения нескольких задач одним методом. Но наряду с этим выполнение задания, а также влияние тренера могут быть осуществлены одновременно несколькими методами. Например, объяснение ученику с одновременным показом.

3. Практические методы тренировки в конном спорте подразделяют на А) методы обучения спортивной технике и Б) методы для развития двигательных качеств.

А) Методы обучения спортивной технике:

– метод целостного упражнения (выполнение изучаемого в целом). Осуществляется при освоении довольно простых упражнений и тех, которые невозможно разделить на части (в конкуре – преодоление одиночных препятствий, в выездке – упражнение плечом внутрь, перемена ноги в воздухе);

– метод расчленённого упражнения (обучение по частям). Используют при изучении сложных упражнений (двойная и тройная система – в конкуре, принятие, пируэты, менки ног в сериях – в выездке).

Освоение упражнений по частям и в целом производится с помощью подводящих упражнений (например, подводящее упражнение к принятию – это плечом внутрь, траверс, к остановке – нисходящие переходы). Каждое подводящее упражнение способствует становлению отдельных элементов техники разучиваемого сложного упражнения.

Оба метода взаимосвязаны, дополняют друг друга и требуют использования метода повторности.

Б) Методы для развития двигательных качеств:

Современный процесс подготовки лошади включает несколько методов чередования работы и отдыха и сочетаний различных нагрузок: непрерывный, переменный, интервальный, соревновательный, повторный.

Непрерывный метод тренировки в условиях равномерной работы используют для повышения аэробных возможностей развития специальной выносливости в работе средней или большой длительности.

Непрерывный метод в переменных режимах используется при выполнении упражнений с различной интенсивностью или изменяющейся продолжительностью.

Переменный метод характеризуется выполнением тех или иных упражнений или репризов движения с переменной интенсивностью и длительностью. Метод имеет важное значение для развития физических качеств и применяется при подготовке троеборных лошадей. При переменном методе большие нагрузки чередуются с малыми (например, при смене аллюра). Использование этого метода обеспечивает развитие в коре больших полушарий явлений переключения на основе постоянной смены форм и интенсивности двигательной деятельности. Тем самым создаются условия для увеличения силы и подвижности нервных процессов, повышения лабильности нервно-мышечного аппарата, что приводит к увеличению функциональных возможностей организма лошади.

Наиболее сложным является **интервальный метод**. Сущность этого метода в том, что интервалы отдыха между постоянным повторением нагрузок постепенно сокращают, или при постоянном интервале отдыха увеличивают нагрузку (дистанцию, количество прыжков и т.д.)

Ответственным моментом при этом является определение длительности интервалов отдыха при интенсивной нагрузке, т.к. не исключена возможность перенапряжения организма лошади.

Интервальная тренировка в наибольшей мере вызывает развитие приспособленности организма к условиям работы большой мощности. Пример интервальной работы – работа в горку при постепенном сокращении интервалов отдыха.

К интенсивным методам тренировки лошади относят и **соревновательный метод**. Он представляет собой контрольные прикидки. Соревновательный метод позволяет уменьшать монотонность тренировки и готовить спортсменов к успешным действиям в ответственных соревнованиях. Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по отношению к официальным стандартам.

В конном спорте усложнением условий считается:

- сложные погодные условия;
- применение отвлекающих факторов;
- для юных конников – соревнования на незнакомых лошадях.

Облегчением условий считается:

- упрощение программы соревнований;

- использование вспомогательного снаряжения, которое запрещено на официальных соревнованиях.

Этот метод наиболее полно отражает принципы максимальных нагрузок, так как связан с достижением высоких результатов, тех, на которые способна лошадь в данный момент. Однако, слишком частое применение этого метода может перегрузить высшие отделы ЦНС лошади и вызвать ее перевозбуждение и, как следствие, снижение технических результатов. Особенно это касается конкурных лошадей, система подготовки которых предусматривает поведение контрольных прикидок в каждом недельном цикле в течении ряда лет.

Самый распространенный и простой метод тренировки лошади – **повторный**. Он применяется при освоении и закреплении у лошади необходимых двигательных и физических качеств: силы, скорости, выносливости. Этот метод характеризуется оптимальностью интервального отдыха и числа повторений.

Контрольные вопросы

1. Дать классификацию основных средств тренировки в конном спорте.
2. Дать классификацию основных методов обучения в конном спорте.
3. Опишите повторный метод тренировки.

Список рекомендуемой литературы:

1. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта / Е.И.Иванченко. Мн.: Учебно-методическое пособие 1 часть, 1996. – 132 с.
2. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта / Е.И.Иванченко. Мн.: Учебно-методическое пособие 2 часть, 1997. – 180 с.
3. 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.
4. Озолин, Н.Г. – Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863, [1] с.: ил. – (Профессия - тренер).

Лекция III курс

Раздел V. Система спортивной подготовки в конном спорте

Тема 27. Виды подготовки в конном спорте

План

1. Взаимосвязь видов подготовки в конном спорте.
2. Цель, задачи физической подготовки в конном спорте. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки, их объём и соотношение на различных этапах многолетней тренировки спортсмена-конника и спортивной лошади.
3. Характеристика понятий спортивной техники и технической подготовленности в видах конного спорта.
4. Задачи и значение тактической подготовки в видах конного спорта. Тактика выступления в соревнованиях по выездке, преодолению препятствий (конкуру) и троеборью.
5. Цель и задачи психологической подготовки спортсмена-конника и спортивной лошади. Контроль психологической подготовленности спортсмена-конника и спортивной лошади.
6. Понятие об интеллектуальной подготовке, её содержание и значение в конном спорте.

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 физической подготовки в конном спорте. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки, их объём и соотношение на различных этапах многолетней тренировки спортсмена-конника и спортивной лошади.

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

Она подразделяется на: *общую и специальную*.

Целью общей физической подготовки спортсмена-конника является: повышение общего уровня функциональных возможностей организма, физической работоспособности;

Задачи ОФП:

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

Средства ОФП спортсмена-конника:

1. 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. 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. Воспитание силовых способностей:
 - упражнения с внешним отягощением (строго дозируемым, нестрогим дозируемым); упражнения с самоотягощением (упражнения с отягощением весом собственного тела и упражнения в самосопротивлении).
4. Воспитание 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. Воспитание 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. Воспитание двигательно-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 спортсмена-конника:

1. вольтижировка,
2. гимнастические упражнения на лошади,
3. езда без стремян,
4. конноспортивные игры
5. специально-подготовительные и собственно соревновательные упражнения.

Специально-подготовительные упражнения – включают элементы соревновательной деятельности, а также действия, приближение к ним по форме, структуре, а также по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма. Специально-подготовительные упражнения делятся на:

- *подводящие упражнения* (для освоения одной или нескольких фаз соревновательного упражнения);
- *развивающие упражнения* (способствуют развитию физических качеств, требующихся для формирования соревновательного потенциала в избранном виде конного спорта).

Соревновательные упражнения – предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, в соответствии с существующими правилами соревнований. В конном спорте в отличие от циклических видов набор соревновательных упражнений очень широк.

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

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%

Конкур и выездка предъявляют особые требования к силе, подвижности и гибкости лошади.

Во время соревнований по троеборью лошадь выступает в выездке, полевых испытаниях и конкуре. Поэтому ей необходимо развитие силы, подвижности, скорости, гибкости и выносливости.

Задачи СФП спортивной лошади решаются преимущественно *подводящими, развивающими и собственно соревновательными упражнениями.*

Соотношение ОФП и СФП изменяется от этапа к этапу.

Этап		Возраст	Объем подготовки, % ОБЩЕЙ	Объем подготовки, % СПЕЦИАЛЬНОЙ
I Начальной подготовки		Спортсмены - 10-11 лет Лошади - 3 – 4 года	80	20
II Базовой подготовки	ранней специализации (спортсмены); комплексной подготовки (лошади)	Спортсмены - 12-15 лет Лошади - 5 – 6 лет	60	40
	углубленной специализации	Спортсмены - 16-18 лет Лошади - 7 – 9 лет	40	60
III максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения достижений		Спортсмены - 19 лет и старше Лошади - 9 – 14 лет и выше	30	70

Основная база разносторонней физической подготовки как спортсмена, так и лошади должна закладываться на *этапах начальной и базовой подготовки* (спортсмены: возраст 10-15 лет, лошади – в возрасте 3-6 лет).

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

При максимальной реализации индивидуальных возможностей меняется соотношение между общей и специальной подготовкой в сторону преобладания специальной, которая может достигать 70%.

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

3. Характеристика понятий спортивной техники и технической подготовленности в видах конного спорта

Техническая подготовка – это процесс освоения спортсменом (или лошадью) системы движений, соответствующей особенностям вида конного спорта и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Техническая подготовка в конном спорте включает в себя:

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

Техническая подготовленность – степень освоения спортсменом (или лошадью) системы движений, соответствующей особенностям вида конного спорта и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Результативность техники в видах конного спорта 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.

Методы. 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.

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.

4. Задачи и значение тактической подготовки в видах конного спорта. Тактика выступления в соревнованиях по выездке, преодолению препятствий (конкуру) и троеборью

Тактика – искусство ведения спортивной борьбы во время соревнований.

Задачи тактической подготовки:

- 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.

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.

Тактика ведения спортивной борьбы в выездке

Тактическая подготовка **в выездке** 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.

Тактика ведения спортивной борьбы в конкуре

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.

Тактика ведения спортивной борьбы в троеборье

В троеборье, как и в любом многоборье, большое значение приобретает тактическая зрелость спортсмена. 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. 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 конкурра.

5. Цель и задачи психологической подготовки спортсмена-конника и спортивной лошади. Контроль психологической подготовленности спортсмена-конника и спортивной лошади.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной и соревновательной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Цель – реализация потенциальных возможностей спортсмена-конника, обеспечивающих эффективную деятельность.

Задачи:

- Формирование устойчивой мотивации к занятиям спортом
- Воспитание волевых качеств: целеустремленности, упорства, выдержки, самостоятельности, инициативности
- Совершенствование двигательных навыков;
- Развитие интеллекта;
- Достижение психической устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам;

Средства и методы:

- Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач;
- Беседы, разъяснения, убеждения, личный пример,
- Регулярное проведение тренировок в усложненных условиях;
- Лекции, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ;

- Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок - дыхательные упражнения; идеомоторная тренировка, аутогенная тренировка;
- Формирование прочно закрепленной спортивной техники. Самостоятельное выполнение заданий.

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.).

Контроль психологической подготовленности **спортивной лошади** заключается в оценке ее составляющих:

- ГОТОВНОСТЬ

Признаки психологической готовности лошади, когда работает: проявляет желание работать, получает удовольствие от работы, движется ритмично, расслаблена, хвост свисает, довольное выражение морды, дыхание спокойное, спокойно стоит по требованию, принимает контакт, идет везде безбоязненно.

Признаки психологической готовности лошади, когда не работает: спокойно ведет себя в деннике, нет вредных привычек, пищеварение нормальное, спокойна при моционе и седловке, спокойно переносит перемену обстановки, перевозки, соревнования

- УВЕРЕННОСТЬ

Лошадь способна справляться с любой ситуацией вследствие правильной подготовки, доверяет окружающим людям

- КОНТРОЛЬ

Внутренний контроль и контроль внешней обстановки способствуют хорошей работе

- КОНЦЕНТРАЦИЯ

При правильном воспитании, содержании и тренировке лошадь будет внимательно относиться к командам и охотно их выполнять.

Контроль психологической подготовленности **спортсмена-конника** предусматривает оценку:

- стабильности выступления на соревнованиях;
- сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность аналитической деятельности, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени.

6. Понятие об интеллектуальной подготовке, её содержание и значение в конном спорте

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 интеллектуальному воспитанию, считая его неотъемлемой стороной спортивной подготовки.

Интеллектуальные способности спортсмена-конника характеризуются:

- способностью к восприятию и оперированию информацией;
- развитию памяти, логического мышления;
- развитию концентрации внимания на решении поставленных задач.

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.

При соответствующем уровне развития интеллектуальных способностей

- спортсмен умеет дозировать нагрузку, самостоятельно и творчески строить тренировку;
- спортсмен умеет успешно организовывать свое поведение и вести соревнование;
- спортсмен владеет знаниями анатомии и физиологии лошади, знает методы наблюдения, контроля, оценки состояния лошади и умеет пользоваться этими методами;
- спортсмен знает правила соревнований и умеет их интерпретировать.

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 / Е.И.Иванченко. Мн.: Учебно-методическое пособие 1 часть, 1996. – 132 с.
2. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта / Е.И.Иванченко. Мн.: Учебно-методическое пособие 2 часть, 1997. – 180 с.
3. 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.
4. Озолин. – Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863, [1] с.: ил. – (Профессия - тренер).

Лекция III курс

Раздел V. Система спортивной подготовки в конном спорте

Тема 31. Понятие о тренировочной нагрузке в конном спорте

План

1. Определение тренировочной нагрузки в конном спорте.
2. Зоны интенсивности тренировочной нагрузки.
3. Разновидности тренировочных занятий

1. Определение тренировочной нагрузки в конном спорте

Нагрузка – это усиленная деятельность органов и систем, вызванная физической работой атлета, его психическим проявлениям.

Там, где есть непривычно повышенная нагрузка, есть и адаптационные изменения. Из положения об адекватности адаптации следует особая важность правильного выбора нагрузок и воздействий соответственно задачам подготовки.

Тренировочная нагрузка – суммарное воздействие на организм выполненных упражнений, отдыха и различных средств, ускоряющих процесс восстановления: питание, витаминизация, массаж, активный отдых.

Следует учитывать суммарную нагрузку от одного тренировочного занятия и соревнования, тренировочного дня и микроцикла, более длительного процесса подготовки. Суммарная нагрузка от комплекса тренировочных работ, упражнений и соревнований часто называется общей нагрузкой.

Компоненты нагрузок, характеризующие их количественно и качественно, играют по существу ведущую роль.

Количественный компонент нагрузки часто выражают словом объем. Это кратко, но не точно. Понятие объема должно отражать всю совокупность выполняемых спортсменом занятий. Общий объем измеряется временем выполненной работы, общей длиной преодолеваемых отрезков, количеством занятий, тренировочных дней, стартов и т.д.

Качественный компонент связан с интенсивностью упражнений. Интенсивность заключается в степени утомления организма, его реакции на выполненную работу; характеризуется, прежде всего, степенью нервно-мышечных усилий, уровнем физиологических, биохимических и психических процессов; дифференцируется по 5 зонам мощности.

Таким образом, мышечные нагрузки классифицируют: по объёму (малые, средние и большие); интенсивности (низкие; средние, большие, предельные (субмаксимальные и максимальные)).

Задачи *низкой нагрузки* – ускорение процесса восстановления после нагрузки и поддержание уровня тренированности (15-20% от объема работы, выполняемой до наступления утомления).

Задачи *средней нагрузки* – поддержание достигнутого уровня тренированности (40-60% от объема работы до утомления).

Задачи *большой нагрузки* – стабилизация и дальнейшее повышение уровня тренированности (60-75% от объема работы до явного утомления).

Задачи *предельной нагрузки* – повышение уровня тренированности.

Количественные и качественные компоненты органически взаимосвязаны, являясь двумя составными частями любой нагрузки. В зависимости от построения процесса подготовки спортсмена и спортивной лошади создаются разные соотношения в количественных и качественных компонентах и соответственно отличия в адаптационных процессах.

2. Зоны интенсивности тренировочной нагрузки

Физическая нагрузка для всадников при выполнении тренировочных занятий и соревновательной программы (на примере троеборья) дифференцируется по 5 зонам интенсивности. Данные распределения ЧСС по зонам интенсивности у всадников представлены в таблице 1.

Таблица 1. Распределение ЧСС у всадников по зонам интенсивности при выполнении физической нагрузки

Показатели физической нагрузки	Зоны интенсивности физической нагрузки				
	1	2	3	4	5
ЧСС, уд/мин	120–130	140–150	150–160	до 180	больше 180
Вид тренировочного занятия, соревновательной программы	период отдыха, разминка	разминка	манежная езда	манежная езда, конкур	полевые испытания, конкур
Интенсивность нагрузки	низкая	средняя	большая	субмаксимальная	максимальная
Механизм энергообеспечения	аэробный		аэробно-анаэробный (ПАНО)	анаэробный (гликолитический)	анаэробный (алактатный)

Физическая нагрузка для спортивных лошадей при выполнении тренировочных занятий и соревновательной программы также дифференцируется по 5 зонам интенсивности. Данные распределения ЧСС по зонам интенсивности у лошадей представлены в таблице 2.

Таблица 2. Распределение ЧСС у спортивных лошадей по зонам интенсивности при выполнении физической нагрузки

Показатели физической нагрузки	Зоны интенсивности физической нагрузки				
	1	2	3	4	5
ЧСС, уд/мин	50–137	138–160	161–183	184–206	207–230
Физическое упражнение (вид аллюра)	шаг/рысь	прибавленная рысь	медленный галоп	галоп, преодоление препятствий	резвый галоп, преодоление препятствий
Скорость движения, м/мин	125–250	300	400	500+	600+
Интенсивность нагрузки	низкая	умеренная	большая	субмаксимальная	максимальная
Механизм энергообеспечения	аэробный			аэробно-анаэробный	анаэробный

Прежде чем определиться с объемом нагрузки, который можно предложить лошади при подготовке, необходимо знать уровень её подготовленности в данный момент; владеть информацией о том, какую нагрузку она несла прежде; в каких условиях содержалась и в каком состоянии здоровья она находится сейчас. Следовательно, нужно поговорить с предыдущим владельцем, обследовать лошадь у ветеринарного специалиста и провести тестирование (хотя бы простейшими и доступными средствами).

Нужно составить правильный план, в котором учесть необходимый объем работы, как он должен быть реализован и где, какие акценты по интенсивности должны быть сделаны на разных этапах подготовки. Для этого необходимо знать, как мышечная нагрузка различается по объему. Ибо именно он закладывает фундамент, на котором можно без ущерба для здоровья лошади увеличивать интенсивность нагрузок.

Так, например, в конкуре: объем нагрузки определяется временем ТЗ и количеством повторений упражнений (прыжковых или выездковых) в основной части ТЗ. В практике конкура малой по объему нагрузкой условно считают до 20 прыжков за тренировку, средней – до 45 прыжков, большой – свыше 50 прыжков.

В выездке: объем определяется временем, затраченным на тренировку: малой нагрузкой можно считать до 45 мин. общего тренировочного времени, средней – до 90 мин., большой – до 120 мин., но такой объем не желателен, чтобы не переутомлять лошадь.

В тренинговой работе малой нагрузкой будет нагрузка до 60 мин., а средней – до 90 мин.

Интенсивность нагрузки проявляется тогда, когда организм переходит от режима аэробного метаболизма (обмен веществ в клетках работающих органов при достаточном поступлении к ним кислорода), к режиму анаэробного метаболизма (обмен веществ в клетках работающих мышц при

недостаточном или отсутствующем поступлении к ним кислорода). При мышечной деятельности чистого проявления аэробного или анаэробного метаболизма не бывает. Просто один из них может быть выражен в большей степени. Но, для удобства, нагрузки делят на аэробные и анаэробные в зависимости от того, какой тип преобладает.

Только интенсивность даёт эффективный тренирующий результат. В конкуре это увеличение высоты и ширины барьеров, что требует от лошади проявления взрывной силы и определённого ускорения перед прыжком; в выездке - швунг (импульс) при выполнении упражнений. Но без общей и специальной выносливости эти качества не смогут быть реализованы в полной мере.

Интенсивность нагрузки, прежде всего, определяется специальной направленностью и характером, соответствующему виду конного спорта, а их проявление зависит от развития физических и психических возможностей конкретной лошади в данный момент.

Для оценки функционального состояния лошади, ее готовности к выступлению, своевременного выявления утомления и перетренированности используется **пульсометрия** – мониторинг частоты сердечных сокращений. Изучение динамики ЧСС позволяет оценить функциональные возможности организма, степень воздействия специальных упражнений на сердечно-сосудистую систему, определить интенсивность каждого упражнения.

Мониторинг ЧСС позволяет правильно дозировать тренировочную и соревновательную нагрузки. В результате повышается качество тренировочного процесса для достижения высоких технических результатов при сохранении здоровья и спортивного долголетия лошади.

У лошади в **состоянии покоя**, в зависимости от её функционального состояния и внешних условий, а также степени тренированности на данный момент, ЧСС колеблется **от 28 до 44 уд./мин.** При **максимальной** нагрузке в большинстве случаев ЧСС может увеличиться до **180-220 уд./мин.** ЧСС для каждой лошади индивидуальны, хотя и лежат в границах физиологического коридора. Их определяют, учитывая исходный показатель до выполнения нагрузки и условий, в которых она проходит. Лошадям, в особенности мало подготовленным, предельные нагрузки на тренировках давать нельзя, т.к. это может привести перетренированности или нервному срыву.

Реакция организма на нагрузку называется **срочной адаптацией**. Она облегчает понимание постоянной адаптации, происходящей в организме через некоторое количество тренировок. Это особенно информативно, если тренировочный процесс длится несколько месяцев или лет.

Иногда можно вводить тренировки с максимальной интенсивностью, но они должны быть очень малыми по объёму, а период отдыха после тренировок должен быть достаточным для восстановления лошади. Такие тренировки должны быть плановыми и не очень частыми. Учитывая опасность использования максимальных нагрузок, их можно применять в тренировках дифференцированно (раздельно). Одни занятия проводят с

большим объёмом, но с малой или средней интенсивностью, а другие – с небольшим объёмом, но с высокой интенсивностью, чаще всего – субмаксимальной (85-90% от максимальной интенсивности, с ЧСС 160-179 уд./мин.).

3. Разновидности тренировочных занятий

Имея представление о мышечных нагрузках, мы можем определиться с тем, какие виды тренировочных занятий проводить лучше. В конноспортивной практике (как и в спорте в целом) используют силовые, интервальные, непрерывные тренировки и, так называемый, фартлек.

Силовая тренировка направлена на увеличение силы, мощности и мышечной выносливости. Планируя тренировки такого типа, в первую очередь необходимо определиться с тем, какие группы мышц нужно развить у конкретной лошади, а затем подобрать соответствующие упражнения.

К силовым упражнениям в конкуре относятся:

- преодоление одиночных барьеров всех типов и сложности с многократным повторением;
- преодоление клавишей и системы барьеров (от двух до четырёх) с небольшим усложнением по высоте, ширине и расстояниями между ними;
- преодоление барьеров, установленных на склоне, прыжком вверх;
- преодоление банкетов прыжком вверх;
- преодоление барьеров на свободе в шпрингартене или на корде, где интенсивность иногда можно доводить до 90-95% и выше;
- шаг, рысь, галоп «в горку» с вариациями крутизны склона (до 25 градусов) на дистанции не более 250 м, с необходимыми интервалами отдыха и с повторением упражнений;

В интервальной тренировке короткие и средние периоды интенсивной мышечной нагрузки чередуются с такими же периодами отдыха (шаг-рысь) или с малоинтенсивной нагрузкой (рысь-галоп). Такой подход позволяет выполнять значительный объём нагрузки, поскольку он разделён на короткие интенсивные циклы. Применение этого вида тренировки для подготовки лошади к конкурсам повышает её скоростную выносливость. Для интервальной тренировки характерны: подъёмы «в горку» на всех аллюрах по склону длиной 200-250 м с углом склона 20-25 градусов; преодоление одиночных барьеров и их систем, связок с повторением и тренировочных паркуров в несколько гитов.

Главное в этой тренировке – определить индивидуально для каждой лошади основные параметры нагрузки:

- интенсивность и продолжительность интервала нагрузки (резвость, размеры барьеров, количество прыжков);

- продолжительность интервалов отдыха;
- вид деятельности во время отдыха;
- количество повторений циклов на каждом тренировочном занятии;
- количество тренировочных занятий в неделю.

Физиологический эффект этой разновидности тренировок заключается в активизации энергетических систем организма выше аэробного порога (ЧСС выше 150 уд/мин). Во время периода восстановления (рысь, кентер, а сначала может быть и шаг) ЧСС должна снижаться до 100-120 уд/мин. Количество повторений можно увеличивать, пока ЧСС после нагрузки не будет выше 170 уд/мин, а в период восстановления – не опускаться ниже 120. Без кардиомонитора этот вид тренировки малоэффективен и даже может быть чреват перетренировкой.

Суть этой тренировки заключается не в том, что организму лошади приходится функционировать в анаэробном режиме (чуть ниже 169 уд/мин-170 уд/мин), а в том, что организм приобретает **скоростную выносливость**, которая впоследствии позволит лошади проходить дистанцию маршрута в аэробном режиме и с меньшим кислородным долгом. Однако учтите, что после этой тренировки необходимо давать лошади малоинтенсивные нагрузки, можно большие по объёму, но на медленных аллюрах.

Непрерывная тренировка подразумевает непрерывную мышечную деятельность без интервалов отдыха. Это может быть нагрузка средней интенсивности (рысь или галоп 10 мин.) или тренировочная деятельность небольшой интенсивности в течение продолжительного периода времени (шаг, рысь, галоп со средней скоростью 200 м./мин. до одного часа) на любой местности.

Интенсивность нагрузки **высокоинтенсивной непрерывной тренировки** составляет 80-90% от максимальной ЧСС лошади с целью развития скоростной выносливости. Но эта тренировка может выполняться при малом или среднем объёмах нагрузки. Её можно проводить на поле с размеченными кругами, на которых мы обучаем лошадь движению с необходимым для нас темпом галопа (резвость 400 м/мин). Такая тренировка с постоянной резвостью, близкой к соревновательной интенсивности, повышает способность лошади поддерживать одинаковый темп галопа на дистанции. Кроме того, регулярные, планомерно обоснованные тренировки с такой интенсивностью повышают не только **скоростную**, но и **силовую выносливость** лошади.

К сожалению, такая тренировочная программа предъявляет к лошади, весьма завышенные требования. Поэтому её нельзя планировать подряд в течение нескольких недель. Следующая тренировка должна быть, хотя и большей по объёму, но низкоинтенсивной.

При **продолжительной тренировке низкой интенсивности** ЧСС лошади (50-60% от максимальной), т.е. она редко достигает 150 уд/мин у малоподготовленных лошадей и 130 уд/мин – у регулярно тренируемых лошадей 8 лет и старше. Главный ориентир – не резвость, а дистанция. Эта

тренировка применяется для повышения общей выносливости лошади. Она осуществляется в аэробном режиме, когда достаточное поступление кислорода к клеткам всех тканей организма значительно уменьшает нагрузку на сердечно - сосудистую и дыхательную системы. В начале тренировочного процесса скорость движения лошади не должна превышать 200 м/мин

Этот метод тренировки применим в таких случаях:

- в период базовой подготовки лошадей;
- для лошадей, которых мы хотим сохранить в спортивной форме, учитывая состояние их здоровья;
- когда необходимо сохранить высокий уровень выносливости лошади в межсоревновательный период;
- с целью восстановления после высокоинтенсивных нагрузок (с большим кислородным долгом).

Тренировка фартлек означает игру со скоростью и представляет собой форму непрерывной нагрузки, схожей с интервальной тренировкой. Её можно проводить на рыси, но результативнее - на галопе, при условии, что лошадь на предыдущей тренировке была не слишком утомлена. Если фартлек применяется вместо непрерывных тренировок, то продолжительность движения по полевой трассе может быть 10-20 мин и более, в зависимости от подготовленности лошади и решаемых всадником задач.

Лошадь может менять широкие темпы галопа на короткие (кентер) или рысать по желанию всадника. Это свободная форма тренировки, в которой главная цель – не увеличение дистанции или времени, а получение лошадью удовольствия. Тренировку желательно проводить на местности с большим количеством подъёмов и спусков. Лошадь должна двигаться широкими темпами галопа, но периодически переходить на более короткие или на рысь. ЧСС должна снижаться до 80 уд /мин. Фартлек необходимо использовать как дополнение или замену высокоинтенсивных непрерывных и интервальных тренировочных нагрузок (при необходимости) для снижения напряжённости психики и предотвращения психической усталости у лошади.

Процесс подготовки молодой лошади должен основываться на принципах спортивной тренировки.

Основными принципами спортивной тренировки лошади являются:

- принцип единства общей и специальной подготовки;
- принцип непрерывности;
- постепенность увеличения физической нагрузки и применение максимальных нагрузок;
- цикличность тренировочного процесса;
- индивидуализация спортивной тренировки.

При подборе методов тренировки необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, возрастным особенностям лошади, её квалификации и подготовленности.

На основании анализа полученных данных в результате комплексного ветеринарного контроля и мониторинга функциональной подготовленности спортивной лошади следует проводить корректировку индивидуальных планов подготовки лошади с помощью подбора соответствующих средств и методов тренировки и восстановления. Это позволит обеспечить высокую степень тренированности, хорошую спортивную форму, максимальную работоспособность и высокие стабильные технические результаты с положительной динамикой на соревнованиях.

Контрольные вопросы по теме

1. Дайте определение «нагрузки» и «тренировочной нагрузки».
2. Назовите основные компоненты тренировочной нагрузки.
3. Опишите распределение ЧСС по зонам интенсивности у спортсменов-конников.
4. Опишите распределение ЧСС по зонам интенсивности у спортивных лошадей.
5. Назовите виды тренировочных занятий в конном спорте и их преимущественную направленность.
6. Назовите ЧСС спортивной лошади в состоянии покоя и при максимальных нагрузках.

Список рекомендуемой литературы

1. Е.И. Иванченко. Теория и практика спорта. Мн. 1997
2. Нероденко, В. В. Конкурная подготовка всадника и лошади в конном спорте / В. В. Нероденко – Киев : Здоровье, 2009. – 208 с.
3. Нероденко, В. В. Биологические основы спортивной тренировки в конном спорте / В. В. Нероденко. – Черкассы : Янтарь-Черкассы, 2009. – 412 с.
4. Озолин, Н. Г. – Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863, [1] с. : ил. – (Профессия - тренер).
5. Практическое руководство по конному спорту. Том II. Специализированная подготовка лошадей и всадников (выездка, конкур, троеборье) / пер. с нем. И. Л. Когана. – М.: Кварта-Н, 2012. – 243 с.

Лекция III курс

Раздел VI. Управление процессом спортивного совершенствования в конном спорте

Тема 32. Общие основы теории управления

План

1. Компоненты управления и их значение.
2. Характеристика компонентов управления процессом спортивного совершенствования в конном спорте

1. Компоненты управления и их значение

В спортивной практике оба понятия контроль и управление – рассматриваются параллельно. **Цель контроля** – оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности с помощью оценки различных сторон подготовленности и основных функциональных систем организма спортсмена.

Вся многолетняя подготовка в конном спорте может рассматриваться как управляемая система, нацеленная на достижение наивысших результатов в соответствии с динамикой возрастного развития, индивидуальными особенностями спортивной пары, принципами и закономерностями становления спортивного мастерства в конкретной дисциплине конного спорта.

Процесс многолетней подготовки спортсменов условно делится на 4 этапа: предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации в избранном виде спорта, спортивного совершенствования.

Процесс подготовки спортсменов высокой квалификации можно условно разделить на три взаимосвязанные составляющие: построение процесса, его реализация и контроль за ходом подготовки.

Исходя из этого, комплекс задач управления спортивной подготовкой включает в себя следующие **компоненты**:

- прогнозирование,
- моделирование,
- планирование,
- учет и контроль,
- коррекция подготовки.

Спортивная подготовка в конном спорте традиционно состоит из двух отдельных направлений: отбор и подготовка лошади и тренировка спортсмена, однако при управлении процессом спортивной подготовки все

больше склоняются к понятию «спортивной пары» как к системе «всадник-лошадь».

Для управления процессом тренировки и обобщения опыта практической работы ценные сведения можно получить при изучении документов планирования и учета спортивной работы: журналов, дневников спортсменов, отчетных материалов по выполненной тренировочной нагрузке, протоколов соревнований и т.п.

Этот процесс продолжается практически весь период подготовки и наряду с проведением педагогических наблюдений, с учетом данных биохимических исследований, служит основанием для анализа физической подготовленности спортивной пары, принятия решений по корректировке параметров нагрузки.

Можно сказать, что управление спортивной подготовкой в конном спорте – многогранный процесс, который включает в себя:

- определение индивидуальных особенностей и возможностей спортивной пары,
- установление цели и длительности ее достижения,
- установление возможно более конкретных задач обучения, воспитания и повышения функциональных возможностей,
- выбор средств, методов, величин нагрузок, циклов, периодизации – всего того, из чего состоит программа подготовки,
- обеспечение условий для проведения эффективной подготовки спортсмена,
- составление общих и индивидуальных планов подготовки,
- практическое выполнение программы подготовки и ее коррекция на основе сопоставления намеченного и выполненного,
- учет и оценка состояния и динамики работоспособности спортивной пары, принятие решения на будущее.

2. Характеристика компонентов управления процессом спортивного совершенствования в конном спорте

Понятие о прогнозировании.

Прогнозирование в спорте – это перспектива развития процесса или явления, характерного для спортивной деятельности. Прогнозирование тесно связано с управлением.

Прогнозирование подразделяют на следующие виды:

Краткосрочное – связано с решением задач, возникающих на отдельном тренировочном занятии, соревновании и т.п. (позволяет выбрать вариант технико-тактических действий с учетом соперников и ситуации).

Среднесрочное – предусматривается определение наиболее вероятных темпов развития тренированности в макроциклах, периодах и на отдельных этапах.

Долгосрочное – направлено на оптимизацию процесса спортивного отбора, подготовки и участия в соревнованиях на 4-х летний (олимпийский) цикл.

Сверхдолгосрочное планирование направлено на выявление общих тенденций развития спорта, развития олимпийского движения, тенденций совершенствования методики подготовки, изменения правил соревнований, особенности судейства, материально-технического оснащения подготовки и т.д.

Принципиальные изменения в методике подготовки в различных видах спорта происходят в течение каждые 10-15 лет.

Понятие о моделировании.

Под **моделью** принято понимать образец (стандарт, эталон) того или иного объекта, процесса, явления.

Эффективность управления процессом тренировки тесно связана с использованием моделей для определения различных характеристик спортивной тренировки и рационализация способов построения ее структурных частей.

В спортивной тренировке используются самые различные модели, объединяющиеся в две основные группы.

В первую из них входят

- модели структуры соревновательной деятельности (и ее характеристик, необходимых для достижения заданного результата).
- модели, характеризующие основные стороны подготовленности спортсмена и обеспечивающие соревновательную деятельность.

Во вторую входят:

- модели крупных структурных образований *тренировочного процесса* – этапов многолетней подготовки, макроциклов и их отдельных периодов;
- модели тренировочных этапов, мезо- и микроциклов;
- модели тренировочных занятий и их частей;
- модели тренировочных упражнений и их комплексов.

Не все стороны подготовленности можно представить в виде полных моделей, поэтому используют показатели, обозначенные как **модельные характеристики**.

В разработке модельных характеристик подготовленности и соревновательной деятельности в конном спорте требуется не только количественное выражение, но и конкретизация по отдельным дисциплинам этого вида спорта.

Что касается **подготовки лошадей**, здесь используются функциональные модельные характеристики.

Для разработки функциональных модельных характеристик используются данные клинико-физиологических и биохимических исследований лошадей национальной сборной (по трем дисциплинам конного спорта) в разные периоды годовых циклов тренировки.

Физиологические (дыхание: частота и глубина; сердечно-сосудистая система) и *биохимические* (величина потребления кислорода во время работы и кислородного долга являются показателями энергозатрат организма, и соответственно его адаптационных возможностей) показатели на разных этапах годового цикла могут служить основой рациональной системы управления тренировочным процессом спортивных лошадей.

Количественные характеристики физиологических и биохимических показателей отражают, с одной стороны, развитие функциональных возможностей организма, а с другой – адекватность тренировочных нагрузок.

Модельные физиологические и биохимические характеристики на заключительном этапе подготовки являются основным критерием отбора спортивных лошадей для участия в ответственных соревнованиях.

Понятие о планировании

Планирование – это способ организации и развития спорта в соответствии с интересами общества и достижениями в научно-техническом прогрессе.

Планирование является необходимым условием управления, позволяющим реализовать цели и задачи подготовки спортсменов. Оно отражает следующие организационно-методические положения:

1. подразделение тренировочного процесса на этапы начальной и специализированной базовой подготовки, максимальной реализации индивидуальных возможностей, сохранения достижений;

2. среднее кол-во лет тренировки, необходимое для достижения высших спортивных результатов;

3. особенности современной методики тренировки, отражающие организационно-методические аспекты подготовки спортсменов в соответствии с возрастом и квалификацией; оптимальный возраст для занятий конным спортом; возрастные границы физического развития и становления спортивно-технического мастерства; уровень подготовленности, позволяющий приступить к специальной тренировке; особенности тренировки на отдельных этапах многолетней подготовки; средства и методы подготовки;

4. систему соревновательной деятельности как фактора совершенствования спортивного мастерства, повышения уровня тренированности и контроля уровня подготовленности спортсмена и лошади;

5. использование дополнительных факторов интенсификации учебно-тренировочного процесса: медицинского, ветеринарного, научного обеспечения, повышения квалификации тренеров, улучшение материально-технической базы и т.д.

В современной спортивной практике принято различать несколько видов планирования:

- ***Перспективное планирование*** – планирование на ряд лет;
- ***Текущее*** – на один год (макроцикл);

- **Оперативное** – на период, этап, месяц и т.д.

Учет и контроль подготовки.

Для контроля и учета используются следующие взаимосвязанные **формы**:

1. педагогический контроль и учет;
2. дневник и ежедневный самоконтроль спортсмена;
3. медицинский и научный контроль;
4. социально-психологический контроль;
5. ветеринарный контроль.

Необходимо проводить три **вида** контроля со следующей их частотой:

- 1) оперативный или текущий контроль;
- 2) этапный;
- 3) итоговый.

Контрольные вопросы

1. Компоненты управления и их значение.
2. Дать определение понятиям о прогнозировании, моделировании, планировании в конном спорте.
3. Раскрыть содержание форм контроля подготовки в конном спорте.
4. Методы оперативной коррекции подготовки в видах конного спорта.

Список рекомендованной литературы:

1. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта / Е.И.Иванченко. Мн.: Учебно-методическое пособие 1 часть, 1996. – 132 с.
2. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта / Е.И.Иванченко. Мн.: Учебно-методическое пособие 2 часть, 1997. – 180 с.
3. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта / Е.И.Иванченко. Мн.: Учебно-методическое пособие 3 часть, 1997. – 240 с.
4. 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.
5. Нероденко, В.В. Конкурная подготовка всадника и лошади в конном спорте / В.В. Нероденко – Киев: Здоровье, 2009. – 208 с.
6. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863, [1] с.: ил. – (Профессия - тренер).

Лекция III курс

Раздел VI. Управление процессом спортивного совершенствования в конном спорте

Тема 36. Планирование спортивного совершенствования в конном спорте

План

1. Основы планирования. Методы планирования.
2. Планирование спортивного совершенствования в конном спорте.
3. Периодизация годичного цикла подготовки.

1. Основы планирования. Методы планирования.

Планирование – это способ организации и развития спорта в соответствии с интересами общества и достижениями в научно-техническом прогрессе. Планированием предполагается подготовка планов, организация работы по их осуществлению и контроль выполнения.

Предмет планирования в конном спорте:

- развитие массового спорта, резервного спорта и спорта высших достижений, предполагающее конкретизацию спортивных учреждений и привлечение к занятиям широких масс населения;
- укрепление материально-технической базы: строительство современных конноспортивных сооружений, оснащение их техническими средствами, оборудованием, инвентарём, современными грунтами и т.д.;
- совершенствование системы подготовки и повышения квалификации специалистов по конному спорту;
- проведение фундаментальных и прикладных исследований, актуализация научно-исследовательской работы и внедрение полученных результатов в практику подготовки спортсменов–конников и спортивных лошадей;
- совершенствование системы соревнований как фактора повышения спортивного мастерства;
- совершенствование системы спортивной подготовки, включая планирование, соревновательную деятельность, применение внутренировочных факторов повышения работоспособности и др.

Планирование в конном спорте осуществляется на научной основе с учётом социальных, экономических, медико-биологических и педагогических факторов, регламентирующих решение общих и частных задач спортивной подготовки.

В современном спорте используют два **метода** планирования:

1. последовательный, когда предусматривается подготовка планов, отличающихся принципиальной новизной, своеобразием целей и задач, средств и методов. Это, например, **перспективные планы многолетней подготовки, её этапов и отдельных микроциклов**. Не имея плана многолетней подготовки, очень сложно составить план отдельного этапа.

2. параллельный, который применяется при подготовке относительно часто повторяющихся планов, например, текущих и оперативных планов проведения аналогичных соревнований; построения тренировки в подобных образованиях структуры тренировочного процесса – периодах, мезо- и микроциклах.

Например, анализируя содержание тренировки в предсоревновательном микроцикле и сопоставляя проделанную работу со спортивными результатами, можно выявить положительные стороны, недостатки подготовки и на этой основе внести коррективы в тренировочные планы на последующих этапах. Анализ соревновательной деятельности позволяет определить положительные моменты и недостатки в поведении спортсмена во время соревнований, разработать соответствующие коррективы. Заключительная часть параллельного планирования осуществляется путём подготовки планов тренировочной и соревновательной деятельности к последующим аналогичным соревнованиям или микро- и мезоциклам подготовки (рисунок 1).



Рисунок 1 – Методика параллельного планирования

2. Планирование спортивного совершенствования в конном спорте

Планирование подготовки спортсмена-конника и спортивной лошади является основой управления спортивной тренировкой.

Построение тренировки спортсменов-конников высокой квалификации – исключительно сложный процесс подбора и определения оптимального соотношения разнообразных средств воздействия и сочетания структурных образований тренировочного процесса: макроциклов, периодов и этапов;

мезоциклов, микроциклов и отдельных занятий. Иначе говоря, под структурой тренировочного процесса понимают порядок сочетания его компонентов, их взаимодействие и общую последовательность.

В современной спортивной практике принято различать несколько видов планирования:

Перспективное – планирование на ряд лет.

Текущее – на один год

Оперативное – на период, этап, месяц и т.д.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. Перспективный план – это, по существу, программа повышения технических и физических возможностей спортивной пары «всадник/лошадь» при подготовке к участию в соревнованиях различной категории. Перспективный план подготовки может быть составлен для определенной группы спортсменов или для одной спортивной пары. В первом случае разрабатывается общий групповой (для групп выездки, преодоления препятствий, троеборья) перспективный план, а во втором – индивидуальный перспективный план.

Учитывая, что основным критерием является результат в наиболее крупных соревнованиях, во многих странах в основу планирования положен 4-х летний цикл подготовки, завершающийся очередными Олимпийскими играми. Такой 4-х летний цикл планирования, как правило используется в национальных сборных.

В перспективном планировании предусматривается повышение спортивных результатов на этапах многолетней подготовки одновременно с улучшением показателей различных сторон подготовленности. При разработке перспективного плана надо использовать весь накопленный опыт, современные методики подготовки, результаты научных достижений.

ТЕКУЩЕЕ (ГОДОВОЕ) ПЛАНИРОВАНИЕ – охватывает период до 1 года (макроцикл). Этим планированием предусматривается разработка структуры подготовки в серии соревнований, что обеспечивает достижение высоких спортивных результатов параллельно текущей подготовленности спортсмена в мезо- и микроциклах.

Если планируется подготовка лошади к участию в летних соревнованиях, например, по троеборью, то целесообразно разбивать годичный цикл на подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Если предстоит несколько серий крупных соревнований зимой и летом (преодоление препятствий и выездка), то годичный цикл разбивается на микроциклы, в которых предусмотрены подготовительный, соревновательный и переходный периоды, но значительно укороченного срока.

И, наконец, если речь идет о подготовке молодой лошади, то годичный цикл не имеет выраженных периодов, а состоит из серии этапов, зависящих от степени освоения технических требований и уровня функциональной адаптации. При этом в основу положено оперативное планирование

тренировочных занятий с учетом всех имевшихся и вновь возникающих характеристик.

ОПЕРАТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ – связано с планированием отдельных мероприятий: определяет продолжительность тренировочных занятий, режим отработки упражнений, их чередование, количество и сложность на отдельных занятиях, в недельном и месячном циклах или на отдельных этапах.

С учетом анализа тренировочных занятий и состояния лошади могут вноситься коррективы в план недельных и этапных циклов.

Каждое занятие также должно иметь свой план, состоять из разминки, основной и заключительной части.

Основные принципы тренировки – постепенность, систематичность, разносторонность – не должны нарушаться не только в годовых циклах, но и на каждом занятии.

Планирование в системе подготовки спортсменов охватывает следующие вопросы:

- организация и построение спортивной тренировки;
- соревновательная деятельность;
- применение внутренировочных факторов повышения работоспособности и результативности в соревнованиях.

Планирование является необходимым условием управления, позволяющим реализовать цели и задачи подготовки спортсменов. Оно отражает следующие организационно-методические положения:

- подразделение тренировочного процесса на этапы начальной и специализированной базовой подготовки, максимальной реализации индивидуальных возможностей, сохранения достижений;
- среднее кол-во лет тренировки, необходимое для достижения высших спортивных результатов;
- особенности современной методики тренировки, отражающие организационно-методические аспекты подготовки спортсменов в соответствии с возрастом и квалификацией; оптимальный возраст для занятий конным спортом; возрастные границы физического развития и становления спортивно-технического мастерства; уровень подготовленности, позволяющий приступить к специальной тренировке; особенности тренировки на отдельных этапах многолетней подготовки; средства и методы подготовки;
- систему соревновательной деятельности как фактора совершенствования спортивного мастерства, повышения уровня тренированности и контроля уровня подготовленности спортсмена и лошади;
- использование дополнительных факторов интенсификации учебно-тренировочного процесса: медицинского, ветеринарного, научного обеспечения, повышения квалификации тренеров, улучшение материально-технической базы и т.д.

Таким образом, план многолетней подготовки раскрывает:

- общую структуру и продолжительность начальных этапов подготовки, а также факторы, определяющие эффективность многолетней подготовки;
- стратегию многолетней подготовки, когда предусматривается преимущественное развитие отдельных сторон подготовленности спортсмена и лошади на каждом из этапов и достижение запланированных результатов;
- направления интенсификации тренировочного процесса;
- цели подготовки в виде промежуточных спортивных результатов и показателей различных сторон подготовленности, как базовой основы мастерства;
- задачи подготовки, определяющие важнейшие пути достижения целей в виде динамики нагрузок, состава и соотношения средств различной направленности.

3. Периодизация годичного цикла подготовки

Годовой план представляет собой часть перспективного. В нём подробно определяется цель и задачи года, задачи по периодам тренировки, средства и методы тренировки, динамика тренировочных и соревновательных нагрузок. Детализация годового плана по мезо- и микроциклам происходит при текущем планировании. В плане фиксируются тренировочные задания, их направленность, объём тренировки и её интенсивность.

Для наглядности план годовых тренировочных нагрузок и ожидаемых спортивных результатов лучше составлять в виде плана-графика. По горизонтали откладываются макро-, мезо- и микроциклы, периоды, этапы и фазы, а по вертикали – объёмы нагрузок, их интенсивность, соревнования. планируемые результаты, восстановительные мероприятия и т.д.

Планирование годового объёма тренировок, соотношение средств различной направленности и интенсивности определяется с учётом общих закономерностей многолетней динамики нагрузок, особенностей распределения нагрузок в четырёхлетнем олимпийском цикле.

Распределение объёма нагрузок по мезо- и микроциклам происходит на основе анализа подобного цикла подготовки, а также определённых принципов и закономерностей спортивной тренировки.

До недавнего времени увеличение объёма работы в течение года было одним из важнейших факторов повышения спортивного мастерства. В настоящее время рост результатов происходит за счёт интенсификации работы различной преимущественной направленности. Её соотношение зависит от вида конного спорта. Например, тренировка в троеборье ранее характеризовалась высоким процентом работы аэробной направленности, а с уменьшением длины дистанции полевых испытаний увеличивается

количество серий упражнений алактатного анаэробного и аэробно-анаэробного характера.

Наиболее объективными показателями, отражающими эффективность тренировочного процесса, являются спортивные результаты. Для того, чтобы спортивная пара показала наивысший результат в основных соревнованиях сезона, необходимо:

- определить рациональное соотношение упражнений, направленных на развитие различных качеств;
- установить оптимальное сочетание больших нагрузок и полноценного отдыха;
- представлять тренировочные нагрузки, восстановление, питание в виде единого процесса;
- совершенствовать диагностику оценки функционального состояния спортсмена и лошади, их реакций на нагрузки с целью индивидуального планирования и коррекции тренировочного процесса;
- разработать комплекс физиотерапевтических и психологических мероприятий, позволяющих подготовить спортсменов и лошадей к конкретному старту в процессе соревнований.

Продолжительность и структура макроциклов.

Практика показывает, что основной единицей построения тренировки является не микроцикл, а большой, продолжительный этап подготовки. Построение тренировок на основе годовых макроциклов характерно и для конного спорта. Организацию годичной тренировки на основе

- а) одного макроцикла называют одноцикловым;
- б) двух – двухцикловым планированием и т.д.

Планы макроциклов отражают:

- календарь соревнований с важнейшими задачами и ожидаемыми результатами;
- содержание тренировочного процесса по видам подготовки: физической, тактической, технической и др.;
- величины и рациональное соотношение отдельных тренировочных и соревновательных нагрузок в разные периоды макроцикла;
- систему комплексного контроля и управление становлением различных сторон подготовленности и соревновательной деятельности;
- содержание воспитательной работы со спортсменами.

Периоды макроцикла.

В тренировочном макроцикле выделяют три периода:

1. **Подготовительный**, основной задачей которого является:

- создание функциональной базы для успешной подготовки и участия в основных соревнованиях года;
- подготовка двигательных и вегетативных функций организма к эффективной соревновательной деятельности;
- совершенствование двигательных навыков;
- развитие физических качеств;

– совершенствование тактической и физической подготовки.

В свою очередь этот период делится на два этапа:

а) *общеподготовительный*, в продолжение которого повышается уровень общей физической подготовленности, предусматривается выполнение упражнений, создающих физические, психологические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Доля соревновательных упражнений невелика.

б) *специально-подготовительный*, когда предусматривается непосредственное становление спортивной формы. Тренировки направлены на развитие комплексных качеств – скоростных возможностей и специальной выносливости. Основная роль отводится совершенствованию соревновательной техники и тактики с параллельным развитием физических качеств. Количество соревновательных и специально-подготовительных упражнений возрастает к концу этапа.

У высококвалифицированных спортсменов общеподготовительный этап обычно короткий, а специально-подготовительный – продолжительный. и наоборот у спортсменов невысокой квалификации.

2. *Соревновательный*, на протяжении которого происходит дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности и осуществляется непосредственная подготовка и участие в основных соревнованиях. Задачами этого периода являются сохранение и повышение уровня специальной подготовленности и полное ее использование в соревнованиях. В данном случае специальная подготовка осуществляется в соответствии со сроками главных стартов. Остальные старты носят тренировочный характер, и специальной подготовки к ним, как правило не требуется.

3. *Переходный*, направленный на восстановление физического и психического потенциала после тренировочных и соревновательных нагрузок. Продолжительность периода – не менее 2-3 недель. Основная задача переходного периода – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего сезона, а также поддержание функционального уровня для обеспечения готовности спортивной пары к началу очередного макроцикла. Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы с незначительными нагрузками. По сравнению с подготовительным периодом объем работы сокращается минимум в 3 раза. В конце периода нагрузку постепенно увеличивают, что обеспечивает плавный переход к первому этапу очередного подготовительного периода.

Причины циклического чередования периодов тренировки следует рассматривать с точки зрения закономерностей развития спортивной формы, которая выражается в максимальной готовности спортивной пары к достижению высоких результатов на соревнованиях.

Продолжительность периодов и этапов в макроцикле зависит от вида конного спорта, этапа многолетней подготовки.

Структура и содержание мезоциклов.

Тренировочный мезоцикл обычно состоит из 3-5 микроциклов общей продолжительностью от 3 до 6 недель. Различают следующие типы мезоциклов:

1) *втягивающие*, когда идет постепенная подготовка к эффективному выполнению основной тренировочной работы. Это обеспечивается упражнениями, повышающими выносливость при аэробной работе, увеличивающими возможности дыхательной системы и системы кровообращения.

2) *базовые*, предназначенные для становления технической и психологической подготовленности, развития физических качеств. Тренировки характеризуются разнообразием средств, большим объемом и интенсивностью, широким использованием занятий со значительными и малыми нагрузками.

3) *контрольно-подготовительные*, когда синтезируются возможности спортивной пары, достигнутые в предыдущих мезоциклах. Для них характерно широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным.

4) *подготовительные* или *предсоревновательные*, на протяжении которых устраняются мелкие недостатки, выявленные в процессе подготовки, совершенствуется тактическая и психологическая подготовка. Они способствуют дальнейшему повышению уровня специальной подготовленности, усилению процессов восстановления потенциала организма, предотвращению переутомления, эффективному протеканию адаптационных процессов.

5) *соревновательные*, что определяется особенностями спортивного календаря и спецификой годового планирования.

Планы мезоциклов раскрывают:

- вид, общую структуру и продолжительность мезоцикла, цель и задачи в виде объемов и содержания тренировочных и соревновательных нагрузок;
- особенности сочетания в структуре мезоцикла различных микроциклов;
- систему текущего контроля подготовленности.

Структура и содержание микроциклов.

Тренировочным микроциклом называют серии занятий, которые проводятся в течение нескольких дней (наиболее эффективным считается 7-дневный период) и обеспечивают комплексное решение задач, возникших на конкретном этапе подготовки.

Различают следующие типы микроциклов:

1) *втягивающие*, которые характеризуются невысокой суммарной нагрузкой. Они направлены на подготовку организма спортсмена и спортивной лошади к напряженной тренировочной работе и, как правило,

применяются на первом этапе подготовительного периода или в начале мезоцикла.

2) *ударные*, отличаются большим суммарным объемом работы, высокими нагрузками и являются содержанием подготовительного периода. Основная задача – стимулирование адаптационных процессов в организме.

3) *подводящие*, направленные на непосредственную подготовку к соревнованиям. Они должны обеспечить наилучшее состояние и высокую работоспособность пары ко дню соревнований. Обычно распределение тренировочной нагрузки по дням недели соответствуют соревновательным.

4) *соревновательные*, строящиеся согласно программе соревнований. Волнообразность нагрузок в указанных микроциклах должна соответствовать дням выступлений в предстоящих стартах.

5) *восстановительные*, которыми обычно завершаются серии ударных микроциклов и напряженные соревнования. Основная задача – обеспечение оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена и лошади.

Планы микроциклов подготавливают к работе в соответствии с задачами тренировки на определенном этапе. Ими предусматривается:

- общий объем тренировочной работы, соотношение работы различной преимущественной направленности;
- средства и методы спортивной тренировки;
- сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок, средств восстановления и стимулирования работоспособности;
- средства и методы текущего контроля и управления с учетом индивидуальных возможностей спортсменов и спортивных лошадей, их реакции на нагрузки.

Контрольные вопросы:

1. Опишите основные методы планирования.
2. Объясните суть перспективного, годового и оперативного планирования.
3. Объясните организацию годичной тренировки на основе одноциклового и двух-циклового планирования.
4. Опишите цель, задачи и структуру годового плана подготовки в видах конного спорта.

Список рекомендуемой литературы:

1. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта / Е.И.Иванченко. Мн.: Учебно-методическое пособие 1 часть, 1996. – 132 с.
2. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта / Е.И.Иванченко. Мн.: Учебно-методическое пособие 2 часть, 1997. – 180 с.
3. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта / Е.И.Иванченко. Мн.: Учебно-методическое пособие 3 часть, 1997. – 240 с.

4. 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.
5. Нероденко, В.В. Конкурная подготовка всадника и лошади в конном спорте / В.В. Нероденко – Киев: Здоровье, 2009. – 208 с.
6. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863, [1] с.: ил. – (Профессия - тренер).

Лекция III курс

Раздел VIII. Научно-исследовательская работа студентов

Тема 44. Организация и проведение научных исследований по теме курсовой работы

План

1. Характеристика методов научного исследования.
2. Методика исследования физической, технико-тактической подготовленности спортивной пары «всадник-лошадь».

1 Педагогические методы исследования направлены на обобщение спортивной работы, изучение учебно-тренировочного процесса на всех его ступенях – от новичков до высококвалифицированных спортсменов, поиск более эффективных средств совершенствования всей системы подготовки спортивных пар, включая разработку средств и методов повышения физической, технической, тактической и морально-волевой подготовки и т. д. Осуществлять это позволяют частные методы – педагогическое наблюдение и педагогический эксперимент.

Педагогические наблюдения – это целенаправленный процесс фиксирования и изучения различных явлений в конном порте. При его проведении необходимо определить задачи исследования, что будет наблюдаться (какие параметры, явления или объекта), способ проведения и регистрации полученных данных. Наиболее простые и распространенные формы фиксации результатов, киносъемка, запись на магнитофоне, словесное и цифровое описание, графическое изображение, стенография и т.п.

Педагогический эксперимент проводится с целью изучения различных проблем учебно-тренировочного процесса в конном спорте. Он способствует расширению знаний, полученных в результате наблюдений и обобщение передового опыта спортивной практики, позволяет проверять ценность различных теоретических положений, направленных на совершенствование методики подготовки.

Существенную помощь при проведении педагогических наблюдений и экспериментов оказывает применение исторического метода исследований. Он предполагает необходимость изучения исходного состояния процессов или объектов наблюдения, их изменение во времени, сопоставление и сравнение различных промежуточных фаз развития и выявления его причин и т.п.

Важное место в педагогических исследованиях занимает методика определения работоспособности спортивных лошадей с помощью целого ряда функциональных проб, тестирующих процедур, контрольных упражнений, результатов соревнований, которые помогают определить

степень сдвига в изучаемом параметре, оценить эффективность построения тренировочного процесса и служит порой критерием истинности результатов педагогического наблюдения или эксперимента.

2.

Контрольные вопросы по теме

1. Опишите основные методы исследования в конном спорте.

Литература:

1. Е.И. Иванченко. Теория и практика спорта. Мн. 1997
2. Нероденко, В.В. Конкурная подготовка всадника и лошади в конном спорте / В.В. Нероденко – Киев: Здоровье, 2009. – 208 с.
3. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера, ФиС, Москва, 2004