

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПЛАНИРОВАНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ В КОННОМ СПОРТЕ

Шевалдина Е.И., Горохова А.В., Дворяков М.И., доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Введение. Проблема соревновательной деятельности в современном спорте является одной из самых актуальных. Эта деятельность является атрибутом спорта, целью и средством спортивной подготовки. Именно в процессе соревнований как своеобразной модели деятельности в экстремальных условиях проявляются максимальные возможности и скрытые резервы человека.

Характерной тенденцией развития современного спорта высших достижений является постоянно расширяющаяся соревновательная практика. Увеличивается общее количество состязаний в годичном цикле, спортсмены чаще принимают участие в них в подготовительном периоде тренировки. Во многих видах спорта при соответствующем планировании годичного цикла появляются два и три соревновательных периода. Выделяются этапы ранних и основных соревнований. Для подготовки к основным используется целая серия стартов [1].

Изучение системы спортивных соревнований как социального явления актуально и необходимо, так как ей принадлежит значительная роль в управлении спортивным движением и в популяризации вида спорта.

Спортивные соревнования помогают не только оценивать эффективность проделанной работы и определять пути совершенствования тренировочного процесса, но и являются фактором, оказывающим существенное тренирующее воздействие на двигательные качества и функциональные возможности спортивной пары «всадник – лошадь». Особенности соревновательного метода определяет основная его черта – сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества в борьбе за возможно высокое достижение. Фактор соперничества в процессе соревнований, а также условия и организация их проведения создают особый эмоциональный фон, способствующий максимальному проявлению функциональных и психических возможностей организма. Поэтому соревнования играют важную роль и в воспитании морально-волевых качеств: целеустремленности, инициативности, решительности, настойчивости, способности преодолевать трудности, самообладания, самоотверженности и т. д. [2].

Соревнования позволяют решать разнообразные педагогические задачи, совершенствуя умения, навыки, способности и рационально применять их в усложненных условиях. В соревнованиях предъявляются наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма, способствуя их развитию.

Таким образом, одним из важных аспектов в системе планирования спортивного совершенствования в конном спорте является совершенствование системы планирования спортивных соревнований.

Цель нашего исследования на данном этапе: изучить распределение стартов в годичном цикле подготовки в классических видах конного спорта на примере членов национальной команды. Для решения поставленной задачи мы проанализировали научно-методические материалы по данной теме, индивидуальные планы подготовки спортсменов – конников национальной команды Республики Беларусь, изучили мнение ведущих отечественных тренеров по вопросам планирования соревнований во всех видах конного спорта.

В результате анализа планирующей и отчетной документации мы выяснили: при разработке стратегии соревновательной деятельности для каждой спортивной пары необходимо учитывать, что участие в состязаниях, предусмотренных национальным и международным

календарем, прежде всего, должно соответствовать закономерностям формирования структуры специальной подготовленности всадника и лошади. Ростом спортивных достижений можно управлять с помощью планирования частоты участия в соревнованиях и объема специфической соревновательной деятельности.

При планировании соревнований следует учитывать: необходимость относительно равномерного распределения их в течение года; соответствие программы соревнований специфике тренировки на каждом из этапов подготовки; определенное количество стартов в каждом конкретном турнире.

Календарь соревнований должен быть стабильным на протяжении многих лет для всех возрастных групп. В зависимости от главного старта года сдвигается вся структура годового цикла, в национальных чемпионатах точно моделируются условия чемпионата мира и Олимпийских игр. Таким образом, управление системой спортивных соревнований очень сложный процесс, серьезно влияющий на эффективность всей системы подготовки спортсменов.

При подготовке спортивной пары «всадник – лошадь» к основному соревнованию путем участия в серии стартов, что сейчас является общепринятым, необходимо уточнить следующие положения: количество соревнований, в том числе стартов, требуемое для достижения высшего результата; оптимальные интервалы времени между ними; сроки отборочных соревнований; время, необходимое для этапа непосредственной предсоревновательной подготовки.

Индивидуальные особенности каждого спортсмена и лошади выявляют в течение ряда лет, исходя из общих данных. Общие положения таковы, что от начала соревновательного периода до отборочных нужен срок 6–10 недель, а на этап непосредственной предсоревновательной подготовки к главному – приблизительно 4–7 недель [3].

Мы провели анализ индивидуальных планов подготовки спортивных пар «всадник – лошадь» в классических видах конного спорта на примере представителей национальной команды. Анализу подверглись следующие показатели: количество соревнований и количество стартов на этапах ранних и основных соревнований (таблица). Полученные данные мы объединили по специализациям и привели к среднему показателю. В исследовании подсчитывались республиканские и международные старты, и не учитывались первенства центров и областные соревнования.

Таблица – Распределение количества стартов в годовом цикле подготовки в классических видах конного спорта

Специализация	Этап ранних соревнований		Этап основных соревнований	
	Кол-во соревнований \bar{X}	Кол-во стартов \bar{X}	Кол-во соревнований \bar{X}	Кол-во стартов \bar{X}
Выездка	3	6	7	21
Конкур	5	15	8	24
Троеборье	3	3	5	5

Анализируя полученные данные, можно отметить, что небольшое количество планируемых соревнований в троеборье связано со спецификой этого вида. В течение трех дней длится одно соревнование, в котором лошадь и всадник несут нагрузку различной направленности. Полевые испытания, которые проводятся во второй день соревнований, проходят на пределе функциональных возможностей спортивной пары. Таким образом, после каждого старта всаднику и лошади требуется длительный период восстановления (2–3 недели). Сопоставив количество стартов отечественных и зарубежных спортсменов, мы выяснили, что их количество примерно одинаково. Однако существенным отличием подготовки зару-

бежных спортсменов от отечественных является наличие у каждого члена национальной команды нескольких основных лошадей, что позволяет рациональнее планировать индивидуальный календарь для каждой пары, а спортсмену получать опыт участия в турнирах на разных лошадях.

В выездке и конкуре планируется значительно больше соревнований и соревновательных стартов, чем в троеборье. В этих дисциплинах соревновательный метод тренировки очень распространен, особенно в странах западной Европы, где проводится большое количество международных квалификационных турниров и не так остро стоит проблема переездов к местам соревнований. Показатели количества стартов отечественных спортсменов, специализирующихся в выездке и конкуре, значительно уступают этим же показателям спортсменов Германии, Голландии, Франции, Испании и т. д.

Анализ результатов выступлений белорусских всадников на международных соревнованиях в период 1997–2007 гг. показал, что конный спорт в нашей стране выходит на более высокий качественный уровень. С 1998 года постепенно увеличивается количество запланированных международных стартов. Это связано с расширением географии проведения международных соревнований различного уровня в восточно-европейском регионе (Беларусь, Россия, Украина, Венгрия, Польша и др.). Уровень развития конного спорта в этих странах находится примерно на одном уровне, что позволяет отечественным спортсменам все чаще становиться призерами.

Увеличение количества стартов играет положительную роль в таком субъективном виде, как выездка. Ведь для того, чтобы получить международное признание в выездке, недостаточно одного хорошего уровня подготовки всадника и лошади. Важно, чтобы судьи имели возможность наблюдать за динамикой выступления спортивной пары в течение хотя бы нескольких сезонов. В конкуре сам процесс участия в соревнованиях является хорошим тренирующим фактором, так как в процессе подготовки не всегда удается смоделировать соревновательную ситуацию.

Таким образом, важным условием успеха соревновательной подготовки является индивидуализация системы выступлений каждого высококвалифицированного спортсмена. Индивидуальный календарь может существенно отличаться от общего. Наряду с участием в обязательном минимуме соревнований, имеющих важное личное и общественное значение, каждый спортсмен должен иметь возможность планировать свои выступления в менее значимых состязаниях таким образом, чтобы они соответствовали его индивидуальным особенностям и способствовали формированию высокого уровня подготовленности. Система выступлений в соревнованиях должна соответствовать уровню подготовленности спортивной пары «всадник – лошадь», предусматривать оптимум соревновательной нагрузки и отражаться индивидуальным планом всадника.

При составлении календаря участия в состязаниях тренеры должны руководствоваться принципом сохранения закономерностей тренировочного процесса, его периодизации; постепенно увеличивать соревновательную нагрузку. Резкое увеличение объема соревновательной нагрузки так же нежелательно, как и значительное сокращение его в соревновательном периоде.

Выводы. В настоящее время в развитии конного спорта в Республике Беларусь происходят значительные изменения, касающиеся системы подготовки спортсменов и спортивных лошадей в целом. Однако для обеспечения конкурентоспособности наших всадников на международной арене необходимо совершенствовать систему подготовки спортивных пар, обеспечив необходимое количество международных стартов.

Заметный скачок в росте достижений белорусских всадников произошел в период 2002–2008 гг. Несомненно, это связано с выходом нашей страны на более высокий уровень экономического развития и государственной поддержкой, оказываемой конному спорту в це-

лом. Увеличение финансирования и активная работа Белорусской федерации конного спорта позволили значительно увеличить количество выездных международных стартов ведущих спортсменов.

1. Полищук, Д.А. Велосипедный спорт / Д.А. Полищук. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 344 с.
2. Ласков, А.А. Подготовка лошадей к олимпийским видам конного спорта / А.А. Ласков. – ВНИИ коневодства, 1997. – 244 с.
3. Нероденко, В.В. Конкурная подготовка всадника и лошади в конном спорте / В.В. Нероденко. – Киев, 2009. – 208 с.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СО СПОРТИВНЫМ РЕЗУЛЬТАТОМ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ С РАЗБЕГА

Эльмариеми Абдурахман Масауд,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Большое значение в процессе повышения спортивного мастерства прыгунов в длину имеет определение количественных характеристик различных сторон подготовленности спортсмена. Особенно важно учитывать взаимосвязи между физической и технической сторонами подготовки прыгунов в длину. При правильной организации тренировочного процесса должна неуклонно возрастать не только физическая база спортивных достижений, но еще в большей мере – техническое мастерство. В противном случае между растущим уровнем физической подготовленности и стабилизирующимся техническим мастерством будут возникать противоречия, выражающиеся в том, что двигательные навыки, освоенные и закрепленные при определенном уровне двигательных качеств, в дальнейшем послужат тормозом для полноценного использования возросших функциональных возможностей [1].

Совершенствование учебно-тренировочного процесса прыгунов в длину с разбега тесно увязано с повышением уровня физической подготовленности спортсменов. Результаты ряда исследований показывают, что предварительная разносторонняя физическая подготовка способствует более успешному освоению техники спортивных упражнений [2]. Большинство авторов выделяют ведущую роль уровня развития физических качеств при формировании двигательных навыков и отмечают, что оптимальное соотношение уровней физической и технической подготовленности спортсменов достигается за счет применения в тренировочном процессе таких упражнений (в основном скоростно-силового характера), которые по структуре и характеру выполнения соответствуют движениям в основном спортивном упражнении [3, 4].

Идея метода «сопряженного воздействия», высказанная В.М. Дьячковым [5], заключается в том, что специальные упражнения, близкие по характеру нервно-мышечных усилий и структуре движений к основному спортивному упражнению, позволяют направленно воздействовать на развитие специальных качеств и совершенствование техники избранного вида спорта, благодаря чему устанавливаются адекватные этим условиям отношения между работающими мышцами и регулирующими их деятельность нервными центрами.

С целью выявления закономерностей динамики показателей развития физических качеств прыгунов в длину при повышении их спортивного мастерства были проведены специальные исследования. Было обследовано 74 спортсмена, специализирующихся в прыжках в