

Петухова Н.А.
Антонова А.О.
БГУФК

КРИТЕРИИ ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ПАРЫ «ВСАДНИК – ЛОШАДЬ» В КОННОМ СПОРТЕ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Современный уровень спортивных достижений предъявляет большие требования не только к совершенствованию методики тренировки, но и к изучению взаимосвязи систем организма, влияния их на спортивные достижения.

В конном спорте самосовершенствование всадника особенно затруднено, так как он не только должен обучаться и совершенствоваться в непривычных и часто неестественных для него движениях, но и обучать при этом лошадь, руководить ею.

В связи с этим процесс обучения и совершенствования в конном спорте можно представить системой. В ней присутствуют четыре вида управления. Два из них – самоуправление всадника и лошади, которые имеют существенные видовые различия. Два других – внешнее управление, т. е. воздействие всадника на лошадь и воздействие тренера на всадника и на лошадь через всадника [1].

Обучение системы «всадник – лошадь» с самого начала должно проходить в условиях, которые без лишних помех могли бы формировать необходимую биомеханику оптимальной техники выполняемых обоими упражнениями. Эти специальные условия должны способствовать формированию желаемой ритмики мышечной активности и освоению специализированных ощущений.

Несмотря на то, что в доступной нам литературе много говорится о необходимости рассматривать систему тренировки в конном спорте как тренировку системы «всадник – лошадь», каких-либо исследований, касающихся этой проблемы, мы не встретили.

Недостаточно изучены вопросы, подчеркивающие необходимость отбора как всадников, так и лошадей, не исследованы те или иные факторы, влияющие на спортивные достижения тандема «всадник – лошадь» на различных этапах спортивной подготовки в конкретном виде конного спорта (выездке, троеборье, конкуре).

В связи с профессионализацией конного спорта, жесткой конкуренцией на международной арене, экстремальными физическими и психическими нагрузками, одной из актуальных проблем становится отбор спортсменов-конников на этапе спортивного совершенствования. Это в определенной степени предопределяет цель нашего исследования, заключающуюся в комплексном подходе при подборе спортивной лошади для всадника и в улучшении спортивного результата, основанном на корректном управлении и гармоничной езде.

Задача исследования: изучить предпосылки формирования пары «всадник – лошадь», определяющие спортивный результат в преодолении препятствий.

Для решения поставленной задачи в работе использовались следующие методы: анализ и обобщение литературных данных, педагогические наблюдения, опрос тренеров, анализ технических протоколов соревнований.

Преодоление препятствий (конкур) – самый распространенный и популярный вид конного спорта. В то же время конкур представляет собой технически чрезвычайно сложный вид спорта.

Спортсмен в конкуре должен пройти разностороннюю физическую подготовку, которая является хорошей основой для развития правильной посадки. Техника всадника

характеризуется такими качествами, как хорошее равновесие, чувство лошади, ловкость и быстрота реакции.

Конкурная лошадь должна иметь прыжковые способности и хорошую технику прыжка, без которых невозможно преодоление разнообразных препятствий. Недостатки экстерьера могут быть компенсированы правильными тренировками. Психические качества конкурной лошади имеют еще большее значение, чем экстерьер. К ним относится способность к концентрации, быстрая реакция, желание прыгать, готовность сотрудничать с всадником и, главное, боевой дух [2].

Педагогические наблюдения учебно-тренировочного процесса в группах спортивного совершенствования проводились с целью выявления эффективности взаимодействия спортсмена с закрепленной за ним лошастью и результативности выступления спортивных пар на главных соревнованиях сезона 2020 года.

Объектом наблюдений были спортсмены-конники возраста 14–16 лет, специализирующиеся в конкуре и проходящие подготовку на ведущих спортивных базах Республики Беларусь.

Опрос тренеров отделения конкура Республиканского центра олимпийской подготовки конного спорта и коневодства выявил следующие актуальные проблемы. Спортсмены юношеского возраста имеют весьма ограниченный резерв в плане конского поголовья – на 30 обучающихся в отделении приходится 20 спортивных лошадей. Такая ограниченность выбора побуждает тренеров привлекать лошадей, подготовленных квалифицированными всадниками под юношей, непосредственно перед соревнованием. Подготовка ведется форсированно и, как правило, приводит либо к одноразовому успеху, либо к полному провалу на соревнованиях. И тот и другой вариант оказывает влияние на психическое состояние юного спортсмена и не дает ему положительного соревновательного опыта. В целом подбор лошади для всадника ведется спонтанно и не имеет научной основы.

Тренеры, работающие за рубежом, придерживаются строгих и обоснованных правил в подготовке юношей, обуславливающих спортивный рост и стабильный результат.

Так, при подборе лошади для всадника ключевыми моментами являются:

- возраст лошади: не младше 10–12 лет;
- лошадь может не обладать задатками для турниров уровня Гран При, однако должна иметь качественный ритмичный галоп, уравновешенную нервную систему и стабильность преодоления классических маршрутов (паркуров);
- систематические тренировки и опыт работы с разными лошадьми обучают всадника быстро анализировать ситуацию, реагировать на нее и решать трудные задачи, возникающие при преодолении паркуров, не нарушая гармонии езды.

Чтобы определить правильность данных методических подходов, мы провели анализ результатов республиканских соревнований «Спартакиада ДЮСШ по преодолению препятствий» – главного старта сезона 2020 года для юношей и девушек 2004–2006 г.р. (таблица) [3].

Таблица – Результаты общекомандного первенства республиканских соревнований «Спартакиада ДЮСШ по преодолению препятствий»

Место	Команда	Всадник	Лошадь	Начисление очков за результаты выступлений				Всего очков
				маршрут № 1	маршрут № 2		маршрут № 3	
				очки команде	очки команде	очки за командное место	очки команде	
1	ГУ «МОЦОР по КС»	Селиванова С.	Визарес	14	18	50	24	175
		Минич Т.	Ленц	20	12		11	
		Давыдовская	Агила	16	5		5	
2	ГУСУ «Горечкая ДЮСШ»	Зелещенок Т.	Эпилог	8,5	13	40	18	107
		Геллер К.	Бай	1	16		10	
3	ГУСУ «БОЦОР по КС»	Гусева А	Архангел	–	22	30	12	94
		Грицук С.	Бора	5	3		–	
		Базан Е.	Паллада	–	8		14	
4	ГС УСУ «МОЦОР по КС и СП»	Павлова Д.	Богема	11	9	10	8	89
		Соложенкова	Залив	12	6		20	
		Батова Я.	Текила	4	–		9	
5	ДЮСШ проф. им. Дементьева	Антилевский	Припев	0	10	8	7	39
		Бредихин И.	Технеция	8,5	2		3	
		Давидович К.	Эльдорадо	–	–		–	
6	У «РЦОП КСиК»	Кршук Д.	Васко	–	11	9	13	38
		Бейсова В.	Доктрина	2	–		–	
		Струг М.	Флорис	3	–		–	
7	СДЮШОР № 2 МРИК	Шиловская Ю	Каскад	6	–	–	–	26
		Мякинник Д.	Глэдис	10	4		6	
		Атрахимович	Каспер	–	–		–	
8	ГУ «ГОЦОР по ПВС»	Муравьева М.	Ринг Грей	–	–	7	4	25
		Лушков С.	Буфф	–	–		–	
		Дмитриева С.	Гербарий	7	7		–	

Фактически стабильность выступлений на классических маршрутах небольшой высоты (от 100 до 115 см) зависит от определенных факторов – всадник должен уметь правильно вести лошадь по намеченному маршруту, поддерживать ритм и темп движения; он также должен уметь подвести лошадь в правильную точку отталкивания и сопровождать ее движения во время прыжка и на приземлении, не создавая помех. В большой мере решающим качеством для достижения успеха является способность юного спортсмена к сохранению спокойствия и самоконтроля в стрессовой обстановке соревнований.

На главном старте сезона успех командных выступлений спортсменов учебно-спортивных учреждений по конному спорту Минской, Могилевской и Брестской областей – это результат оптимального взаимодействия всадников и их лошадей. Команда Центра заняла только шестое место из восьми. Спортсмены, выступавшие на хорошо подготовленных лошадях, не смогли завершить квалификационные маршруты до конца и принести очки команде (прочерки в технических протоколах), что очевидно свидетельствует о стихийном подборе лошади для всадника и надежде тренера, что лошадь «вывезет» в соревновании.

Результаты проведенных исследований подтверждают, что для эффективной работы в тандеме «всадник-лошадь» значимы не только физические данные спортсмена, но и его индивидуальные психологические особенности. Для достижения высокого спортивного результата важен учет индивидуальных различий всадников, коррекция тренировочной программы под каждого отдельно взятого спортсмена, разработка стратегии ведения тренировки.

При выборе конкурной лошади также необходимо учитывать, насколько всадник и лошадь подходят друг другу. Лошадь должна подходить всаднику по темпераменту и готовности сотрудничать с ним.

1. Нероденко, В. В. Конкурная подготовка всадника и лошади в конном спорте / В. В. Нероденко. – Киев: [б. и.], 2009. – 208 с.
2. Практическое руководство по конному спорту: [в 6 т.] / Федерация кон. спорта Германии; пер. с нем. И. Л. Коган. – М.: Кварта-Н, 2012. – Т. 2: Специализированная подготовка лошадей и всадников (выездка, конкур, троеборье). – 265 с.
3. Республиканский центр конного спорта и коневодства [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.конныйспорт.бел>. – Дата доступа: 26.10.2020.

Раджабкадиев Р.М.

Выборная К.В.

Семенов М.М.

ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии»

ВИТАМИННЫЙ И БИОХИМИЧЕСКИЙ СТАТУС БОКСЕРОВ-ЮНИОРОВ

Оптимальное питание – один из главных факторов, повышающих адаптационный потенциал и работоспособность спортсменов. Особенно это актуально в боевых единоборствах, поскольку спортсмены соревнуются в одинаковых весовых категориях, где преимущество получает тот, кто в большей степени обеспечен микро- и макронутриентами, активно расходуемыми при выполнении физической нагрузки. Целью данного исследо-