

Лекция 4 курс

Раздел IV. Основы методики обучения в конном спорте

Тема 24. Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера по конному спорту

План

Основные функции тренера.

Педагогические способности тренера.

Характеристика способов управления коллективом.

Особенности психолого-педагогической деятельности тренера, работающего с юными спортсменами.

1. Основные функции тренера

Тренер является педагогом по физическому воспитанию. При всем многообразии его функций, которые в целом можно определить как функции управления спортсменом или командой, условно выделяются гностическая, регулирующая и контролирующая.

Гностическая функция подразумевает обучение спортсмена технико-тактическим навыкам, стимулирование его познавательной деятельности в спорте; регулирующая – целенаправленное воздействие на поведение и деятельность спортсмена в условиях тренировок и соревнований с целью формирования необходимых качеств, оптимизация психических состояний, воспитания личности; контролирующая – оценка по принципу обратной связи результатов управляющих воздействий на спортсмена.

Все эти функции взаимосвязаны: нельзя давать знания в процессе тренировки, не воспитывая при этом соответствующего к ним отношения, не контролируя усвоение информации, не оценивая ход воспитания. Нельзя направлять усилия на сплочение коллектива, не повышая его интеллектуального уровня и не контролируя результатов психолого-педагогических воздействий. Уровень педагогического мастерства тренера во многом определяется тем, насколько сбалансированы перечисленные функции. Только оптимальное соотношение гностической, регулирующей и контролирующей функций обуславливает эффективную деятельность тренера.

В сферу деятельности тренера по конному спорту входит:

1. Осуществление планирования, контроля, учета и отбора, что предусматривает:

- подбор средств и методов спортивной тренировки;
- построение тренировочного процесса;
- поэтапное сравнение фактических и плановых результатов;

- разработка моделей соревновательной деятельности и подготовленности;
- диагностика индивидуальных возможностей;
- планирование корректирующих воздействий;
- определение направлений работы и путей достижения заданного эффекта.

2. Забота о благополучии лошади. Это означает, что тренер должен:

- донести до сознания всадника всю ответственность его положения (чтобы не допускать таких ошибок, как неожиданные требования, нечеткие команды, либо отсутствие команд вообще). Лошадь может утратить доверие, которое в последствии будет очень нелегко восстановить;
- оценивать психическое состояние лошади. Если лошадь обеспокоена, встревожена или испугана, она не может ничему научиться. Чтобы продуктивно заниматься лошадь должна быть спокойной, уверенно чувствовать себя и проявлять желание к сотрудничеству;
- оценивать физическое состояние лошади. Чтобы продуктивно заниматься лошадь должна находиться в хорошей физической форме и содержаться в хороших условиях, иметь возможность много двигаться на свободе, желательно в компании с другими лошадьми. Лошадь, перегруженная работой, не будет восприимчива к обучению.

2. Педагогические способности тренера

Для успешного осуществления психологической подготовки спортивной пары тренер должен обладать определенными знаниями в области психологии и педагогики. Принято считать, что существует такой самостоятельный вид работы со спортсменом, как психологическая подготовка. В то же время тренер должен учитывать определенные психологические закономерности физической, технической и тактической подготовки.

Педагогические способности – это совокупность психических свойств личности, являющихся предпосылками успешной педагогической деятельности.

От многочисленных других профессий педагогического характера профессия тренера существенно отличается тем, что он часто обучает таким действиям, которые сам в данных условиях не в состоянии выполнить с оптимальным результатом, требуемым от ученика. В то же время в процессе профессиональной деятельности у тренера формируются качества психической сферы, имеющие особое значение в спорте.

Требования, предъявляемые к деятельности тренера, обуславливают наличие у него следующих способностей.

Перцептивные способности определяют точность восприятия движений спортсмена, быстроту восприятия и оценки ситуации.

Когнитивные способности заключаются в умении ставить цели, постоянно пополнять и развивать свои знания, предвидеть результаты своей деятельности.

Дидактические способности заключаются в постоянном совершенствовании методов передачи знаний подопечным, что в результате позволяет развить у учеников самостоятельность и самодостаточность.

Организаторские способности проявляются в организации жизни и быта спортсменов, их учебы, труда и отдыха.

Авторитет тренера в значительной степени зависит от того, каков он как организатор. Авторитет тренера обусловлен его высоким моральным обликом, умственным превосходством и мастерством и является одним из необходимых условий воспитания. Авторитет завоевывается прежде всего добросовестным отношением к труду и во многом зависит от способности тренера объективно относиться к своим ученикам. Молодые тренеры должны знать, что авторитет приобретается не сразу. Когда человек имеет высокие моральные устои, хорошо владеет своей специальностью, трудится самоотверженно, он со временем приобретает настоящий авторитет, свободный от всякой искусственности.

Креативные способности определяют творческий потенциал тренера, его умение сделать тренировку интересной, увлекательной и приносящей удовольствие. Творческий компонент – это неотъемлемый признак мастера.

Коммуникативные способности проявляются в умении ладить с людьми (как со спортсменами, так и с коллегами), позитивно мыслить, избегать конфликтов.

Экспрессивные способности определяются приобретением хороших навыков общения (культура речи, эмоциональное изложение, способность к экспромту, наличие чувства юмора).

Специальные способности, среди которых наиболее важными являются:

- Надежность, которая зависит от работоспособности тренера;
- Овладение в полной мере приемами саморегуляции своих психических состояний не в меньшей мере, чем спортсмен. Соревнование – это проверка результатов не только спортсмена, но и тренера. И спортсмен, и тренер переживают всю гамму эмоций, связанных с соревнованием. Исследования показывают, что предстартовые состояния характерны как для спортсменов, так и для тренеров, при чем проявляются эти состояния в одной и той же форме: стартовая лихорадка, стартовая апатия и состояние боевой готовности;
- Наличие волевых качеств, таких как целеустремленность, инициативность, смелость, решительность, выдержка и самообладание. Одни и те же волевые качества у спортсмена и тренера имеют разные особенности проявления. Так, например, спортсмен, который в процессе спортивной

деятельности проявлял инициативность, став тренером, иногда утрачивает это качество;

– Проявление педагогического такта. Взаимоотношение тренера и спортсмена в процессе соревнования во многом отличаются от их взаимоотношений во время тренировочных занятий. Во время соревнования спортсмен вследствие необычного эмоционального состояния иногда очень тяжело переносит упрек или замечание тренера, на которые во время тренировок он не обижался. Более того, иногда такой упрек может вывести спортсмена из равновесия и стать причиной его поражения. Тренер должен в этой ситуации проявить в полной мере педагогический такт, найти такую форму общения со спортсменом, при которой в любом случае не пострадает его самолюбие. Педагогический такт особенно необходим в тех случаях, когда к руководству уже давно сформировавшейся команды приступает новый тренер.

Профессионально важные личностные качества тренера:

- внимательно выслушивает;
- придерживается правил;
- относится ко всем одинаково;
- просит прощения, если сделал что-то неправильно;
- на его тренировках интересно, они доставляют удовольствие;
- у него всегда есть в запасе, что предложить ученикам;
- спрашивает у учеников их мнение;
- пунктуален;
- требует хорошего поведения;
- спокойно пресекает проявления плохого поведения;
- не кричит;
- последователен;
- пропагандирует принципы спортивного поведения и духа соревнования как на спортивной арене, так и за ее пределами (принципы "честной борьбы").

3. Характеристика способов управления коллективом

Формирование и развитие спортсмена как личности осуществляется в коллективе и через коллектив. Каждый спортсмен, так или иначе, нуждается в помощи, поддержке и одобрении других.

Изучение спортивного коллектива, межличностных связей позволяет не только оценивать особенности психологического климата в команде, но и подбирать средства формирования коллектива, оптимизации его деятельности, воспитания спортсменов высокого класса. Особые функции возлагаются при этом на тренера команды и лиц, связанных с ней деловыми отношениями (врачей, научных работников, психологов).

Чем выше уровень спортивной команды, тем больше внимания должен уделять тренер руководящим действиям.

Принято различать два основных диаметрально противоположных стиля руководства командой: авторитарный и демократический.

Авторитарный стиль характерен для тренеров, чья позиция основывается на признании собственного непререкаемого авторитета. Общение со спортсменами у таких тренеров имеет форму категорических указаний, которым необходимо следовать неукоснительно. Такие тренеры обычно добиваются хорошей дисциплины в команде, их спортсмены четко знают свои функции. Однако, авторитарный стиль руководства снижает у спортсменов чувство личной ответственности, мешает формированию у них способности самостоятельно принимать ответственные решения при неожиданном изменении соревновательной ситуации.

Демократический стиль основывается на тесном сотрудничестве тренера со спортсменом, когда все вопросы решаются совместно. Такой стиль руководства формирует у спортсменов самостоятельность, создает благоприятный психологический климат в команде. Чем выше моральные качества спортсмена, чем выше его интеллектуальное развитие, тем больший удельный вес в работе с ним приобретает демократический стиль.

Однако нередко демократический стиль в своих крайних формах становится излишне либеральным (анархическим), когда тренер идет на поводу у своих учеников и даже «заигрывает» с ними. В таком случае резко падает дисциплина в команде, тренер утрачивает нужный авторитет и не может реализовать свои замыслы.

Нередко можно наблюдать смешанный стиль в деятельности тренера, когда он в зависимости от ситуации использует преимущественно авторитарные или демократические формы руководства командой или отдельными спортсменами. Как показывают социально-психологические исследования, именно такое рациональное сочетание двух стилей присуще большинству лучших тренеров.

Следует отметить тот факт, что команда как бы «впитывает» в себя не только личные качества тренера, но и его отношение к делу – чувство стабильности, влюбленность в работу, стремление к спортивным успехам. В особо благоприятных условиях устанавливается своего рода «пара сил», при которых тренер оказывает мощное стимулирующее влияние на команду, а команда на тренера.

4. Особенности психолого-педагогической деятельности тренера, работающего с юными спортсменами

Специфика работы тренера с юными спортсменами базируется на знаниях особенностей физического и психического развития молодого организма. Детский и юношеский организм находится еще в процессе роста и

относительно неустойчив. Для юных спортсменов, как правило, характерно то, что в своем отношении к упражнениям и соревнованиям они плохо осознают меру риска и социальной ответственности за результат. Это в какой-то степени позволяет им не испытывать сильной психической напряженности. Обычно юные спортсмены во всем полностью полагаются на своего тренера и, естественно, вносят мало корректив в свою подготовку. В силу указанных особенностей для юношеских команд более других подходит авторитарный стиль руководства (в лучшем его виде).

Тренировка подрастающих спортсменов должна принципиально отличаться многосторонностью. Поэтому тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть многофункционален, объединять в себе качества квалифицированного специалиста, руководителя и воспитателя.

Успех воспитания и обучения юных спортсменов зависит от общих и педагогических способностей тренера.

Общие способности (такие как гибкость ума, критичность, быстрота мышления, эмоциональное, спортивное и техническое воображение) помогают тренеру ставить конкретные задачи, оценивать ход и результаты работы, выбрать способы ее совершенствования.

В основе педагогических способностей заложена любовь к детям, интерес к воспитанию, чувство привязанности. Тренер, обладающий педагогическими способностями, может конкретнее определить цели и методы воспитания, предвидит последствия принимаемых решений, всесторонне изучает особенности индивидуальной психологии своих воспитанников, быстрее находит правильный подход к ним

Учитывая специфику конного спорта, тренер в работе с юными спортсменами ставит перед собой 2 основные задачи: 1) Формирование мотивации занятий спортом, а именно: поддерживать постоянный интерес к занятиям, применяя творческий подход к построению тренировочного процесса.

2) Развитие положительных качеств личности (в том числе морально-волевых качеств), а именно: уверенность в себе; целеустремленность, умение контролировать свои эмоции, способность сопереживать, готовность прийти на помощь.

Воспитание воли имеет большое значение именно в тренировке детей и юношества. Оно находится в неразрывной связи с развитием всей личности. Воля, в очень большой мере определяющая характер человека, выражается в сознательной целеустремленности, в активных действиях, в решительном и боевом подходе к исполнению поставленных задач. Устремленность к высоким спортивным результатам, решимость брать на себя и переносить высокие тренировочные нагрузки, воля к победе представляют собой определяющие компоненты готовности к достижениям. Именно они должны развиваться и укрепляться в ходе тренировок подрастающих спортсменов.

Важно, чтобы юные спортсмены с самого начала осознанно вникали в процесс тренировки, глубоко осмысливали специфику конной дисциплины,

умели заботиться о своем партнере и несли ответственность за свои действия, а также с большей ответственностью и обоснованной мотивацией творчески участвовали в подготовке и соревнованиях.

Контрольные вопросы по теме

1. Раскройте понятия основных функций тренера.
2. Какими способностями должен обладать тренер по конному спорту?
3. Дайте характеристику способов управления коллективом.
4. Опишите особенности психолого-педагогической деятельности тренера, работающего с юными спортсменами.

Список рекомендуемой литературы:

1. Д. Харре. Учение о тренировке (пер. с нем.), М., ФиС, 1971 г.
2. Психология спорта высших достижений: Учеб. пособие для ин-тов физ. культ./под ред. А.В.Родионова –М.:ФиС, 1979.
3. Кремер М., Как добиться высоких результатов. Восемь пунктов программы по подготовке лошади / М. Кремер. Пер. с нем. – М.: Аквариум – Бук, 2003. – 288 с.
4. Юный конник: учеб. пособие / В. Г. Алексеенко [и др.]. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 118 с.

Лекция 4 курс

Раздел VI. Управление процессом спортивного совершенствования в конном спорте

Тема 33. Теория и система отбора в конном спорте

План

1. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.
Отбор для занятий конным спортом в ДЮСШ.
Отбор спортивных пар для участия в международных соревнованиях.
2. Критерии отбора в состав сборных команд по видам по результатам годового цикла. Анализ подготовленности спортсменов и лошадей.

1. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки

Спортивный отбор – это система мероприятий, включающих педагогические, психологические, социологические и медико-биологические методы исследований, на основании которых определяются способности подростков для специализации в конкретном виде спорта.

Спортивный отбор иными словами – это процесс поиска наиболее одаренных спортсменов, способных достигнуть результатов международного класса.

Целью спортивного отбора является своевременное и правильное выявление резервных возможностей спортсмена. Это требует всестороннего углубленного изучения состояния здоровья, морфологических данных, физических качеств и физиологических функций, а также личностных качеств спортсмена, имеющих ведущее значение для конкретного вида спортивной деятельности.

Критерии отбора. В зависимости от методов, применяемых для изучения показателей перспективности спортсменов выделяют:

1) медико-биологические критерии спортивного отбора, которые включают следующие показатели: состояние здоровья; морфо-функциональные особенности; биологический возраст; генетический пол; функциональное состояние организма; биологическая надежность;

2) педагогические критерии спортивного отбора: содержат такие показатели, как способность к обучению; уровень физической подготовленности; уровень технической подготовленности; спортивный результат;

3) психологические критерии спортивного отбора – это показатели уровня развития психических качеств; волевых качеств; индивидуально-типологических особенностей личности; психическая надёжность;

4) социологические критерии спортивного отбора, к ним относят показатели, характеризующие формирующие влияние социальной среды; своевременный интерес детей к занятиям избранным видам спорта.

Проблема спортивного отбора наиболее актуальна в современном спорте, так как уровень мирового спорта очень высок. В конном спорте спортивный отбор имеет свои особенности, так как кроме выявления одаренных спортсменов отдельное внимание уделяется поиску способной лошади и подбору спортивной пары «всадник/лошадь». В данном случае самым актуальным является вопрос совместимости двух индивидуумов.

Все вышеперечисленные критерии отбора имеют неодинаковое значение на каждом из этапов многолетней спортивной подготовки: начальной подготовки; ранней спортивной специализации; углубленной спортивной специализации; максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Выделяют три ступени отбора:

- 1. Предварительная**, когда определяется целесообразность выбора вида спорта на основе учета морфофункциональных данных и психических особенностей.
- 2. Промежуточная**, когда у занимающихся выявляются способности к эффективному спортивному совершенствованию (на 2-м и 3-м этапах многолетней подготовки)
- 3. Заключительная**, связанная с определением у спортсменов возможностей достижения результатов международного класса.

Спортивный отбор		
Ступень	Задача	Этап многолетней подготовки
Предварительная	Установление целесообразности спортивного совершенствования в конном спорте	1) Начальный
Промежуточная	Выявление способностей к эффективному спортивному совершенствованию	2) Ранней спортивной специализации. 3) Углубленной спортивной специализации
Заключительная	Определение возможностей достижения результатов международного класса	4) Максимальной реализации индивидуальных возможностей

Спортивный отбор и ориентация не следует рассматривать как фрагменты на том или ином этапе спортивной подготовки. Это непрерывный процесс всей многолетней подготовки спортсмена и спортивной лошади.

Предварительная ступень – первичный отбор.

Спортивные успехи в значительной степени определяются возрастом, в котором подросток начал систематические занятия спортом. Для начала занятий конным спортом оптимальным считается возраст 9-11 лет. При начальной оценке перспективности детей в первую очередь ориентируются на стабильные факторы, которые мало изменяются в ходе развития организма и в незначительной степени зависят от уровня тренированности – на морфологические признаки. В конном спорте тренеры отдают предпочтение детям среднего и выше среднего роста, с небольшой массой,

длинной хорошо развитой голенью и голеностопом. Положительным фактором является хороший вестибулярный аппарат. Однако несовпадение некоторых параметров физического развития юных спортсменов с модельными еще не является противопоказанием к занятиям конным спортом, так как успех в этом виде определяется комплексом способностей.

На начальном отборе используются простые педагогические тесты для оценки двигательных способностей детей (координация движений, подвижность, ловкость, гибкость). Большое значение при отборе детей имеет оценка состояния их здоровья.

Основными показателями первичного отбора являются: желание заниматься спортом; любовь к лошадям, желание ухаживать и заботиться о них; смелость при выполнении незнакомых заданий.

Данные физической работоспособности и спортивного результата критерием перспективности не является.

Промежуточная ступень имеет задачу – выявить спортсменов, способных достигать высших спортивных результатов, эффективно совершенствоваться на втором и третьем этапах многолетней подготовки, а также на этапах максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Эта задача решается на основании комплексного анализа с учетом морфологических, функциональных и психических показателей юных спортсменов, их адаптационных возможностей, реакции на высокие тренировочные и соревновательные нагрузки.

При рассмотрении вопроса о перспективности спортсмена по показателям морфологического типа следует обращать внимание на формирование мышечного корсета, поддерживающего позвоночник, формирование и развитие мышц голени, брюшного пресса.

На этом этапе существенную роль играет оценка техники выполнения специально-подготовительных упражнений, а также техники и тактики управления лошадью, техники посадки.

Совершенствование специализированных восприятий спортсмена-конника влечет за собой повышение уровня осознания и воспроизведения двигательных действий, таких как чувство такта, ритма, чувство скорости, дистанции, мягкость контакта.

На второй ступени отбора усиливается значение личностно-психологических показателей. При отборе конников особое внимание обращают на:

- уверенность в своих силах,
- устойчивость к стрессовым ситуациям,
- терпение,
- желание работать с трудными лошадьми,
- интеллектуальные способности,
- высокая концентрация внимания,
- позитивный настрой.

Наличие этих качеств у спортсменов способствует формированию и поддержанию хорошей физической и, что более важно, психической работоспособности их лошадей.

Заключительная ступень. Основная задача отбора на четвертом этапе – выявить, смог ли спортсмен овладеть техникой и тактикой своего вида спорта настолько, чтобы успешно выступать на соревнованиях международного уровня, а также способен ли он правильно подготовить свою лошадь к турнирам такого ранга. Чем меньшими усилиями достигнут прогресс в уровне спортивного мастерства, тем большие резервы остались для дальнейшего совершенствования. Оцениваются:

- устойчивость к стрессовым соревновательным ситуациям;
- способность распределить свои силы и силы лошади;
- умение показать наилучший результат в главных стартах года при наличии сильных соперников.

Отбор спортивных пар для участия в международных соревнованиях осуществляется с учетом:

- стабильности показываемых результатов на республиканских соревнованиях;
- потенциальных возможностей завоевания медалей (исходя из количества и состава команд-участников из других стран);
- необходимости приобретения необходимого соревновательного опыта для молодых всадников и молодых лошадей;
- необходимости оценки молодых лошадей (начиная с 6-летнего возраста) на международной арене опытными зарубежными экспертами (судьями), а также с учетом возраста лошадей и состояния их здоровья.

2. Критерии отбора спортсменов в состав сборных команд по видам конного спорта

Для определения состава национальной команды по конному спорту и ежегодной его корректировки действуют следующие документы:

- 1) утвержденные Президиумом БФКС «Критерии формирования основного состава нацкоманды по конному спорту» (взрослые, юноши, юниоры).
- 2) разработанное БФКС Положение о рейтинге, позволяющее на основании учета всех стартов выявить лучшие спортивные пары, показывающие наиболее стабильные результаты.
- 3) анализ подготовленности спортивных пар по результатам выступлений годичного цикла.

Критерии формирования основного состава национальной и сборной команды по конному спорту (взрослые, юноши, юниоры).

В выезде:

- Чемпионат Мира – участие (квалификационная лицензия);
- Чемпионат Европы – участие (квалификационная лицензия);

Этап Кубка мира CDI – W – 1 - 6 место;

Международные соревнования CDI*** – 1 - 10 место;

Чемпионат Республики Беларусь – 1 – 3 место;

Для юношей, юниоров – обязательно призовое место в первенстве Беларуси среди юношей, юниоров.

В троеборье:

Чемпионат Мира – участие (квалификационная лицензия);

Чемпионат Европы – участие (квалификационная лицензия);

Международные соревнования CCI (S/L) 2*, 3*, 4* – 1 - 10 место;

Чемпионат Республики Беларусь – 1– 6 место (получить не более 55 – 65 ш.о. по сумме трех дней).

В преодолении препятствий:

Чемпионат Мира – участие (квалификационная лицензия);

Чемпионат Европы – участие (квалификационная лицензия);

Этап Кубка мира CSI – W – 1 - 6 место;

Международные соревнования CSI*** – участие (получить не более 12 ш.о. на маршруте Гран При);

Международные соревнования CSI** – участие (получить не более 8 ш.о. на маршруте Гран При);

Чемпионат Республики Беларусь – 1 - 3 место (получить не более 4 ш.о. на маршруте Гран При).

Для юношей, юниоров – обязательно призовое место в первенстве Беларуси среди юношей, юниоров с результатом не более 4 ш.о. на маршруте высотой 140 см.

Во всех видах конного спорта для определения окончательного состава команды обязательным является заключение ветеринарного врача национальной сборной о состоянии здоровья каждой лошади.

Рейтинг спортсменов.

Цель рейтинга, рассчитываемого Белорусской федерацией конного спорта (БФКС), – определение лучшего спортсмена по видам конного спорта за год, анализ динамики результатов спортсменов, составление прогнозов и формирование списочного состава национальной и сборной команд на последующий год.

Рейтинг рассчитывается за 12-месячный период, начиная 1 января текущего года и заканчивая 31 декабря.

За основу расчета рейтинга взяты правила расчета рейтинга FEI для соответствующего вида конного спорта.

Рейтинг БФКС является рейтингом спортсменов, поэтому для всадников, выступающих на нескольких лошадях, берется лучший результат на каждом конкретном соревновании. Исключение сделано для троеборья в силу специфики этого вида конного спорта и в соответствии с рекомендациями FEI, направленными на развитие этого вида в странах Восточной Европы. При расчете рейтинга в троеборье баллы начисляются всаднику за каждую лошадь.

Рейтинг составляется на основе результатов всех соревнований, в которых принимают участие белорусские всадники.

С учетом вышесказанного:

- в *основной состав* включаются пары, реально претендующие на завоевание медалей на международных соревнованиях (в том числе этапах Кубка мира) и претендующие на завоевание лицензий и участие в ЧЕ, ЧМ и ОИ.
- в *переменный состав* включаются спортивные пары, имеющие высокие результаты на республиканских соревнованиях, ЭКМ, талантливые молодые спортсмены, имеющие подготовленных основных лошадей и нуждающиеся в приобретении опыта участия в международных соревнованиях.
- в *стажеры* отбираются спортивные пары, имеющие хорошие результаты в международных соревнованиях, претендующие на завоевание медалей на ЧЕ, ЧМ среди юношей и juniоров.
- в *резерв* отбираются талантливые молодые всадники, имеющие высокие результаты на уровне юношеских и juniорских Первенств РБ и перспективу дальнейшей подготовки под руководством опытных тренеров.

Для окончательного формирования списочного состава национальной и сборной команд по видам конного спорта обязательным является обеспеченность каждого спортсмена спортивными лошадьми (не менее трех) и заключение ветврача национальной сборной о состоянии здоровья каждой лошади.

Анализ подготовленности спортсменов и лошадей проводится по результатам годичного цикла подготовки и формируется на основании комплекса заключений:

1) Годового отчета государственного тренера и старших тренеров по видам спорта, где содержится подробное описание достижений основных спортивных пар на соревнованиях, запланированных в годичном цикле подготовки, сравнительный анализ запланированных результатов с фактическими показателями, причины невыполнения индивидуальных планов подготовки (если таковые имели место), а также рекомендации и предложения по усовершенствованию систем и методов подготовки.

2) Годовой отчет ветеринарного врача сборной по результатам исследования состояния здоровья лошадей (по биохимическим показателям крови, а также физиолого-клиническим показателям).

3) Заключение медицинского обследования спортсменов НК.

4) Заключение психолога.

Контрольные вопросы

На предварительной ступени отбора данные физической работоспособности и спортивного результата критерием перспективности не является.

На предварительной ступени отбора

1. Раскройте понятия цели и критериев спортивного отбора.
2. Назовите этапы и ступени отбора.
3. Назовите критерии отбора в состав сборных команд по видам конного спорта и по результатам годичного цикла.
4. Опишите анализ подготовленности спортсменов и лошадей.

Список рекомендуемой литературы:

1. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта / Е. И. Иванченко. Мн. : Учебно-методическое пособие 3 часть, 1997. – 240 с.
2. Программа развития конного спорта в Республике Беларусь в олимпийском цикле 2017-2020 годов // Программа утверждена на открытом заседании Президиума БФКС от 29.11.2016г.

Лекция 4 курс

Раздел VI. Управление процессом спортивного совершенствования в конном спорте

Тема 34. Прогнозирование спортивных результатов

План

1. Прогнозирование спортивных результатов в видах конного спорта
2. Классификация прогнозов

Прогнозирование – одна из основных составляющих управленческого процесса.

Прогноз – комплекс аргументированных предположений, выраженных в качественной и количественной формах относительно будущих параметров управляемого объекта. Задача прогноза – дать объективное, достоверное представление о том, что будет при тех или иных условиях. Процесс разработки прогнозов и называется прогнозированием.

Прогнозирование в спорте (в т.ч. и конном спорте) – это перспектива развития процесса или явления, характерного для спортивной деятельности, а главная задача прогнозирования сводится к выявлению вероятного развития того конкретного явления, которое в наибольшей степени определяет процесс и достижение заданного эффекта. Прогнозирование тесно связано с управлением спортивной подготовкой, т.к. создает предпосылки для принятия управленческих решений в сфере спорт. подготовки и соревновательной деятельности.

Прогнозирование базируется на следующих базовых принципах (хотя их намного больше):

– *системность* – рассмотрение объекта в его связи и зависимости с другими процессами и явлениями – при этом управляемая система рассматривается как часть более крупной системы, также состоящей из определенного количества подсистем;

– *целенаправленность* – целенаправленный характер прогнозирования, т.е. содержание прогноза не должно сводиться только к предвидению, а включать и цели, которые желательно достигнуть.

– *непрерывность* – корректировка прогноза по мере поступления новых данных об объекте прогнозирования или о прогнозном фоне.

– *адекватность* прогноза объективным закономерностям – учет вероятностного характера прогнозируемых процессов.

– *альтернативность* – выбор вариантов развития по разным траекториям, при разных взаимосвязях и структурных соотношениях.

В результате оптимизации прогнозных значений полезного эффекта и затрат из множества альтернативных вариантов должен быть выбран наилучший.

Основные методы прогнозирования.

1. Основа прогнозирования – *метод экстраполяции* – распространения выводов, полученных в результате исследования одной части какого-либо явления, на другие его части, поиск и анализ устойчивых закономерностей, исходя из сложившихся тенденций к развитию объекта или явления.

2. *Моделирование* – разработка модели, ее экспериментальный анализ, сопоставление результатов прогнозных расчетов на основе модели с фактическими данными состояния объекта или процесса, корректировку и уточнение модели.

3. *Прогнозная оценка эксперта*, т.е. человека, способного более или менее объективно судить о перспективах соответствующего явления.

Однако на различных этапах многолетней спортивной подготовки эффективность тех или иных методов прогнозирования различна. На начальном этапе, когда практически отсутствуют данные о «предыстории» развития спортивных способностей, особенностях многолетней динамики различных сторон подготовленности юного спортсмена/лошади, целесообразно пользоваться методами моделирования, экстраполяции намечающихся тенденций.

По мере становления спортивного мастерства, проявления спортивных способностей наряду с математическими методами целесообразно использовать также экспертные (либо их сочетание).

На этапе высшего спортивного мастерства точность экспертных оценок весьма высока, так как значительное число специалистов достаточно подробно и полно ознакомлено с различными аспектами спортивных возможностей каждого конкретного спортсмена.

Этапы прогнозирования:

1) *ретроспекция* – сбор и обработка информации, оптимизация состава источников, уточнение и окончательное формирование структуры и состава характеристик объекта прогнозирования;

2) *диагноз* – анализ объекта прогнозирования. Анализ заканчивается выбором и обоснованием модели, а также метода прогнозирования.

3) *проспекция* – выявление недостающей информации об объекте прогнозирования, уточнение ранее полученной, внесение корректив в модель прогнозируемого объекта в соответствии с вновь поступившей информацией.

2. Классификация прогнозов

По уровню прогнозируемого показателя целесообразно выделять *микро- мезо- и макро-прогнозы*. Микроуровень – все, что связано с прогнозированием показателей, характеризующих спортивную деятельность спортивной пары. Мезо- – уровень нацкоманды, школы, центра. Макро-прогнозы используются для развития вида спорта.

Принципиальные изменения в методике подготовки в различных видах спорта происходят в течение каждых 10-15 лет, поэтому во временном аспекте применительно к прогнозированию возможностей спортивной пары «всадник-лошадь» прогнозы подразделяются на:

- *оперативные (до 1 месяца)* связаны с решением задач, возникающих на отдельном тренировочном занятии, соревновании и т.п., что позволяет выбрать вариант технико-тактических действий с учетом соперников и ситуации, которая может сложиться в ходе соревновательной борьбы

- *краткосрочные (от месяца до года)* – предусматривается определение наиболее вероятных темпов развития тренированности в мезоциклах, периодах и на отдельных этапах. При этом ставятся следующие задачи:

- прогнозирование развития адаптации применительно к основным компонентам спортивного мастерства;

- определение соотношения сил в ближайших или главных соревнованиях;

- выявление и характеристика вероятных конкурентов;

- *среднесрочные (от 3 до 5 лет)* – направлено на оптимизацию процесса спортивного отбора, подготовки и участия в соревнованиях на 4-х летний (олимпийский) цикл;

- *долгосрочные (от 5 до 15-20 лет)* – данный прогноз позволяет решать конкретные задачи:

- отбор спортсменов, способных добиваться высоких результатов;

- ориентация спортсменов на достижение высоких результатов в конкретной дисциплине вида спорта,

- определение оптимальной структуры тренировочного процесса, динамики нагрузок,

- выбор перспективной технико-тактической модели соревновательной деятельности, позволяющей так эффективно использовать индивидуальные возможности спортсмена.

- *сверхсрочные (> 25 лет)* – направлены на выявление общих тенденций развития спорта, олимпийского движения, совершенствования методики подготовки, изменения правил соревнований, материально-технического оснащения подготовки и т.д.

Точность прогнозов тем выше, чем короче период, на который они составляются. Однако особо значима разработка именно долгосрочного прогноза. При этом повышение точности прогноза в значительной степени определяется объемом и достоверностью информации, которая для этого используется.

Для осуществления прогнозирования необходимо тщательное изучение специфики вида спорта. В конном спорте первоначально требуется изучить и составить характеристику качественных особенностей спортивной пары в избранном виде. И уже с учетом этого определить комплекс признаков, обладающих высокой прогностической значимостью. Причем для прогнозирования последующих успехов необходимо уже на первых этапах

оценивать именно те качества, которые обеспечивают итоговые достижения.

Контрольные вопросы по теме

1. Опишите цель и задачи прогнозирования, принципы и методы.
2. Назовите методы прогнозирования.
3. Дайте классификацию прогнозов в конном спорте.

Список рекомендуемой литературы:

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

Лекция 4 курс

Раздел VI. Управление процессом спортивного совершенствования в конном спорте

Тема 35. Моделирование спортивной деятельности в конном спорте

План

1. Особенности моделирования спортивной деятельности
2. Модельные характеристики спортивной пары «всадник-лошадь» в видах конного спорта

Моделирование как научный метод заключается в следующем: объект изучения условно заменяется некоторым аналогом (моделью), сохраняющим в себе все основные свойства исходного объекта. Аналог отличается простотой, позволяющей досконально изучить модель.

Моделирование позволяет, используя основные законы механики, математики, физиологии и других наук, объяснить функциональную структуру изучаемого процесса, выявить его существенные связи с внешними объектами, внутреннюю организацию, оценить количественные характеристики.

Моделирование позволяет проводить исследования в сфере физической культуры и спорта, где объектом изучения всегда является спортсмен и особенности его спортивной деятельности, а параметрами – свойства спортсмена, при которых он способен показать значительные спортивные достижения.

Общая теория моделирования спортивной деятельности предполагает возможность построения комплексной модели, т.е. включение в модель максимального числа параметров. В спортивной практике применение моделей дает возможность определить общие направления спортивного совершенствования в соответствии с рейтингом технико-тактических действий, характеристик функциональной подготовленности для достижения запланированных результатов.

Есть разные типы и разновидности моделей и моделирования.

По особенностям содержания моделей их подразделяют на *теоретические* и *практические*.

Есть иные классификации моделей: натуральные, физические, наглядно-образные, знаковые, математические, кибернетические, компьютерные и др.

Среди функций и процедур моделирования различают:

- *исследовательское* – как один из исследовательских подходов,
- *проектировочное* – как способ проектирования объектов, процессов;
- *практико-технологическое* – как способ системного упорядочения

созидательной деятельности в ее практическом воплощении.

К настоящему времени в спорте существуют разработки по созданию моделей исторической и многолетней динамики спортивных результатов, «моделей чемпионов», «модельных характеристик сильнейших спортсменов», уровней подготовленности спортсменов различной квалификации и других объектов спортивной реальности.

Другой тип моделей – абстрактные, логико-математические. При помощи таких моделей получают новые знания, которые нельзя было получить, используя предыдущие типы. В спорте к ним относятся корреляционные, регрессионные и факторные модели. Это модели структуры физической подготовленности, структуры технико-тактического мастерства, взаимосвязи сторон подготовленности спортсменов и эффективности соревновательной деятельности, взаимосвязи сторон подготовленности.

Касаясь вопросов моделирования, следует выделить три уровня моделей: *обобщенные, групповые и индивидуальные*.

Обобщенные модели отражают характеристику объекта или процесса, выявленную на основе исследования относительно большой группы спортсменов определенного возраста, пола и квалификацией: эффективно использовать такие модели при подготовке юных и взрослых спортсменов, не достигших вершин спортивного мастерства.

Групповые модели строятся на основе изучения конкретной совокупности спортсменов (или команды) и отличаются специфическими признаками в рамках того или иного вида спорта: в основном экстраполируются усредненные данные компонентов подготовленности группы сильнейших спортсменов.

При современном уровне развития спорта, с ростом квалификации спортсменов возрастает доля индивидуализированного подхода к их подготовке и поэтому неизменно повышается роль анализа индивидуальных характеристик каждого спортсмена.

В процессе моделирования **в конном спорте**:

- разрабатываются модельные характеристики требований к идеальному спортсмену-коннику, спортивной лошади и спортивной паре – показатели их соревновательной деятельности и уровня подготовленности (техничко-тактической, физической, теоретической, психологической, интегральной);

- выполняется моделирование структурных компонентов тренировочного процесса (микроциклов, средних циклов и т.п.).

- и моделирование соревновательной деятельности – по степени адекватности главным соревнованиям.

В научной литературе имеется несколько противоречивых точек зрения по поводу несоответствия тех или иных качеств, сторон подготовленности модельным характеристикам:

- 1) в спортивной практике моделирование соревновательной деятельности и планирование тренировочного процесса рассматриваются с позиции приведения индивидуальных отклонений по уровню подготовленности к модельному уровню. Если при сравнении показателей

спортсменов с модельными характеристиками они оказываются не такие, как запланированные, то в план на следующий этап подготовки должна вноситься коррекция, направленная на ликвидацию слабого звена.

2) для спортсмена высокого класса, имеющего ярко выраженные черты, зачастую предпочтителен путь, когда тренер ориентируется не столько на усредненные модельные данные, сколько на максимальное развитие индивидуальных признаков.

В настоящее время одним из направлений решения проблемы оптимизации спортивной подготовки на стадии реализации максимальных возможностей спортсмена является использование *модельно-целевого подхода* построения спортивной подготовки в рамках годового цикла. Этот подход сопряжен с возможно строгим целеполаганием и последовательной реализацией цели.

Понятие модельно-целевой подход определяется как построение (моделирование) подготовительной и соревновательной деятельности спортсмена таким образом, чтобы при реализации индивидуальных тренировочно-соревновательных программ достижения спортивной цели прогнозируемые параметры будущей целевой соревновательной деятельности превосходили прежние и были адекватны новому, более высокому, спортивному результату.

К настоящему времени уже сложились теоретико-методические основы модельно-целевого подхода в построении спортивного макроцикла (многочесных, годовых и многолетних), т.е. к моделированию чрезвычайно сложных процессов спортивной реальности, таких, как процесс подготовки спортсмена к главным состязаниям.

При моделировании целевой соревновательной деятельности стремятся представить комплекс основных соревновательных действий, величины физических нагрузок (во внешних показателях их объема и интенсивности) за все время соревнования и по его фазам, число стартов на протяжении соревнования и протяженность интервалов между ними, тактическая «раскладка сил» в стартах и намечаемые в них спортивно-технические результаты.

2. Модельные характеристики спортивной пары «всадник-лошадь» в видах конного спорта

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

Различают три вида модельных характеристик:

- 1) общие для всех видов спорта (генеральные) модельные характеристики;
- 2) общие для группы видов спорта (обобщенные) модельные характеристики;

3) модельные характеристики, специфичные для отдельного вида спорта.

Спортивное достижение в конном спорте является результатом совместной работы пары всадник/лошадь.

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.

Модельная характеристика спортсмена-конника включает:

- антропоморфологические показатели (рост, вес, соотношение пропорций тела-длины ног, рук, спины), например, для конников средние, типичные и крайние значения длины тела (170,8; 165-175 и 160-185 см.), веса тела (68,1; 63-73 и 57,5-81,0 кг), жизненной емкости легких (4623, 4000-5000 и 3300-5600 см), силы кисти (56,4; 48-58, 45-72 кг) – оказывают влияние на проявление силы, скорости, выносливости, гибкости, адаптацию к различным условиям внешней среды, работоспособность, восстановление и спортивные достижения;

- положение всадника на лошади;

- составляющие коэффициента эффективности технико-тактического мастерства;

- компоненты функциональной подготовленности;

- компоненты психологической подготовленности: направленность личности (интерес, стремление к совершенствованию), волевые качества (смелость, решительность, стойкость), эмоциональная устойчивость (надежность при воздействии экстремальных факторов), психические качества (внимание, скорость и точность сенсомоторных реакций, оперативная память) – целый ряд исследований свидетельствует о том, что среди спортсменов высокого класса редко встречаются люди со слабой нервной системой. Динамичность нервной системы, обеспечивающей быстроту усвоения навыков - важнейший компонент спортивных способностей. Человек с динамичными нервными процессами обладает хорошей обучаемостью. Тот же, чья нервная система не настолько динамична, может компенсировать этот недостаток прочностью образующихся нервных связей.;

- возраст;

- спортивный стаж.

Все возрастающие требования конноспортивных соревнований вызывают необходимость более тщательного отбора конского состава с учетом породных особенностей, экстерьерных данных и функциональных показателей.

Модельная характеристика спортивной лошади состоит из:

- зоотехнических показателей (анатомо-морфологические, экстерьер, тип телосложения, порода) – например, для соревнований по выездке наиболее подходят лошади полукровных пород: траккененской, ганноверской

и проч. В последние годы особенно успешно выступают лошади возрожденной русской верховой породы. Специалисты считают, что для успешной работы в выездке наиболее желательны лошади ростом 165-167см, длиной туловища 166-168см, обхватом груди – 194-196см и обхватом пясти 21-22см.;

– физиологических показателей, отражающие степень развития функциональных систем и двигательных качеств (клинико-физиологические и биохимические).

Модельные характеристики на основе данных, отражающих состояние физиологических систем спортивной пары, могут служить основой рациональной системы управления тренировочным процессом.

Контрольные вопросы по теме

1. Назовите виды и компоненты моделирования спортивной деятельности в конном спорте.
2. Модельные характеристики спортсмена-конника и спортивной лошади.

Список рекомендуемой литературы:

1. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта / Е.И.Иванченко. Мн.: Учебно-методическое пособие 3 часть, 1997. – 240 с.
2. Ласков, А. А. Подготовка лошадей к олимпийским видам конного спорта / А. А. Ласков. – М.: ВНИИК. – 1997. – 168 с.
3. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863, [1] с.: ил. – (Профессия - тренер).

Лекция 4 курс

Раздел VI. Управление процессом спортивного совершенствования в конном спорте

Тема 37, 38. Контроль и учет спортивного совершенствования. Организация информационного, научно-методического, медико-биологического обеспечения

План

1. Цель и основные формы, виды и методы контроля подготовки в конном спорте.
2. Контроль уровня подготовленности спортивных лошадей. Основные физиологические показатели тренированности.
3. Организация информационного, научно-методического, медико-биологического обеспечения подготовки.

1. Цель и основные формы, виды и методы контроля подготовки в конном спорте.

Для эффективного управления процессом подготовки чрезвычайно важны регулярный контроль за состоянием спортсменов и спортивных лошадей, за их работоспособностью, ходом адаптационных процессов, способностью к восстановлению, приведением к высшей спортивной форме.

Цель контроля – оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности с помощью оценки различных сторон подготовленности и основных функциональных систем организма спортсмена.

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, - ежедневно 2-3 раза в день и 3-5 раз в неделю. Направлен на оценку текущих состояний спортсмена или спортивной лошади, которые являются следствием нагрузок серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. При этом контроле с помощью одного или нескольких показателей можно оценить какую-то из сторон подготовленности или работоспособности отдельных систем в соревновательной или учебно-тренировочной деятельности.

В этом контроле применяются традиционные формы врачебно-педагогических наблюдений, пробы с повторными и дополнительными нагрузками, а также тесты для определения физической работоспособности с помощью специфических нагрузок.

2) этапный – раз в 1-3 месяца в конце этапа или периода. Включает комплексное медицинское обследование многих сторон подготовленности спортсмена. Основной задачей УМО является: определение состояния здоровья спортсмена и выявление различных отклонений от нормы, в сравнении с предыдущими обследованиями.

3) итоговый – в конце большого цикла подготовки, состоящий из этапного комплекса обследований с добавлением медицинских методов для всесторонней оценки состояния здоровья спортсменов.

Основными **методами контроля** подготовки являются:

- Анализ проделанной работы (по дневникам самоконтроля спортсмена, индивидуальным планам подготовки);
- Педагогическое тестирование
- Функциональное тестирование

Педагогический контроль и учет. Педагогические показатели позволяют оценить уровень технико-тактической и физической подготовленности спортивной пары, стабильности мастерства, эффективности соревновательной деятельности (динамику спортивных результатов, структуру и содержание тренировочного процесса) и т.д. Учет процесса тренировки запись контроля осуществляется спортсменами в дневнике, а тренерами в специальном журнале. Фактическое выполнение плана тренировки фиксируется в месячной программе и затем постепенно переносится в годичный план.

Дневник и ежедневный самоконтроль спортсмена. Необходимо приучать спортсмена вести ежедневный спортивный дневник. В нем следует записывать время проведения тренировки, погодные условия, состояние грунта и др., содержание тренировки, ее дозировку, работу над техникой и результат. Помимо того отмечаются наиболее удачные моменты тренировки и связанные с этим ощущения с целью анализа и выявления наиболее эффективных действий. В дневнике указываются недочеты и ошибки, все то, на что нужно обратить внимание в последующих занятиях. Регулярно записываются результаты выполнения контрольных прикидок, динамика результатов. Особенно важны данные ежедневного самоконтроля спортсмена за своим состоянием и оценки работоспособности спортивной лошади.

Вариант дневника тренировки спортсмена

Ф И О _____
 Учебная группа _____
 Отделение _____
 Спортивная школа _____
 Тренер _____

I. Индивидуальный план тренировки на _____ учебный год

II. Содержание учебно-тренировочного процесса

Дата, время	Содержание тренировочного занятия	Объем	Интенсивность	Методы	Самочувствие	Примечание (указания тренера)

III. Результаты участия в соревнованиях

№ п/п	Название соревнования, дата, место	Спортивно-технический результат	Занятое место	Условия и ход соревновательной борьбы	Выводы и оценка выступления

Медико-биологический контроль. Углубленное медицинское обследование (УМО) позволяет определить состояние здоровья и отдельных функциональных систем: центральной нервной и кислороднотранспортной систем, нервно-мышечного аппарата, уровень психических процессов. Обычно углубленный контроль применяют для оценки этапного состояния спортсмена (как следствие долговременного тренировочного эффекта). Медико-биологический углубленный контроль спортсменов проводится с помощью комплексных научных групп или врачебно-физкультурного диспансера, которые используют объемные программы тестирования преимущественно в лабораторных условиях.

Социально-психологический контроль заключается в изучении особенностей личности спортсмена, психологического состояния и подготовленности, общего микроклимата, условий тренировочной и соревновательной деятельности.

Ветеринарный контроль спортивной лошади. Результативность выступлений в конном спорте зависит от множества индивидуальных морфологических и физиологических особенностей лошади. С помощью программы комплексного ветеринарного контроля можно осуществлять на различных этапах тренировочного процесса мониторинг показателей здоровья и функционального состояния лошади, что позволит оптимизировать тренировочный процесс и достичь высоких спортивных результатов.

Программа комплексного ветеринарного контроля состояния здоровья спортивных лошадей должна состоять из следующих этапов:

1. Диагностика:

— отбор лошадей на начальном этапе подготовки и спортивной специализации;

— определения состояния здоровья лошадей.

2. Профилактика:

- создание оптимальных условий содержания, тренинга и отдыха;
- обеспечение рациональным кормлением;
- обеспечение современных и безопасных условий транспортировки к месту проведения соревнований;
- обеспечение современной спортивной экипировкой лошади для тренировочной и соревновательной деятельности.

3. Контроль подготовки:

- мониторинг физиологических и биохимических показателей организма лошади на разных этапах годового цикла тренировочного процесса;
- корректировка тренировочного процесса с учетом функционального состояния организма лошади (создание индивидуальной программы подготовки лошади).

4. Восстановление работоспособности:

- медикаментозное сопровождение тренировочного процесса согласно требованиям антидопингового контроля;
- физиотерапевтические методы восстановления.

Для оценки функционального состояния спортивной лошади в различные периоды подготовки используются:

- методы функциональной диагностики: электрокардиография и пульсометрия;
- метод клинико-биохимического контроля: используется широкий спектр биохимических и гематологических показателей.

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

2. Контроль уровня подготовленности спортивных лошадей. Основные физиологические показатели тренированности.

Управлять процессом тренировки можно только на основе контроля полученной информации об уровне развития функциональных систем и двигательных качеств спортивных лошадей. Каждая из сторон подготовленности спортивной лошади: *техническая, физическая и психологическая* – подлежит количественной и качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля.

Контроль **физической подготовленности** заключается в оценке

- силы, скорости, выносливости (общей, специальной: уровень выносливости контролируется ЧСС в процессе работы и восстановления, частота дыхательных движений, максимальным потреблением кислорода (МПК));

- гибкости (амплитуда движений, подвижность суставов);
- координационных способностей лошади (точность выполнения координационно - сложных упражнений, быстрота овладения новыми упражнениями).

Контроль *психологической подготовленности* заключается в оценке ее составляющих: готовность, уверенность, контроль и концентрация.

- готовности.

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.

- уверенности: лошадь способна справляться с любой ситуацией вследствие правильной подготовки, доверяет окружающим людям.

- контроль: внутренний контроль и контроль внешней обстановки способствуют хорошей работе.

- общение/концентрация: при правильном воспитании, содержании и тренировке лошадь будет внимательно относиться к командам и охотно их выполнять

Контроль *технической подготовленности* заключается в оценке техники исполнения отдельных элементов и их связей, оценке техники преодоления препятствий.

Основные физиологические показатели тренированности спортивной лошади.

Оптимальными клиническими показателями спортивных лошадей в состоянии покоя в утренние часы до кормления считаются:

температура тела – 37,8 с колебаниями от 37,4 до 38,2;

пульс – 36 с колебаниями от 32 до 42;

число дыханий – 13 с колебаниями от 6 до 16)

Хорошо тренированные спортивные лошади отличаются более коротким восстановительным периодом наступивших сдвигов в клинических показателях до их физиологической нормы (после дозированной работы показатели снижаются почти до физиологической нормы к 30-й минуте, после соревнований – к 10-й минуте показатели снижаются на 25-30%).

3. Организация информационного, научно-методического, медико-биологического обеспечения подготовки.

Важную роль в управлении тренировкой играют данные медицинского, ветеринарного и научного контроля. Комплексные исследования помогают получить особенно нужную срочную информацию о состоянии и работоспособности спортсмена и спортивной лошади, о реакции организма на стандартную и специальную соревновательную нагрузку и др.

Комплексные исследования включают врачебно-педагогические и научные наблюдения, проводимые в процессе тренировочных занятий и на соревнованиях, данные о переносимости тренировочной нагрузки, о динамике спортивных результатов и многом другом. Принимаются во внимание и данные самоконтроля спортсменов.

Комплексные научно-медицинские и ветеринарные обследования могут включать многие методы определения функциональных возможностей и состояния отдельных органов и систем, в частности посредством ЧСС, АД, МПК (максимальное потребление кислорода), ЖЕЛ (жизненная емкость легких) и др. Широко используется определение картины крови (лактат-молочная кислота, мочевины, сахар).

Сегодня особо важное значение приобретают биохимические исследования, в которых определяется фосфор неорганический, азот аминный, глицерол, триглицериды, аденозин-трифосфат и др.

Комплексы исследований составляются соответственно особенностям вида конного спорта и уровню подготовленности спортсмена и спортивной лошади.

Общее заключение о ходе тренировки и подготовленности к стартам на основании суммированных педагогических, медицинских, ветеринарных и научных показателей делает тренер.

Контрольные вопросы по теме

1. Опишите формы контроля подготовки в конном спорте.
2. Виды контроля. Основные методы контроля подготовки.
3. Опишите методы контроля подготовленности спортивных лошадей.
4. Научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов высших разрядов.

Список рекомендуемой литературы:

1. Кремер М., Как добиться высоких результатов. Восемь пунктов программы по подготовке лошади / М. Кремер. Пер. с нем. – М.: Аквариум – Бук, 2003. – 288 с.
2. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863, [1] с.: ил. – (Профессия - тренер).
3. Физиологические показатели нормы животных. Справочник / Авт. Сост. А. Линева. - М.: «АКВАРИУМ ЛТД», 2003. – 256с.
4. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

Лекция 4 курс

Раздел VII. Организация и методика проведения многолетней подготовки спортсменов-конников в ДЮСШ, СДЮСШ, ЦОР, ЦОП национальной и сборной командах Республики Беларусь

Тема 39. Особенности подготовки спортсменов-конников в ДЮСШ

План

1. Формы организации и содержание учебно-тренировочных занятий с начинающими конниками.

Содержание, объем и интенсивность тренировочных нагрузок в учебно-тренировочных группах.

Методика проведения УТЗ в группах НП по конному спорту.

1. Формы организации и содержание учебно-тренировочных занятий с начинающими конниками

Работа тренера-преподавателя строится на основе годового учебного плана, утвержденного руководством ДЮСШ. Годовой учебный план должен быть составлен индивидуально для каждой возрастной группы обучающихся и содержать следующие данные: число планируемых занятий в каждом периоде подготовки (подготовительном, соревновательном и переходном), цели практической работы (планируемые результаты подготовки), распределение часов по отдельным видам подготовки (например: 120 часов, в том числе – верховая езда 60 часов, гимнастика 8 часов, теоретические занятия 30 часов, работа в конюшне 32 часа), темы теоретических занятий. Годовой учебный план надо распределить по месяцам, а затем планировать отдельные занятия. При планировании занятий определяются: цель занятий, необходимые материалы, методы обучения, распределение лошадей, расписание занятий.

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

В планировании и проведении УТЗ необходимо руководствоваться принципом единства образования и воспитания. Руководящая роль в УТЗ принадлежит тренеру. Вместе с тем, одна из самых существенных воспитательных задач тренера заключается в том, чтобы приучить спортсмена к самостоятельности.

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

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

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

Преимущества:

- Широкие возможности коллективных взаимодействий;
- Хорошие условия для развития волевых качеств;
- Возможность экономного использования места для тренировок.
- Недостатки:
- Ограничены возможности индивидуальной дозировки и инструктажа;
- Затруднён контроль за поведением спортсменов и их отношением к делу.

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

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

Преимущества:

- Тренер получает возможность хорошего общего обзора;
- Спортсмены включаются в коллектив;
- Можно одновременно инструктировать всех спортсменов.
- Недостатки:
- Невозможно дозировать индивидуальную нагрузку;
- Спортсмены слишком мало действуют самостоятельно.

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

2. Содержание, объем и интенсивность тренировочных нагрузок в учебно-тренировочных группах

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

но и от других компонентов: объяснений, демонстрации упражнений, методов организации занимающихся.

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

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

3. Методика проведения УТЗ в группах НП по конному спорту

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

В УТЗ целесообразно выделять части: *подготовительную, основную и заключительную*.

Подготовительная часть.

Формируется оптимальная установка спортсмена на решение определённых спортивных задач с помощью упражнений. Организм, как спортсмена, так и лошади должен быть постепенно подведён к нагрузке.

Задачи подготовительной части:

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

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

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

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

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

Основная часть.

Решаются задачи спортивно-технического и тактического обучения, развития физических способностей спортсмена и лошади, а так же оценки уровня тренированности. Рекомендуется соблюдать следующую последовательность задач основной части:

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

2. Развитие силы и выносливости.

Заключительная часть.

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

Задачи заключительной части:

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

Наряду с решением задач УТЗ, необходимо соблюдать следующие правила:

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

Особенности проведения УТЗ с юными конниками.

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.

Молодой спортсмен-конник должен научиться правильно выполнять все работы по уходу за лошастью, все конюшенные работы, освоить мероприятия по технике безопасности (чистка, купание, замывка, уход за гривой, хвостом, копытами, контроль за состоянием здоровья, пользование инвентарем, конюшенные работы, кормление и т.д.). На начальном этапе обучения молодого спортсмена-конника этим частям подготовки следует придавать такое же большое значение, как и практической верховой езде.

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

Методика развития равновесия в посадке у юных конников

Обучение правильной посадке является основой основ всей тренировки всадника. Начинаящего всадника следует научить балансу, раскрепощенности, 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.

Контрольные вопросы по теме

1. Назовите форм организации УТЗ в конном спорте.
2. Раскройте задачи каждой части учебно-тренировочного занятия.
3. Назовите основные принципы обучения правильной посадке юных спортсменов-конников.

Список рекомендуемой литературы:

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. 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.
3. Конный спорт: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / сост.: П. М. Прилуцкий [и др.]. – Минск: РУМЦФВН, 2009. – 95 с.

Лекция 4 курс

Раздел VII. Организация и методика проведения многолетней подготовки спортсменов-конников в ДЮСШ, СДЮСШ, ЦОР, ЦОП национальной и сборной командах Республики Беларусь

Тема 40. Особенности подготовки спортсменов-конников в ЦОР, ЦОП, национальной и сборной командах Республики Беларусь

План

1. Периодизация спортивной тренировки в годичном цикле подготовки в конном спорте.
2. Методика комплектования сборных команд Республики Беларусь по видам конного спорта.
3. Средства восстановления работоспособности всадников и спортивных лошадей.

1. Планирование спортивной подготовки спортсменов-конников высокой квалификации

Многолетняя подготовка спортивных пар «всадник-лошадь» к соревнованиям высшей категории по различным видам конного спорта требует разработки соответствующего плана, охватывающего все стороны тренировочного процесса.

Круглогодичная тренировка требует правильного планирования, обеспечивающего заранее предусмотренные изменения тренировочных требований и подготовленности. Для этого используется так называемая **периодизация** – деление круглогодичной тренировки на периоды и этапы. На каждом этапе осуществляется физиологическая, психологическая и техническая подготовка к последующему этапу. Все этапы, сочетаемые в определенном порядке, составляют цикл тренировки. В зависимости от сроков соревнований периоды и этапы имеют разную продолжительность и не одинаковое распределение в году.

Если планируется подготовка лошади к участию в летних соревнованиях, например, по троебрю, то целесообразно разбивать годичный цикл на **подготовительный, основной (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 работе с молодой лошастью по отработке техники преодоления препятствий или упражнений выездки, 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. Участие в соревнованиях должно строго планироваться, чтобы их требования не превысили возможности лошади.

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 (это работа с тяговым усилием, тренировка по глубокому снегу и проч.). 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.

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.

Переходный период (октябрь) направлен на восстановление физического и психического потенциала после тренировочных и соревновательных нагрузок. Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы с незначительными нагрузками. По сравнению с подготовительным периодом объем работы сокращается минимум в 3 раза. Направленность и содержание тренировок в переходный период связаны с этапом многолетней подготовки.

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

2. Методика комплектования сборных команд Республики Беларусь по видам конного спорта

Определение состава национальной команды по конному спорту и ежегодная его корректировка производится в соответствии с:

- утвержденными Президиумом БФКС «Критериями формирования основного состава нацкоманды по конному спорту» (взрослые, юноши, juniors)

- разработанным БФКС Положением о рейтинге, позволяющим на основании учета всех стартов выявить лучшие спортивные пары, показавшие наиболее стабильные результаты.

- анализа подготовленности спортивных пар по результатам выступлений в годичном цикле.

Таким образом

- *в основной состав* включаются пары, реально претендующие на завоевание медалей на международных соревнованиях (в том числе этапах Кубка мира) и претендующие на завоевание лицензий и участие в ЧЕ, ЧМ и ОИ.

- *в переменный состав* включаются спортивные пары, имеющие высокие результаты на республиканских соревнованиях, ЭКМ, талантливые молодые спортсмены, имеющие подготовленных основных лошадей и нуждающиеся в приобретении опыта участия в международных соревнованиях.

- *в стажеры* отбираются спортивные пары, имеющие хорошие результаты в международных заочных соревнованиях, претендующие на завоевание медалей на ЧЕ, ЧМ среди юношей и juniors.

- *в резерв* отбираются талантливые молодые всадники, имеющие высокие результаты на уровне юношеских и juniors Первенств РБ и перспективу дальнейшей подготовки под руководством опытных тренеров.

Для окончательного формирования списочного состава национальной команды по всем трем видам конного спорта обязательным является обеспеченность каждого спортсмена спортивными лошадьми (не менее трех) и заключение ветврача национальной сборной о состоянии здоровья каждой лошади.

3. Средства восстановления работоспособности всадников и спортивных лошадей

Обеспечение высокой работоспособности и быстрого восстановления спортивной пары, после тренировочных и соревновательных нагрузок является необходимой частью современной системы спортивной подготовки в конном спорте. С увеличением требований к спортивной работоспособности лошади и всадника возрастает и роль

фармакологического обеспечения подготовки и восстановительных мероприятий, снимающих утомление с наиболее важных функциональных систем организма от предыдущих нагрузок и готовящих их к последующим.

Восстановительные мероприятия следует включать в общий план подготовки, отражать их в спортивных дневниках, проверять эффективность с помощью методов *педагогического, врачебного и ветеринарного контроля*, наблюдений за здоровьем, работоспособностью, состоянием основных функциональных систем и реакций организма на физическую нагрузку.

Основными составляющими восстановления спортивной работоспособности организма являются рациональное построение тренировочного процесса и режима отдыха, соблюдение правил гигиены, полноценное и своевременное питание, создание необходимых условий во время тренировочных занятий и отдыха.

Повышению устойчивости и сопротивляемости организма, предупреждению перенапряжения содействуют специальные средства восстановления. Средства восстановления можно разделить следующим образом:

1. По времени и условиям использования:

— средства экстренного восстановления (срочное воздействие на регуляторные и метаболические процессы в интервалах между стартами, гитами и пр.);

— средства текущего восстановления (в процессе повседневной спортивной деятельности);

— средства профилактического восстановления (для повышения неспецифической устойчивости организма и предупреждения переутомления).

2. По направленности и механизму действия:

— педагогические;

— психологические;

— медицинские;

— физические средства восстановления, комплексное использование которых и составляет систему восстановления спортивной работоспособности.

К педагогическим средствам относятся рациональное построение тренировочного процесса, оптимальное сочетание нагрузки и отдыха на всех этапах подготовки, введение в занятие игровых элементов, упражнений для мышечного расслабления, изменение условий проведения занятий. Эти средства являются основными, естественными и обязательными для всех тренирующихся на всех этапах подготовки. Только при этом условии могут оказать желаемый эффект любые вспомогательные средства.

Психологические средства направлены на снятие нервно-психологического напряжения, что способствует быстрейшему восстановлению двигательной активности и физиологических функций организма (индивидуальный подход тренера к спортсмену, создание

хорошего морального климата в коллективе, учет совместимости при подборе спортивных пар, индивидуальные и групповые беседы гипноз, внушение, психорегулирующая тренировка и т.д.).

Физические средства восстановления обладают высокой биологической и лечебной активностью, повышают защитные силы организма и устойчивость к действию различных неблагоприятных факторов среды, снимают усталость, ускоряют восстановление:

- естественные силы природы,
- применяют искусственное ультрафиолетовое облучение (солярий) посредством специальных приборов, которые можно устанавливать в помещениях, где находятся спортсмены после тренировок и соревнований.
- гидровоздействия (различные души и ванны),
- тепло- и светолечение,
- кислородотерапию,
- электрические токи разной частоты и напряжения,
- различные виды массажа и бань.

Для обеспечения полноценного восстановления спортивной работоспособности важная роль принадлежит **фармакологическим средствам**, которые повышают защитно-приспособительные свойства организма (устойчивость к различным неблагоприятным факторам среды и стрессовым ситуациям), обеспечивают быстрее снятие общего и локального утомления, повышают работоспособность, ускоряют естественное течение восстановления, облегчают адаптацию организма к последующей нагрузке, предупреждают перенапряжение и перетренированность.

Использование фармакологических средств физиологически оправдано и принципиально отлично от стимулирующих допинговых воздействий, назначать и использовать фармакологические средства восстановления следует строго индивидуально с учетом возраста, состояния здоровья, уровня подготовленности, конкретных особенностей организма в тесной связи с планом, этапом и характером тренировки или соревнований. Назначать эти средства должен только спортивный врач с учетом медицинских показаний. В противном случае их применение недопустимо.

Все восстановительные процедуры (кроме общегигиенических процедур и самомассажа) может назначать только спортивный врач с учетом состояния спортсмена, индивидуальной его чувствительности, степени и характера утомления, вида спорта и этапа подготовки.

Восстановительные мероприятия для спортивной лошади

Педагогические средства - рациональное сочетание нагрузки и отдыха на всех этапах подготовки, переключение на другие виды деятельности, введение в тренировочное занятие упражнений для мышечного расслабления (преодоление препятствий «клавиш» высотой до 50 см на свободном поводу, репризы рыси и галопа на свободном поводу, репризы шага, рыси и галопа в воде, шаговые проводки в лесу и поле), изменение

условий проведения занятий. Эти средства являются основными, естественными и обязательными для спортивных лошадей различной квалификации на всех этапах подготовки.

К психологическим средствам относятся: индивидуальный подход тренера и спортсмена к лошади с учетом ее особенностей и состояния, организация разнообразного отдыха (шаговые проводки в лесу, поле, плавание, выгул в леваде совместно с другими лошадьми), применение отвлекающих факторов (музыкальное сопровождение занятия, оформление тренировочной площадки яркими предметами различной формы и подвижности), создание хорошего морального климата в отношениях «животное-человек», учет совместимости при подборе спортивной пары, размещение лошадей при транспортировке и на выезде с учетом индивидуальных особенностей животных, словесное одобрение и подкрепление лакомством желаемого поведения, выполнения команды и др.

Физические средства подразделяют на средства преимущественно общего воздействия (водные процедуры, ультрафиолетовое излучение) и локального воздействия (электропроцедуры, тепловые процедуры, массаж).

Для ускорения восстановления, особенно при многодневных турнирах, ударных циклах тренировки и других интенсивных нагрузках для экстренного восполнения пластических и энергетических ресурсов организма лошади применяются также специальные легкоусвояемые подкормки, сбалансированные, содержащие смесь незаменимых аминокислот с добавлением углеводов, минеральных солей, микроэлементов и витаминов.

Большая роль в обеспечении полноценного восстановления спортивной работоспособности принадлежит **фармакологическим средствам**, механизм действия которых связан как с повышением защитно-приспособительных свойств организма, ферментной и иммунологической активности, устойчивости к различным неблагоприятным факторам среды и стрессовым ситуациям, так и с быстрейшим снятием общего и локального утомления.

Назначать и принимать фармакологические препараты в предсоревновательном и соревновательном периоде подготовки следует в строгом соответствии с правилами антидопингового контроля МОК и международной федерации конного спорта (FEI).

Необходимо вести учетную документацию по применению лекарственных препаратов в виде индивидуальной карты фармакологического обеспечения спортсмена и лошади.

Контрольные вопросы по теме

1. Опишите систему периодизации в годичном цикле подготовки.
2. Раскройте задачи каждого периода.
3. Опишите систему отбора спортсменов в национальную и сборную команды Республики Беларусь по конному спорту.
4. Дайте классификацию основных средств восстановления в конном спорте.

Список рекомендуемой литературы

1. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта / Е.И.Иванченко. Мн.: Учебно-методическое пособие 3 часть, 1997. – 240 с.
2. Конный спорт: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / сост.: П. М. Прилуцкий [и др.]. – Минск: РУМЦФВН, 2009. – 95 с.
3. Нероденко, В. В. Биологические основы спортивной тренировки в конном спорте / В. В. Нероденко. – Черкассы: Янтарь-Черкассы, 2009. – 412 с.

Лекция 4 курс

Раздел VII. Организация и методика проведения многолетней подготовки спортсменов-конников в ДЮСШ, СДЮСШ, ЦОР, ЦОП национальной и сборной командах Республики Беларусь

Тема 41. Особенности проведения занятий с различным контингентом занимающихся физической культурой и конным спортом

План

1. Принципы организации занятий в прокате.
2. Конный туризм.
3. Особенности и организация проведения занятий по иппотерапии.

1. Принципы организации занятий в прокате

Для городского жителя верховая езда – один из способов снять стресс и накопившуюся усталость, полностью отключиться от повседневных проблем и забот, а также улучшить свою физическую форму. Кроме того, это возможность побыть на природе (при полевой езде), а иногда и найти новых друзей (особенно в конных походах). Кроме того, верховая езда улучшает осанку, оказывает положительное воздействие при заболеваниях нервной системы, улучшает работу сердечной мышцы. Но главное, несомненно, – это тот положительный эмоциональный заряд, который человек испытывает от общения и контакта с лошадью.

Верховая езда - это сложное взаимодействие человека и коня. Причем человек в этой системе должен являться лидером. На практике часто бывает наоборот: молодая, плохо выезженная лошадь может оказаться лидером по отношению к неуверенному в себе или неумелому всаднику. Уверенность в себе, сочетающаяся со спокойной, не грубой, но твердой настойчивостью - вот важнейшее и необходимое условие обращения с конем.

Принципы организации занятий в прокате.

Дети в группах проката могут заниматься с 10 лет. Для маленьких всадников есть возможность организовать занятия на пони. Верхний возраст не ограничен (начинать заниматься верховой ездой можно в любом возрасте), но существует ограничение по весу всадников – не более 90 кг.

Групповые занятия по верховой езде. Часто их делят на циклы.

Первый цикл – для новичков. На нем объясняют технику безопасности, учат чистить и седлать лошадь, ездить шагом и рысью.

В следующем цикле вас ознакомят с ездой шагом, рысью и подготовят к галопу – отработают вместе с вами подъем лошади в галоп.

Далее уроки усложняются, и третий цикл занятий поможет овладеть навыками езды всеми аллюрами. Это основные азы, которые нужно усвоить начинающему всаднику. Уроки верховой езды, проводимые в манеже, наименее опасны для начинающего наездника.

Чем чаще занятия при обучении верховой езде, тем выше результат. В среднем приобрести основные навыки верховой езды и достаточно уверенную посадку можно за несколько месяцев постоянных (не менее 2-х раз в неделю) занятий. При занятиях по системе 3-х циклов, описанной выше, обучение занимает около 3-х месяцев.

Для начала достаточно ездить по полчаса в день, затем следует увеличить время манежной езды до часа. Езда в манеже – это большая физическая нагрузка. Выезжать в поля можно, лишь обретя навыки езды и крепкую посадку. Техника полевой езды отличается от манежной.

Для накопления опыта хотя бы в начале обучения желательно ездить на разных лошадях. Иначе, привыкнув к одной лошади и показывая хорошие результаты езды на ней, вы можете потерпеть неудачу, оказавшись верхом на другой.

Когда вы будете достаточно уверенно чувствовать себя верхом на разных лошадях, на разных аллюрах (при езде шагом, рысью, галопом) и в различных условиях (на манеже, в поле), можно выбирать для себя дальнейшее направление занятий исходя из целей, которых вы хотите достичь. Это может быть просто оздоровительная езда на лошади, конные походы, программы, отдых для души.

Что нужно для занятий верховой ездой?

– подойдут обычные тренировочные штаны без швов (желательно, чтобы брюки не имели шва вдоль внутренней части ноги). Отдайте предпочтение спортивному трикотажу из натуральных волокон. Куртка может быть любой, хотя длина рекомендована чуть ниже пояса. Почему это важно: Грубые швы на брюках могут натереть ноги и в паху, а длинная куртка не только мешает движению, но и может зацепиться за ветки (если предполагается прокат в лесу или лесопарке)

– сапоги или ботинки с нерифленой подошвой и небольшим каблучком, желательно без шнурков. Язычок (если это ботинки) – такого размера, чтобы он не торчал наружу (категорически не рекомендуются кроссовки, именно из-за язычка). Почему это важно: при верховой езде ступня своей самой широкой частью находится в стремях. Опасно, когда ступня проваливается в стремя или цепляется за него какой-либо частью обуви. При падении с лошади нога может застрять, что чревато серьезными травматическими последствиями,

– на руки лучше надеть перчатки (подойдут самые обыкновенные хлопчатобумажные), поскольку с непривычки руки можно стереть о повод;

– лучший головной убор для верховой езды – это каска. В любом случае, головной убор не должен мешать процессу езды, не подходят кепки, сползающие на нос и тому подобное (для детей обязательны каска или шлем).

Если же впоследствии вы решите продолжить занятия, следует приобрести бриджи, сапоги для верховой езды или ботинки с крагами, а также специальные перчатки для верховой езды.

Безопасность при верховой езде.

Невозможно полностью исключить несчастные случаи при занятиях верховой ездой. Хотя травмы в конном спорте сравнительно редки, но большая их часть - это тяжелые повреждения.

Серьезность травм у всадников может объясняться значительными ускорениями, развиваемыми при езде. Так, падение с лошади на галопе по скорости можно сравнить со свободным падением с 3-метровой высоты. Наиболее тяжелые травмы, такие как переломы костей и позвоночника, можно получить при ударе о препятствие или при попадании под лошадь.

Однако при умелом обращении с лошастью и соблюдении определенных мер предосторожности вероятность получения травмы можно свести к минимуму:

- правильная экипировка всадника,
- правильно чистить и седлать лошадь,
- соблюдать правила при посадке на лошадь,
- четко выполнять команды тренера-инструктора, особенно при езде в смене,
- быть внимательным,
- не стремиться научиться сразу всему – постепенность в обучении.

2. Конный туризм

В конном туризме различают несколько видов езды на лошадях верхом:

- езда в открытом манеже,
- езда на плацу (не огороженной площадке) – служит для выработки навыков управления лошадью и укрепления посадки;
- езда в полевых условиях – служит средством подготовки к многодневным путешествиям;
- езда на маршруте – многодневное путешествие верхом.

Туристские маршруты условно подразделяются на 3 категории:

Легкие – обучение верховой езде, прокат, однодневные прогулки и походы без вьюков.

Средние – многодневные походы под седлом, с вьюками или в упряжке;

Трудные – преодоление горных маршрутов со сложными перевалами.

В зависимости от категории лошадь может быть использована в день не более, чем 8, 6 и 5 часов соответственно.

В программах турбаз предусматривается несколько дней для начального, предпоходного обучения туристов. За это время они знакомятся с конским снаряжением и правилами его использования, осваивают приемы обращения с лошадьми и ухода за ними, обучаются верховой езде, изучают правила техники безопасности. О знании этих правил туристы

расписываются в специальном журнале. В зависимости от уровня подготовки туристов происходит *комплектование групп*.

Основные правила проведения конных походов.

1) Планирование времяпровождения: поход по маршруту или стационарное проживание. Выбирая поход, необходимо обратить внимание на то, как перевозятся вещи.

2) Желательно иметь элементарные навыки верховой езды и ухода за лошастью - почистить, поседлать, раскрючковать копыта и т. п. Правильная посадка всадника, без перемещений центра тяжести, на любом аллюре, а также мягкие движения при облегчении на рыси избавят лошадь от повреждений спины, как и своевременная смена влажных потников на сухие и чистые.

3) К лошадям, используемым в конном туризме, предъявляются определенные требования. Это должны быть сильные, выносливые, неприхотливые, с крепкими конечностями, желательно одного роста лошади, способные без усталости двигаться по лесным и горным тропам, смело преодолевать различные преграды, работать под седлом и в упряжи, довольствоваться ограниченным количеством грубых кормов.

В конном походе ноги, холка, спина лошадей наиболее подвержены травмам. Поэтому прежде надо вылечить наколы, наминки, гниение стрелок на копытах, подождать, чтобы рог отрос и не был болезненным. На отдыхе обязательно надо раскрючковывать копыта лошадям. При движении всадник должен внимательно следить, куда он направляет лошадь.

На отдыхе лошадь следует привязывать, пасти ее надо на длинной веревке.

4) Преждевременное снятие (без выдержки) седла на отдыхе может вызвать воспалительные процессы спины и холки. Недаром в кавалерийском уставе есть строгое правило: седла снимают лишь через 20-30 минут по прибытии на привал. При спешивании нужно отпустить подпруги на 2 отверстия и подтянуть стремя.

5) Очень важен порядок (режим) движения. Продолжительное движение шагом сильно утомляет лошадей и всадников и даже ведет к потертостям спины, поэтому аллюры чередуются. При нормальном переходе в 50 км средняя скорость движения может колебаться от 6,5 до 8,5 км/ч. В начале всякого марша кони должны пройти до 2 км шагом с малым 10-минутным привалом для поправки седловки; в конце каждого марша, перед привалом, участники проходят 2 км шагом, причем последний километр проходят в поводу со слегка ослабленными подпругами. Продолжительность непрерывного движения с момента выступления в поход не должна превышать 7-8 часов. Нормальным считается переход около 50 км в сутки, а переходы в 75 и в 100 км уже считаются форсированными, после чего лошадям дается полный отдых в течение не менее двух суток.

6) В многодневных походах лошадям надо отдыхать по 8-10 часов в сутки, а через каждые 2-3 дня движения предоставлять дневку. В пути через

каждые 3-4 часа - небольшой отдых с кормежкой травой, а в жару - и поить, только не ледяной водой из колодцев. Лошадей можно напоить и в чистой реке, ручье, озере.

Рацион кормления для каждой в отдельности лошади устанавливается в зависимости от ее веса и вида выполняемых работ, возможности доставки на маршрут концентрированных кормов, но не менее, чем 2 кг зерна и 8-10 кг сена в день. Кормление лошадей зерном производится на привалах, продолжительность которых составляет не менее 2 часов. По прибытии на привал лошадям в начале дают сено или выпускают на пастбище. Овсом кормят только после того, как лошади отдохнут и просохнут, т.е не ранее, чем через 30-45 минут. Водопой в этом случае производится непосредственно перед кормлением зерном.

В сильную жару остерегайтесь тепловых и солнечных ударов, а также расстройств желудочно-кишечного тракта у лошадей.

7) Руководитель конного похода – опытный инструктор.

Требования безопасности

Конный туризм сопряжен с повышенной травмоопасностью и некоторым риском для здоровья человека, поэтому:

а) Перед выездом на маршрут должен проводиться подробный инструктаж по технике безопасности.

б) В поход обязательно берется аптечка первой медицинской помощи и должна осуществляться регулярная связь с базой.

в) Поход должен быть зарегистрирован в местном отделении МЧС

Требования по материально-техническому обеспечению безопасности конных походов.

Трассы маршрутов должны быть маркированы. Марки (указатели направления движения) на летних маршрутах должны быть расположены так, чтобы всякая развилка тропы сопровождалась указателем направления движения. Желательно, чтобы в непосредственной близости от марки просматривалась следующая. На зимних маршрутах от марки (вехи) должны просматриваться две следующие. Это необходимо на случай внезапного снегопада, ограничивающего видимость.

Конское снаряжение должно быть закреплено за лошадьми. Это оголовье, седло (в основном используются седло кавалерийского образца или седло верховое казачьего типа), предметы ухода за лошастью (щетки, скребницы, копытные крючки, ведра водопойные, кормушки, попоны, недоуздки, набор инструментов для расчистки и ковки копыт).

Разрешается использовать только исправные экипажи (сани), упряжь и снаряжение для верховой езды. С особой тщательностью нужно ежедневно проверять исправность удил, поводьев, вожжей, подпруг и приструг, путлиц и стремян. Седло кавалерийского образца для езды в гористой местности должно быть укомплектовано подхвостьем. На трассах маршрутов не следует использовать предохранительную обувь (ногавки и др.) и бинтовать ноги

лошади. Нарушение целостности обуви и бинтов может быть причиной падения лошади, что очень опасно для туриста, особенно при движении с преодолением водных преград и топких мест. Длина оглобель должна быть такой, чтобы полностью исключать возможность доставания задними ногами лошади передней оси экипажа или передка саней. Экипажи должны иметь тормозное устройство.

Снаряжение туриста-конника. В экипировку входит личное и групповое снаряжение. Личное снаряжение – это носильные вещи, предметы индивидуального пользования, сапоги для верховой езды. Во избежание потертостей брюки и нижнее белье не должны иметь грубых швов с внутренней стороны. Разрешается езда только в сапогах.

Желательно, чтобы ногти рук туриста были коротко острижены. Длинные ногти, запутываясь в гриве, обламываются, кроме того, они могут быть помехой при перехвате повода на более короткий.

Соблюдение техники и правил верховой езды в полевых условиях

Основное построение группы туристов для езды в поле – колонна по одному с дистанцией в два корпуса и более. Возможно перестроение в шеренгу по одному при показе и объяснениях инструктора, в колонну по два на отдельных участках движения. В колонне по два интервал между всадниками должен быть минимальным, во избежание удара задними ногами лошади по соседней. В паре всадники должны ехать, равняясь "стремя в стремя", соприкасаясь стремянами.

Требования безопасности при уходе за лошадьми.

Турист, которому поручается уход за лошастью, должен обращаться с ней ласково, не делать резких, порывистых движений, лакомство можно давать на открытой ладони с сомкнутыми пальцами.

К лошади следует подходить, окликнув ее, всегда с левой стороны.

Прежде чем выполнять какие-либо действия около лошади, нужно надеть на нее оголовье и привязать. Лошади при чистке, осмотре копыт и седловке должны быть привязаны так, чтобы исключалась возможность удара задними ногами другой лошади и человека, обслуживающего ее.

Запрещается выполнение каких бы то ни было работ по уходу за лошастью во время кормления.

Седлают только коротко привязанную лошадь.

Проводку лошадей в колонне по одному совершают при дистанции не менее двух корпусов лошади (4-5 м). В этот момент запрещается подгонять идущую впереди лошадь взмахом руки, повода или хлыста.

На кратковременных привалах турист может держать не более двух лошадей. Запрещается садиться и ложиться на землю, наматывать чомбур на руку и захлестывать его петлей.

Стреноживание лошадей на пастбище производят с левой стороны, накладывая треногу сначала на правую переднюю, затем на левую переднюю и далее на левую заднюю ноги, после чего снимают оголовье.

На свободную пастьбу лошадь выпускают, предварительно повернув ее головой в сторону, противоположную той, где находятся лошади. При снятии оголовья следят, выпустила ли лошадь удила изо рта. Убедившись в последнем, снимают оголовье полностью, освобождают шею от чумбура и спокойно отходят от лошади.

Перед взятием лошади с пастбища на нее прежде всего надевают оголовье и взнуздывают. Освобождение лошадей от пут и треног производят в последовательности, обратной спутыванию и стреноживанию.

Запрещается грубо обращаться с лошады, дразнить ее, замахиваться поводом, пугать; категорически недопустима жестокость при наказании лошади.

Требования к действиям туриста во время езды на лошади.

Перед посадкой на верховую лошадь нужно каждый раз проверять натяжение подпруг и, если это необходимо, подтягивать их, проверять, взнуздана ли лошадь. Езда на невзнузданной лошади категорически запрещается.

При езде на лошади верхом турист должен сохранять прочную посадку на любом аллюре, не распускать поводьев, не терять управление лошады и быть готовым в любую минуту применить необходимые приемы управления в соответствии со сложившейся ситуацией.

Запрещается:

- садиться на лошадь, если в пристругах нет двух запасных отверстий;
- садиться на лошадь с правой стороны;
- садиться на лошадь, привязанную чомбурным ремнем, либо при не перекинутых на шею поводьях, а также при несобранных, болтающихся поводьях;
- выпускать повод из рук, бросать его на шею лошади, закреплять к седлу, наматывать повод на руку, помещать под колено и т. п.;
- езда при очень коротком стремени, смещающем колени вверх, при длинном, болтающемся стремени, а также помещать ноги между ремнями путлица;
- движение с дистанцией меньше чем один корпус лошади, поворачивать лошадь задом в направлении находящихся вблизи людей и лошадей;
- бить и дергать лошадей поводом, возбуждать их другими средствами, поднимать на дыбы; сознательно увеличивать дистанцию с целью догнать впереди идущую лошадь рысью или галопом; обгонять лошадей, идущих впереди, если это не вызвано необходимостью, и совершать иные действия, не предусмотренные программой движения;
- засовывать руки в карманы, а хлыст в сапог;
- провозить в карманах острые, режущие и колющие предметы, которые могут травмировать при падении;
- езда на больных, хромящих лошадях, с травмированными спиной и холкой;

- езда с хлябающей подковой.

В движении и на остановках категорически запрещается хаотическое скопление лошадей. При необходимости сосредоточения всадников на остановке колонна перестраивается в шеренгу.

Ворота и калитки дверного типа должны быть открыты полностью.

При движении по лесу не следует отводить лошадь от дерева, упираясь в него рукой; необходимо следить за высотой ветвей, оберегая голову.

При совершении лошадью движений по собственному побуждению - переходе на более резвый аллюр - необходимо спокойно, уверенно и энергично набрать повод и пресечь ее инициативу в самом начале. Позднее это сделать значительно труднее. Если лошадь вышла из подчинения, необходимо стараться удержаться в седле и остановить ее, совершая движение по кругу. Руководитель похода (инструктор) обязан немедленно оказать помощь туристу, перехватить его лошадь.

Железнодорожный переезд туристы переходят с дистанцией на один корпус лошади; меры предосторожности обязан соблюдать каждый всадник. Руководитель похода (инструктор) организует прохождение переезда, убедившись в безопасности движения, учитывая дорожные знаки, световую и звуковую сигнализацию, положение шлагбаума и после согласования с дежурным по переезду; обязан лично обеспечить безопасное движение туристов через переезд. Пересекать железнодорожные пути вне переездов запрещается.

В зимнее время необходимо внимательно следить за состоянием лица, рук и ног и не допускать случаев обморожения, переохлаждения и перегрева от ходьбы пешком и в теплой одежде во избежание простудных заболеваний.

Руководитель похода (инструктор) обязан предупреждать о приближении к опасному участку трассы маршрута и кратко информировать туристов о необходимости дополнительных действий по управлению лошадью и мерах обеспечения безопасности движения. На этих участках от туристов требуется большая внимательность и строжайшая дисциплина.

Все туристы должны знать, что руководителю похода предоставлено право прекращать движение, изменять маршрут на запасный, возвращаться на основные и промежуточные базы или в ближайшие населенные пункты при резком ухудшении погоды, во время стихийных бедствий и при других обстоятельствах, делающих дальнейшее движение по маршруту опасным.

3. Особенности и организация проведения занятий по иппотерапии

Иппотерапия - физиотерапевтическое лечение, основанное на нейрофизиологии, использующее лошадь и верховую езду. Лошадь при движении шагом выступает в роли "терапевтического посредника" для всадника, передавая двигательные импульсы, аналогичные движению человека при ходьбе. Данное двигательное воздействие вызывает ответную

реакцию пациента: нормализуется мышечный тонус, координация движений. За последние 40 лет иппотерапия получила признание как высокоэффективный метод реабилитации и социальной адаптации инвалидов более чем в сорока странах мира. Уникальность и универсальность И. заключается в одновременном воздействии на двигательную, чувственную, психическую и социальную сферы. Это метод многопрофильной реабилитации.

В настоящее время определены следующие основные направления иппотерапии в лечебных, оздоровительных и социально-педагогических целях:

1. Иппотерапия для коррекции различных двигательных нарушений, таких, как парезы, параличи верхних и нижних конечностей, расстройства координации движений и т.п. В ортопедической практике были попытки применения данного метода при коррекции деформаций позвоночника и иных дефектов осанки

2. Лечебная верховая езда и вольтижировка (упражнения на лошади) как метод педагогического воздействия, показана детям и подросткам, в том числе и с нарушениями интеллектуального развития, детям с нарушениями в поведении, затруднениями в обучении с целью педагогической коррекции.

Прекрасно поддаются лечебной верховой езде (ЛВЕ) болезни, которые традиционно принято относить к так называемым "болезням регуляции": желудочно-кишечные и сердечнососудистые заболевания, в том числе постинфарктные состояния. Регулярные занятия ЛВЕ благотворно влияют на весь организм в целом, нормализуя деятельность центральной нервной, сердечнососудистой и пищеварительной систем. Особенно эффективной и действенной ЛВЕ оказалась в реабилитационной практике с детьми, страдающими такими тяжелыми, практически неизлечимыми заболеваниями, как детский церебральный паралич, олигофрения (синдром Дауна), ранний детский аутизм.

3. Верховая езда как спорт среди инвалидов, как спортивная деятельность, способствующая поддержанию общей физической активности и реабилитации личности.

При разработке методики и программы занятий по иппотерапии для инвалидов исходят из того, что она должна включать в себя комплекс мероприятий, направленных на решение соответствующих лечебно-оздоровительных и социально-педагогических задач. При этом ставится задача обеспечить:

- *целостное воздействие* занятий на инвалида: кинезотерапевтическое, социально-психологическое и активацию чувствительных систем головного мозга;
- *дифференцирование нагрузки* в зависимости от степени выраженности двигательных расстройств у инвалидов и их психологических особенностей;
- *закрепление* положительных сдвигов в физическом и

психическом состоянии, достигнутых с помощью И.

Программа И. предусматривает частоту посещений 2-3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия – 10-45 мин., в зависимости от тяжести двигательных нарушений и правильности выполнения предлагаемых упражнений.

Проведение занятий И. требует определенного снаряжения и оборудования: наличия крытого конноспортивного манежа с мягким покрытием, специально отобранного конного состава, а в некоторых случаях – модифицированной экипировки для пациентов. К специальному оборудованию относятся: пандус или лесенка для посадки больного на лошадь, безопасные стремена, седелка со специальными поручнями для езды без седла, ремень на шею лошади для дополнительной опоры пациента, мягкие седла для пациентов со спастической диплегией, многоступенчатые поводья, значительно облегчающие управление лошадью пациентам с выраженными двигательными расстройствами в верхних конечностях. Используется также специальное приспособление в виде развязок или шпрунта, предотвращающее резкий наклон головы лошади (падение пациента). Спецформа для пациентов достаточно проста и включает в себя спортивную обувь с твердой подошвой, мягкие тренировочные брюки, не стесняющие движения, и защитный шлем.

Для обеспечения безопасной езды важное значение имеет выбор лошади. При этом учитывается возраст, пол, темперамент, ход и размер животного. Не следует использовать молодых лошадей высококровных пород. Предпочтение следует отдать использованию животных среднего возраста, желательны меринки, имеющих большой опыт общения с людьми (спорт, прокат). При отборе лошадей обязательно следует обратить внимание на отсутствие у них дурных привычек (склонность к кусанию, взбрыкиванию и т.д.). Мягкость хода, которая во многом зависит от породы, также является одним из определяющих факторов. С этой точки зрения наилучшим образом подходят животные помесного происхождения (тяжеловозы, местные породы). По размеру лошадь подбирается строго индивидуально с учетом возраста и веса пациента.

Лошадь для И. должна быть специально подготовлена для этой цели. Она должна быть здорова физически и психически, уравновешена, спокойна, небоязлива, послушна и доверчива к человеку. Должна пройти соответствующий тренинг, обучающий длительной ходьбе шагом, с частыми спокойными постоями, с усиленной активностью всадника, с разнообразным беспокойным поведением. Должна быть опытной и немолодой. Оптимальный возраст лошади не моложе 5 лет и не старше 20 лет. Высота должна давать возможность эффективной страховки. В среднем – 145-165см в холке. Ход должен быть ритмичный, эластичный, пружинистый, продуктивный.

От физического и психического здоровья лошади зависит вся реабилитация. Для иппотерапевтических занятий идеально подходят меринки,

вопросы использования кобыл, а особенно жеребцов, должны решаться индивидуально в зависимости от индивидуальных и «личностных» особенностей лошадей.

В процессе организации занятий по И. важно соблюдать правила техники безопасности, а также поведения инвалидов и сопровождающих лиц в конноспортивном манеже.

Этапы: *первый* этап - **подготовительный**. Он включает в себя лечебные физические упражнения (специальная лечебная гимнастика с упражнениями, направленными на улучшение координации движений, равновесия, развитие подвижности, выработку точных движений с использованием в процессе занятий элементов расслабления), предлагаемые с учетом особенностей двигательных нарушений при отдельных формах ДЦП, а также психолого-педагогические мероприятия, направленные на психологическую адаптацию инвалидов к условиям проведения занятий.

Второй этап – **верховая езда в манеже** под контролем инструктора-иппотерапевта. В ходе организации этих занятий важно обеспечить *дифференцирование* иппотерапевтической нагрузки на инвалидов с учетом степени выраженности у них двигательных расстройств. С этой точки зрения целесообразно распределение инвалидов на *три группы*.

I) инвалиды с незначительно выраженными двигательными нарушениями в верхних конечностях, передвигающиеся самостоятельно без помощи специальных приспособлений.

II) инвалиды с преобладанием двигательных расстройств в нижних конечностях, передвигающиеся самостоятельно при помощи специальных приспособлений (костылей, ходилок, канадских палочек).

III) группу следует включить инвалидов, практически не способных передвигаться самостоятельно.

Третий этап - **закрепление достигнутых положительных результатов**, нового двигательного стереотипа (его автоматизацию) путем продолжения систематической тренировки по индивидуальному плану, а также участия в различных соревнованиях и конкурсах – в том числе совместно со здоровыми, что способствует интеграции инвалидов в общество.

Контрольные вопросы по теме

1. Назовите принципы организации занятий в прокате.
2. Перечислите основные меры техники безопасности при проведении занятий по верховой езде.
3. Требования к организации конных походов.
4. Перечислите основные направления оздоровительной верховой езды.

Список рекомендуемой литературы

1. Бобылёв, И.Ф. Конный туризм / И.Ф. Бобылёв, Г.Г. Котов, С.П. Филиппов. – М.: «Профиздат», 1985. – 264с.
2. 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.
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. Мороз, А., Квашук, И., Булышкина, Т., Булак, Ю., Иппотерапия: Практическое пособие – Мн., 2010. – 55с.
5. Хоффман, К. Школа верховой езды для начинающих / К. Хоффман; пер. с нем. Е. Захаров. - М.: «АКВАРИУМ ЛТД», 2003. – 176с.
6. Штраус, И. Иппотерапия. Нейрофизиологическое лечение с применением верховой езды / И. Штраус // Пер. с нем. – Москва: МККИ, 2000. – 102 с.

Лекция 4 курс

Раздел IX. Материально-техническое обеспечение подготовки в конном спорте

Тема 51. Материально-техническое обеспечение соревнований по конному спорту

План

1. Характеристика специализированных комплексов для занятий конным спортом
2. Подготовка манежей и полей для проведения соревнований по конному спорту. Современные требования к грунту.

1 От хорошего покрытия плаца для верховой езды зависит, насколько здоровыми будут ноги лошади.

Независимо от того, на какую систему и какие материалы падает выбор, манеж, как правило, состоит из трех слоев. Несущий слой (основание) состоит из грубого водопроницаемый материала, например, из гальки. В зависимости от несущей и водопропускной способности подслоя почвы его толщина должна составлять от 15 до 40 см. Там, где дождевая вода просачивается особенно плохо, дополнительно прокладываются дренажные трубы. Над несущим слоем располагается промежуточный слой толщиной 5 – 15 см. Его задача – препятствовать смешиванию нижнего и верхнего слоя. Чтобы сохранялся дренажный эффект нижнего строения [основания], промежуточный слой должен быть водопроницаемым. Для этого применяются многочисленные специальные материалы – от водопроницаемого минерального бетона или асфальта и гидроаккумулирующей лавы до резиновых и нетканых материалов.

Нетканые материалы неблагоприятны для использования, потому что они легко зацепляются зубцами бороны и вытягиваются на поверхность. Бетон и асфальт также вряд ли еще используются в качестве промежуточного слоя: их водопропускная способность быстро снижается, когда частицы из верхнего слоя закупоривают поры.

Наиболее часто используются специальные маты и решётчатые пластины. Благодаря им можно использовать более дешевый несущий слой и более тонкий верхний слой. К тому же в зависимости от модели они накапливают воду или заставляют почву лучше пружинить.

Многие открытые манежи строятся с наклоном под углом от одного до полутора градусов, благодаря чему дождевая вода стекает по направлению к краям.

Манежи для конкура должны быть более твердыми и шероховатыми, чтобы лошади не скользили на крутых поворотах и могли бы отталкиваться с

наименьшей силой. При ковбойской езде, напротив, необходимо скольжение при с лайдинг-стопе (остановке с торможением задними ногами).

Классический верхний слой состоит из песка. Различная величина, форма и смесь песчинок придают ему различные качества. Если все песчинки одинакового размера, они легко разъезжаются, и лошадь при этом глубоко проваливается. Песчинки различного размера делают песок гуще и устойчивее. Круглые песчинки более подвижны и легко сдвигаются. Кроме того, они не так сильно натирают копыта. Чем больше мелких частиц или песчаной глины содержится в песке, тем тверже он становится, когда высыхает. Содержащие глину манежи в разгар лета становятся твердыми, как дерево, а во время дождя – мягкими и глубокими.

Чистый песок без глины или с небольшим ее содержанием реагирует на погоду противоположным образом. Влага хорошо удерживает вместе отдельные песчинки, верхний слой становится твердым. При высыхании он становится мягким и глубоким.

Чтобы дорогостоящий верхний слой не сдуло ветром, манеж нужно окаймить деревянными балками, бетонным бордюром или специальными ограждениями.

Чтобы верхний слой продержался как можно дольше, вам придется за ним ухаживать. Прежде всего это означает: конский навоз нельзя оставлять на манеже. Иначе со временем он превратится в пыль и смешается с грунтом, который станет при этом слишком плотным и пылеобразным.

Кроме того, манеж нужно регулярно боронить. Это можно сделать с помощью простого собственноручно изготовленной бороны из легких автомобильных шин, металлических колец или кусков железа. Однако специальные бороны являются гораздо более основательным и экономящим усилия средством. На песке они работают без проблем. При других покрытиях нужно обращать внимание на то, что не каждая борона подходит для того или иного грунта.

Чтобы открытые манежи не становились ни слишком мягкими, ни слишком твердыми и пылеобразными, нужна вода. Если дождевой воды недостаточно, нужно орошать их искусственно. Выбор системы орошения зависит, по мнению экспертов, от размера манежа и имеющегося в наличии водопровода. Для манежей, которые располагаются наполовину на солнце, а наполовину в тени, стоит использовать систему с отдельными настраиваемыми компонентами, иначе вскоре у вас на одной половине будет пустыня, а на другой – лужи.

Природные материалы, использующиеся в грунте для манежей.

Чистый песок не всегда идеально подходит для верховой езды, так как без мелких частиц у него небольшая прочность при сдвиге. Он не выдерживает давления сбоку, и лошади могут легко соскользнуть. Помощь оказывают так называемые наполнители, которые препятствуют скольжению и одновременно разрыхляют грунт, который иначе был бы слишком твердым.

Чаще всего в качестве наполнителя используют древесные стружки и щепу. Эти материалы относительно дешевые и накапливают влагу в грунте. Стружки не должны содержать кору, потому что она отделяется от остального дерева, вместе с дождевой водой погружается вниз и может засорить дренажную систему. Отдельные стружки не должны быть длиннее 2-3 см и толще 0,5 см, потому что иначе они могут застрять в копыте. Хотя маленькие стружки придают грунту меньше прочности при сдвиге, на открытых манежах они портятся быстрее, чем большие.

Не каждый вид древесины подходит для манежа. «Это должна быть мягкая древесина. Стружки из твердой древесины могут вонзаться в копыта и вызывать нарывы.

Точное количественное соотношение песка и стружек различается в зависимости от производителя и зависит от типа песка и стружек. Обычно доля древесины в верхнем слое составляет от 30 до 50 процентов.

Все органические материалы, используемые при строительстве манежей, портятся. Дождевая вода, ветер, солнце, трение и бактерии способствуют тому, что со временем они гнивают. Чтобы манеж оставался в хорошем состоянии, верхний слой нужно регулярно обновлять – как часто, зависит от воды и от количества лошадей, на которых здесь будут регулярно ездить.

Если верхний слой приходится удалять, благоприятно, если он состоит из натуральных материалов. Чистый песок чаще всего отвозят на песчаные или гравийные карьеры. Песок с добавлением древесины можно отвезти туда же.

При строительстве конного манежа используются арочные металлоконструкции с антикоррозийным покрытием и высокопрочная тентовая ткань из ПВХ. Такие ее свойства, как негорючесть, химическая неактивность, прочность, светопропускаемость, полностью обеспечивают безопасность людей и животных.

Арочные металлоконструкции с усиленными ребрами жесткости позволяют устроить большое пустое внутренне помещение, что немаловажно для конных тренировок и выездки.

Вертикальные стены, достаточная высота, заданная клиентом при строительстве каркасно-тентового манежа, позволяют оптимально использовать пространство, легко обслуживать необходимое песчаное покрытие пола.

Мобильность и простота возведения металлоконструкций при строительстве манежа дают возможность быстрого изменения площади и конфигурации объекта.

Экономичность и простота обслуживания делают тентовые манежи незаменимыми для устройства конно-спортивных соревнований, после которых возможна разборка манежа, если это необходимо.

Строительство манежа с использованием каркасно-тентовых конструкций, которое не требует дополнительных площадей и сохраняет природную красоту ландшафта.

2. В выезде. Как правило, для работы достаточно иметь плац или манеж размером 20X60 метров.

Качество грунта важнее, чем размеры площадки. Для успешной тренировочной работы грунт должен быть ровным, его состояние не должно сильно зависеть от погоды. Любой хороший грунт требует постоянного ухода. Верхний слой грунта должен немного пружинить, он не должен быть ни слишком рыхлым, ни слишком жестким. Экологические требования предписывают использовать для грунта только природные материалы; применять химические добавки запрещено. Для создания хорошего грунта необходимо приглашать специалистов, имеющих большой опыт работы в этой области.

В конкуре. Для подготовки конкурной лошади необходимы как открытый плац, так и манеж (особенно для работы зимой). Важно также иметь возможность выезжать в поле, чтобы сделать работу более разнообразной.

Как в манеже, так и на открытом плацу необходим хороший грунт. Грунт должен быть не скользким, не слишком глубоким и достаточно эластичным. При создании грунта нужно пользоваться советами специалистов.

В идеале для занятий **троеборьем** нужно иметь базу с возможностями для проведения тренировок по всем трем дисциплинам.

Подготовка к Троеборью требует наличия манежа для выезда размером 20x60 метров, хорошего конкурного поля и, главное, условий для работы в поле. Для развития мускулатуры, укрепления конечностей и тренировки равновесия лучше работать в холмистой местности. Для напрыгивания в поле необходимы переносные полевые препятствия, с помощью которых можно решать конкретные тренировочные задачи. Также полезно установить стационарные полевые препятствия тех типов, которые чаще всего используются в соревнованиях, например, различные канавы, прыжки вверх и вниз, а также обрывы. В идеальном случае поблизости должны быть естественные водные преграды, что позволяет приучить лошадь спокойно входить в воду и делать прыжки в воду и из воды.

Для кондиционного тренинга необходим скаковой круг, с разметкой различных дистанций, чтобы можно было контролировать скорость движения. При резвых работах очень большое значение играет качество грунта. Дорожка должна быть ровной, а грунт не слишком жесткий и не слишком глубокий. Также следует избегать крутых поворотов.

Подготовка трассы для троеборья. Соревнования по троеборью короткого и длинного формата. Типы препятствий кросса.

Полевые испытания - это центральная и наиболее важная часть

троеборных соревнований.

Как правило, каждое соревнование начинается с официального показа полевой трассы, обычно при этом ответственное лицо знакомит участников с общей информацией о турнире.

Подготовка трассы кросса к предстоящим летним соревнованиям начинается еще с осени и заключается в тщательном выборе места, с учетом ландшафта местности и грунта. Травяное покрытие должно соответствующим образом скашиваться и уплотняться во избежание возникновения кочек и ям.

При строительстве трассы курс-дизайнеру необходимо учитывать состояние грунта, освещение, качество грунта в зоне препятствия, подъемы, спуски и взаиморасположение препятствий. При строительстве систем нужно подумать о пути подхода к альтернативным препятствиям, которые, возможно будут преодолеваются, если придется изменить запланированный путь движения по кроссу из-за погодных условий, падения и т.п. Порядок расстановки препятствий, их особенности и сложность зависят от уровня соревнований и с учетом подготовленности контингента участников.

Каждый кросс состоит из **определенных типов препятствий** и в его построении используются определенные принципы.

- Преодолевать *препятствия с прыжком вниз* сложнее, чем *препятствия с прыжком вверх*, особенно в конце дистанции.

- Для преодоления *каналов с прыжком вверх* или *каналов с высоким задним краем* необходим высокий темп галопа. Наоборот, каналы, расположенные на спусках или с высоким элементом в передней части, преодолеваются с сокращенного галопа.

- *Препятствия с водой* преодолеваются в принципе, так же, как и прыжки вниз или прыжки с обрыва.

- *Серии препятствий* преодолевать достаточно трудно, так как расстояния между ними бывают разными. Серии препятствий с крутыми поворотами требуют особенно внимательного отношения и контроля средств управления.

- На прыжках, требующих высокой точности подхода, таких, как «углы», или *препятствия, преодолеваемые наискось*, проверяется выпрямленность лошади и ее честность.

- Подход к *высотно-широтным или отвесным препятствиям*, стоящим на ровном месте, делается на ритмичном галопе, по прямой линии, перпендикулярной фронту препятствия. В отличие от препятствий, стоящих на спусках, они обычно не представляют особых трудностей.

Типы конкурных препятствий. Постановка маршрута в зависимости от уровня соревнований.

Типы конкурных препятствий.

- Отвесные препятствия (каменные стенки, калитки, решетки, заборы и т.п.)

- Высотно-широтные препятствия (оксеры, тройники, препятствия с

канавами и т.п.).

- Прыжки вверх и вниз (банкеты, валы и т.п.)
- Широкие препятствия (канавы с водой)

В последние десятилетия произошли большие изменения в построении паркуров. Использование новых материалов позволяет строить очень разнообразные и безопасные для лошадей препятствия. Эти изменения привели к высокой степени специализации в конкуре, заставили разрабатывать новые правила и сделали конкур технически чрезвычайно сложным видом спорта.

Сложные расстояния между препятствиями и большое количество крутых поворотов в паркурах требуют от лошади исключительной прыжковой техники, способности к высокой степени концентрации, отличной выездженности и беспрекословного подчинения.

Контрольные вопросы

1. Назовите различные типы препятствий для троеборного кросса и для конкура.
2. Опишите размеры стандартного манежа для выездки, а также расположение букв манеже.
3. Перечислите современные типы грунтов для проведения соревнований в классических дисциплинах конного спорта.

Литература:

1. Конный спорт: пособие для тренеров, преподавателей, коневодов и спортсменов / под ред. Э. Эзе: пер. с нем. Д. Я. Гуревича. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 255 с.
2. 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.
3. Сольди, А. Лошади: [Справочник] / Альберто Сольди: пер. с итал. Н.В. Ярош. - М.: «АСТ» - «Астрель», 2004. – 255с.