

2004 г. «Науч. обоснование физ. воспитания, спортив. тренировки и подгот. кадров по физ. культуре и спорту». – Минск, 2005. – С. 38–41.

6. Белая, Т.О. Психологические основы технико-тактической подготовки спортсменов-конников / Т.О. Белая, А.В. Горохова // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 8–9 апр. 2009 г.: в 4 т. / редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2009. – Т. 4. – С. 202–204.

7. Миронов, В.М. Структура базовой подготовки юных акробатов / В.М. Миронов, Т.А. Морозевич // Ученые записки: сб. науч. тр. / Белорус. гос. академия физ. культуры. – Минск, 1998. – Вып. 2. – С. 127–130.

8. Краевский, В.А. Совершенствование методики начальной подготовки спортсменов-конников в троеборье / В.А. Краевский, А.В. Горохова // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы VII Междунар. науч. сес. БГУФК и НИИ ФКиС Республики Беларусь по итогам НИР.

ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ-КОННИКОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАНЕ ПОДГОТОВКИ, РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТНОВАНИЯ ТРЕНЕРСКОГО СОСТАВА

Белая Т.О.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Анализ результатов исследований в области тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов-конников и результатов исследований ведущих специалистов в области конного спорта показал, что эффективность средств и методов подготовки зависит от их последовательного и своевременного применения. В связи с этим, управление тренировочным процессом играет важнейшую роль в процессе многолетней подготовки спортсменов-конников.

Целью занятий конным спортом является воспитание здорового, жизнерадостного, гармонически и интеллектуально развитого ребенка. Комплекс задач, который решается в процессе работы с юными конниками 10–12 лет, направлен на совершенствование систем и функций детского организма, накопление им двигательного опыта, формирование потребности в здоровом образе жизни [1, 2].

Подготовка всадника зиждется на трех «китах»: отработке правильной посадки, достижении контакта с лошастью и умения воздействовать на нее. Ни одну из этих задач нельзя назвать важнее другой, поскольку они неразрывны и зависят друг от друга. Невозможно сначала отработать хорошую посадку, а затем, независимо от этого, освоить остальные элементы верховой езды [2].

С первых же шагов начинающий всадник должен учиться находить этот контакт, крепко и непринужденно сидеть в седле благодаря умению сохранять равновесие. Он должен без труда входить в ритм движения лошади и научиться воздействовать на нее мышцами пояснично-крестцового отдела, корпусом, шенкелями и поводом. Кто не чувствует контакта с лошастью, тот не может непринужденно и прочно сидеть в седле. Такой всадник в какой-то неестественной позе «приклеивается» к лошади, что с верховой ездой не имеет ничего общего. Такая посадка абсолютно неправильна, хотя дилетанту и может показаться верной. Хорошим всадником можно считать только того, кто чувствует контакт с лошастью и держится в седле непринужденно.

Каждый всадник прежде всего должен научиться балансировать, сидя верхом на лошади, это так же необходимо, как и при езде на велосипеде. Только научившись сохранять равновесие, всадник может постоянно чувствовать ритм движения лошади, входить в него и воздействовать на лошадь корпусом. Очень полезно ездить верхом без седла. Вместо седла кладут попоны и закрепляют ее троком. Так всадник быстрее научится сопровождать колебания спины лошади движением своего позвоночника, находить единый ритм движения [2, 4].

Исследования ученых свидетельствуют о том, что возраст 10–12 лет является наиболее благоприятным для формирования многих важных двигательных навыков. При обучении детей этого возраста основное внимание должно быть направлено на развитие осознанного восприятия физических упражнений, на формирование четкости при выполнении наиболее существенных моментов движения. В наибольшей степени способствуют этому гимнастические упражнения на лошади, которые являются оптимальной частью начала тренировочного занятия по конному спорту. Оздоровительный эффект таких упражнений направлен на формирование правильной осанки, укрепление всего опорно-двигательного аппарата и улучшения кровообращения, дыхания, обменных процессов, деятельности ЦНС [2, 3].

Гимнастические упражнения на лошади активизируют работу высших моторных центров, управляющих движениями. Содействуют развитию физических качеств – быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, вызывают положительное эмоциональное состояние [2, 5].

Такие упражнения должны даваться в определенной последовательности для постепенного вовлечения всего организма в рабочее состояние, которое повысит функциональные процессы, что будет способствовать общей жизнедеятельности.

С целью изучения меры использования имеющихся научно-методических разработок в начальной подготовке спортсменов конников мы провели анкетирование.

Полученные ответы позволяют сделать следующие выводы:

1. Тренерский состав, преподающий в группах начальной подготовки, имеет высшее либо неоконченное высшее образование по профилю работы.

2. Возраст тренеров 20–30 лет.

3. Стаж работы у 30 % тренеров до 5 лет, а у 70 % – 5–10 лет.

4. В оценке своего профессионального уровня большинство анкетированных отметили, что в этом плане им необходимо расти.

5. Под научно-методическим обеспечением в подготовке спортсменов-конников тренерский состав понимает:

а) наличие грамотных коллег по работе, к которым можно обратиться за советом;

б) наличие специальной литературы, касающейся форм, приемов и методов работы со спортсменами-конниками.

6. В 100 % случаев анкетированные отметили свою заинтересованность научными и методическими исследованиями в области конного спорта.

7. В вопросе: из каких источников Вы черпаете информацию (отметьте по 5-балльной шкале), баллы распределились следующим образом:

Варианты ответов	Баллы
а) из книг, журналов, Интернета	4,5
б) из средств массовой информации	2
в) из общения с коллегами	4,5
г) на курсах повышения квалификации	0
д) на семинарах, конференциях, совещаниях	2,5
е) не пользуюсь никакими источниками	0

8. Получаемую информацию 90 % отметили как интересную.

9. Как показало анкетирование, руководство в редких случаях контролирует использование тренерским составом новых приемов и методов работы со спортсменами так как более ориентировано на спортивный результат.

10. Тренеры отметили, что, как правило, затруднений не испытывают, применяя новые сведения в своей практической работе.

11. Большинство анкетированных никогда не посещали курсов повышения квалификации.

12. 100 % опрошиваемых отметили, что формирование правильной посадки на этапе начальной подготовки является залогом дальнейшего успеха в обучении спортсменов-конников и согласи-

лись с тем, что специальные гимнастические упражнения на лошади помогают начинающим всадникам подготовиться к нагрузкам, и имеет смысл уделять большую часть тренировочного времени на этапе начальной подготовки таким упражнениям для формирования правильной посадки. Однако имеются следующие особенности:

– большинство тренеров применяют в группах начальной подготовки специальные гимнастические упражнения на лошади для формирования правильной посадки, но хотели бы получать дополнительную и более обширную информацию по данной тематике;

– у 90 % имеются собственные наработки из тренировочного опыта, но они хотели бы иметь доступ к систематизированному материалу.

Также было отмечено, что планировать тренировочные занятия при наличии разработанных комплексов специальных гимнастических упражнений на лошади, направленных на формирование правильной посадки, будет существенно легче для тренера и позволит повысить интерес к занятиям и эмоциональность тренировочного процесса. Это даст возможность совершенствовать подготовку юных конников.

Данное исследование посвящено изучению этапа начальной подготовки спортсменов-конников с целью совершенствования структуры и содержания данного этапа. В общей системе подготовки спортсменов-конников важное место занимает процесс начальной подготовки. От правильной его организации зависит физическое развитие занимающихся, совершенствование техники верховой езды и рост спортивных достижений.

Нами разработаны разнообразные комплексы гимнастических упражнений на лошади для юных спортсменов-конников 10–12 лет. Тренеры, работающие с группами начальной подготовки, могут использовать это без всяких изменений или вносить в них коррективы в соответствии с задачами занятий.

Это поможет успешно совершенствовать двигательную координацию, сочетать движения звеньев тела, будет способствовать не только оптимизации двигательной подготовки детей, но и позволит совершенствовать развитие внимания, сообразительности, быстроты мышления, что немаловажно не только в конном спорте, но в повседневной жизни. Такая подготовка предусматривает разностороннее развитие каждого ребенка и его полноценное физическое развитие [6].

1. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки: учеб. пособие для ин-в физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.

2. Мюзелер, В. Учебник верховой езды // В. Мюзелер; пер. с нем., под общ. ред. И. Бобылева. – М.: Прогресс, 1980.

3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2001.

4. Горохова, А.В. Развитие двигательных качеств и физическая подготовленность юных конников / А.В. Горохова // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы VII Междунар. науч. сес. БГАФК по итогам НИР за 2002 г. – Минск, 2003. – С. 19–20.

5. Горохова, А.В. Структура подготовки в конном спорте на начальном этапе / А.В. Горохова // Актуальные проблемы подготовки спортсменов высокой квалификации и спортивного резерва в велосипедном, конькобежном, конном спорте и фигурном катании: материалы VIII Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2004 г. «Науч. обоснование физ. воспитания, спортив. тренировки и подгот. кадров по физ. культуре и спорт Минск, 2005. – С. 38–41.

6. Белая, Т.О. Психологические основы технико-тактической подготовки спортсменов-конников / Т.О. Белая, А.В. Горохова // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 8–9 апр. 2009 г.: в 4 т. / редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.] . – Минск: БГУФК, 2009. – Т. 4. – С. 202–204.