

1. Алтер, М. А. Наука о гибкости / М. А. Алтер. – М.: Олимпийская литература, 2001. – 430 с.
2. Годик, М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. – М.: Терра-спорт: Олимпия Пресс, 2006. – 271 с.
3. Майерс, Т. Анатомические поездки / Т. Майерс. – М.: Эксмо, 2018. – 320 с.
4. Селуянов, В. Н. Футбол: проблемы физической и технической подготовки / В. Н. Селуянов, К. С. Сарсания, В. А. Заборова. – Долгопрудный: Интеллект и К, 2012. – 157 с.
5. Ekstrand, J. Injury incidence and injury patterns in professional football: the UEFA injury study / J. Ekstrand, M. Hägglund, M. Waldén // British Journal of Sports Medicine. – 2011. – Vol. 45. – P. 553–558.
6. Injury rates decreased in men's professional football: an 18-year prospective cohort study of almost 12 000 injuries sustained during 1.8 million hours of play / J. Ekstrand [et al.] // British Journal of Sports Medicine. – 2021. – Vol. 55. – P. 1084–1091.
7. Zatsiorsky, V. Biomechanics in sport. Performance enhancement and injury prevention / V. Zatsiorsky. – Wiley-Blackwell, 2000. – 667 p.
8. Zatsiorsky, V. Science and Practice of Strength Training / V. Zatsiorsky // Human Kinetics. – 2020. – 334 p.

Петухова Н.А.

Белорусский государственный университет физической культуры

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ-КОННИКОВ

Petukhova N.

Belarusian State University of Physical Culture

IMPROVING THE SYSTEM OF TRAINING QUALIFIED EQUESTRIAN ATHLETES

АННОТАЦИЯ. В статье представлен анализ эффективности подготовки спортсменов национальной команды Республики Беларусь по конному спорту, дано описание соревновательной модели подготовки квалифицированных спортсменов-конников и спортивного резерва на этапах четырехлетнего цикла.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: выездка; троеборье; модель подготовки; квалифицированные спортсмены-конники; олимпийский цикл подготовки.

ABSTRACT. The article presents an analysis of the effectiveness of training athletes of the national equestrian team of the Republic of Belarus, describes the competitive model of training qualified equestrian athletes and sports reserve at the stages of a four-year cycle.

KEYWORDS: dressage; three day eventing; training model; qualified equestrian athletes; olympic training cycle.

В суверенной Беларуси, начиная с 1995 года, происходит неуклонный рост спортивных результатов в двух олимпийских дисциплинах конного спорта: выездке и троеборье. Он обусловлен заложенными традициями развития конного спорта в ре-

спублике, созданной собственной школой выездки, работой отдельных тренерских кадров, хорошими базами подготовки конников в трех областях.

Анализ спортивных достижений национальной и сборной команд за 20-летний период показал поддержание стабильности результатов определенного уровня. Белорусские спортсмены-конники являются победителями и призерами этапов Кубка мира и международных соревнований уровня Гран-при, выполняют квалификационные требования для участия в чемпионатах Европы и мира, завоевывают лицензии на Олимпийские игры [1, 3].

На настоящий момент достигнут предел возможностей роста результатов и дальнейший рост возможен только при принятии определенных мер по совершенствованию системы подготовки тренерско-преподавательских кадров, спортивных лошадей, спортивного резерва и спортсменов высокого класса.

Для обеспечения эффективного функционирования системы подготовки спортсменов, входящих в состав национальной и сборной команд Республики Беларусь по конному спорту, ближайшего и перспективного резерва разработана и принята к утверждению «Концепция развития конного спорта в Республике Беларусь в 2020–2028 годы» [4].

На основе результатов соревновательной деятельности ведущих спортсменов и с учетом тенденций развития конного спорта в мире в нашей работе поставлена задача: определить рациональную систему подготовки национальной и сборной команд Республики Беларусь для достижения планируемых показателей.

На Олимпийских играх в каждой дисциплине конного спорта разыгрывается два комплекта медалей: в индивидуальном и командном зачетах.

В таблице 1 дается сравнительный анализ количества спортсменов и лошадей, зарегистрированных в ФЕИ в 2019–2020 гг., и количество завоеванных лицензий на участие в XXXII летних Олимпийских играх в олимпийских дисциплинах в странах с аналогичной численностью населения [2].

Таблица 1 – Сравнительный анализ количества спортсменов и лошадей, и количество завоеванных лицензий на участие в XXXII летних Олимпийских играх в олимпийских дисциплинах конного спорта

Страны со сходной численностью населения	Венгрия			Греция			Чехия			Беларусь			Бельгия		
	кол-во спортсменов	кол-во лошадей	кол-во лицензий	кол-во спортсменов	кол-во лошадей	кол-во лицензий	кол-во спортсменов	кол-во лошадей	кол-во лицензий	кол-во спортсменов	кол-во лошадей	кол-во лицензий	кол-во спортсменов	кол-во лошадей	кол-во лицензий
Конкур	214	495	–	84	183	–	40	179	ком	22	2	–	1008	4660	ком
Выездка	37	53	–	21	23	–	16	45	–	43	33	1	122	161	–
Троеборье	37	44	–	1	0	–	21	43	–	21	27	2	148	259	1

Реализация мер по дальнейшему развитию конного спорта, изложенных в Концепции, предполагает повышение конкурентоспособности в различных дисциплинах

нах конного спорта внутри республики, создание более качественных условий для подготовки белорусских конников, и, как следствие, повышение международного рейтинга как спортсменов в личном зачете, так и национальной и сборных команд в командном рейтинге [4].

Подготовка национальной команды Республики Беларусь по конному спорту к участию в Играх осуществляется в соответствии с едиными требованиями к результатам выступлений спортсменов на основных международных соревнованиях олимпийского цикла и включает в себя четыре этапа.

Задачи *первого этапа* (1-й год четырехлетия): согласование и утверждение планов подготовки национальной команды Республики Беларусь по конному спорту, индивидуальных планов белорусских конников; привлечение к централизованной подготовке и участию в международных соревнованиях белорусских спортсменов кандидатов на участие в Олимпийских играх.

Задачи *второго этапа* (2-й год четырехлетия): создание в национальной команде Республики Беларусь по конному спорту трехкратного резерва спортивных лошадей, закрепленных за спортсменами; внедрение новейших технологий научно-методического контроля за подготовкой спортсменов и спортивных лошадей, повышением их работоспособности и восстановлением.

Задачи *третьего этапа* (3-й год четырехлетия): моделирование стартов с учетом временной адаптации; выполнение олимпийского квалификационного норматива и критериев отбора для участия в Играх.

Задачи *четвертого этапа* (4-й год четырехлетия): определение предварительного стартового состава; достижение высшего уровня соревновательной готовности; сосредоточение материально-технических, медико-биологических и финансовых ресурсов на обеспечение подготовки и достижение максимально возможных спортивных результатов на Играх;

Прогнозируемая динамика изменения спортивных результатов в четырехлетнем цикле подготовки спортсменов национальной команды по выездке и троеборью представлена в таблице 2.

Таблица 2 – Прогнозируемая динамика изменения спортивных результатов спортсменов национальной команды по выездке и троеборью

№ п/п	НК / дисциплина	Годы олимпийского цикла подготовки			
		2021	2022	2023	2024
1	Спортсмены НК / выездка (%)	67–69 %*	69–73 %	69–75 %	70–73 % ОИ 66–68 %
2	Спортсмены НК / троеборье (квалификационный результат)	Кв. рез. по ССИ4* Участие в ЧЕ4*	Кв. рез. по ССИ4*	Кв. рез. по ССИ4*	ОИ 35–45-е место

Система формирования календарного плана международных соревнований основывается на главной цели олимпийского четырехлетия – завоевании трех личных лицензии на Олимпийские игры – 2 в троеборье и 1 – в выездке. Для этого планируется участвовать ежегодно не менее чем в 5–7 квалификационных соревнованиях по выездке и троеборью как на территории Республики Беларусь, так и за рубежом.

1. ОО «Белорусская федерация конного спорта» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.horses.org.by/documents>. – Дата доступа: 31.10.2021.

2. Официальный сайт Международной федерации конного спорта [Электронный ресурс] / Международная федерация конного спорта (ФЕИ). – Режим доступа: <http://www.fei.org>. – Дата доступа: 01.11.2021.

3. Петухова, Н. А. Анализ соревновательной деятельности спортсменов-конников на главных стартах сезона 2017 года / Н. А. Петухова, Г. П. Бельская // Ценности, традиции и новации современного спорта: материалы Междунар. науч. конгр., 18–20 апр. 2018 г.: в 2 ч. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Нац. олимп. ком. Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: С. Б. Репкин [и др.]. – Минск, 2018. – Ч. 1. – С. 185–186.

4. Республиканский центр конного спорта и коневодства [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.конныйспорт.бел/>. – Дата доступа: 26.10.2020.

Полторацкая Т.В.

Реуцкая Е.А., канд. биол. наук, доцент

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Poltoratskaya T.V.

Reutskaya E.A.

Siberian State University of Physical Culture and Sports

COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF MORPHOFUNCTIONAL INDICATORS OF RACING SKIERS

АННОТАЦИЯ. В статье представлена сравнительная характеристика морфофункциональных показателей лыжников-гонщиков и лыжниц-гонщиц на этапе совершенствования спортивного мастерства и на этапе высшего спортивного мастерства. В результате исследования были выявлены более высокие показатели тощей массы и более низкие показатели жировой массы тела у лыжников на этапе высшего спортивного мастерства, по сравнению с лыжниками на этапе совершенствования спортивного мастерства.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: лыжники-гонщики; лыжницы-гонщицы; биоимпедансный анализ тела; жировая масса; активная клеточная масса; тощая масса.

ABSTRACT. The article presents a comparative description of the morphofunctional indicators of skiers-racers at the stage of improving sportsmanship and at the stage of higher sportsmanship. As a result of the study, higher indicators of lean weight and lower indicators of body fat weight in skiers at the stage of higher sportsmanship were identified, compared with skiers at the stage of improving sportsmanship.

KEYWORDS: skiers; bioimpedance body analysis; fat mass; active cell mass; lean mass.