



Рисунок 3 – Динамика показателей объемов кроссового бега девушек – кандидатов в мастера спорта, специализирующихся в беге на 400 м

Выводы. Таким образом, проанализировав кривые графиков динамики показателей объемов кроссового бега девушек – мастеров спорта международного класса, мастеров спорта и кандидатов в мастера спорта, специализирующихся в беге на 400 метров, можно сделать заключение, что спортсменки уделяют кроссовому бегу достаточно много внимания. При этом следует отметить, что максимальные объемы кроссового бега приходятся на общеподготовительные этапы осенне-зимнего и весенне-летнего циклов подготовки. Важно также указать, что на специальных этапах объем кроссовой нагрузки значительно снижен, но своего минимума достигает в соревновательных периодах годового цикла подготовки.

Полученные результаты исследования объемов кроссового бега спортсменок, специализирующихся в беге на 400 м, позволяют вносить коррективы в содержание учебно-тренировочного процесса.

1. Зацюрский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зацюрский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
2. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
3. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учеб. для вузов физического воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 807 с.
4. Энциклопедия физической подготовки: методические основы развития физических качеств / Е. Н. Захаров [и др.]; под общ. ред. А. В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
5. Озолин, Н. Г. Легкая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культ / под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина. – 3-е изд., доп. и перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – С. 63–67.
6. Попов, В. С. Тактика бега на 400 м / В. С. Попов // Легкая атлетика. – 1986. – № 4. – С. 20–21.
7. Кузнецов, Е. В. Тренировка в беге на 400 м / Е. В. Кузнецов // Легкая атлетика. – 1995. – № 1. – С. 15–17.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНЫХ ПАР «ВСАДНИК-ЛОШАДЬ» В КОНКУРЕ

Костюкевич Э.А.,

Петухова Н.А.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Для того, чтобы всадник и лошадь могли достигать результата мирового уровня в таком сложном виде конного спорта как конкур, необходим планомерный многолетний процесс подготовки. По

мнению большинства специалистов, проблемы совершенствования подготовки всадника и лошади следует рассматривать комплексно и систематически.

В конном спорте высших достижений необходимо осуществлять подготовку спортивной пары исходя из строгого учета индивидуальных способностей каждого спортсмена и его лошади. Четкая направленность процесса спортивной тренировки на достижение конечной цели позволят связать все компоненты тренировочного процесса в единую систему.

Педагогическое наблюдение проводилось с целью изучения методики подготовки спортивных пар в конкуре. Под наблюдением находились тренеры и квалифицированные спортсмены-конкуристы в Республике Беларусь.

Педагогические наблюдения проводились по следующим аспектам: выполнение запланированных параметров тренировочной нагрузки спортивными парами экспериментальной и контрольной групп, а также анализ их соревновательной деятельности в сезоне 2014–2015 г. Анализ результатов наблюдения показал, что в течение года объемы нагрузки были выполнены всеми парами. Наблюдение соревновательной деятельности квалифицированных конкурстов позволили нам выявить основные ошибки, допускаемые всадниками и лошадьми во время преодоления маршрутов различной сложности. Наиболее часто встречающиеся ошибки при преодолении маршрутов указывают на недостаток какого-либо компонента подготовленности всадника или лошади. Так, преобладание закидок говорит о недостаточном уровне технико-тактической и психологической готовности спортивной пары, превышение нормы времени – о недостатке развития специальной выносливости и скоростных качеств лошади, большое количество повалов на маршруте говорит о недостаточной концентрации внимания всадника и лошади, а также пробелах в скоростно-силовой подготовке лошади.

В основу нашего эксперимента была положена идея корректировки процесса подготовки квалифицированных спортивных пар «всадник-лошадь» в конкуре в соответствии с индивидуальным развитием их физических, технико-тактических и психологических качеств.

В эксперименте приняли участие 10 квалифицированных спортивных пар «всадник-лошадь», специализирующихся в конкуре. Спортивные пары были разделены на две группы – контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ). Все спортивные пары ежегодно выступают в республиканских и международных турнирах.

Для оценки результатов исследования использовались технические протоколы соревнований сезона 2014–2015 гг., в которых участвовали спортсмены ЭГ и КГ. Полученные данные анализировались при помощи методов обработки данных и качественного анализа, на основании которых были сделаны выводы и методические рекомендации.

Сравнив средний процент результативности спортивных пар ЭГ и КГ в сезоне 2014 г. мы выявили, что уровень подготовленности пар обеих групп примерно одинаков (таблица 1).

В процессе педагогического эксперимента парам ЭГ было предложено скорректировать планы подготовки в соответствии с их индивидуальными показателями подготовленности. Так, паре № 1 и № 3 был увеличен объем специальной подготовки, направленный на развитие скоростно-силовых качеств лошади и прыжковой подготовки, включающей различные комбинации барьеров и расстояний. Парам № 2 и № 4 мы предложили увеличить объем физической подготовки, направленной на развитие специальной выносливости и скоростных качеств лошади, а также процессу технико-тактической подготовки уделить больше внимания посадке всадника и психической подготовке лошади. Паре № 5 были увеличены объемы специальной подготовки, включающие упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств лошади, специальную выносливость всадника. Спортсмены КГ продолжали подготовку по традиционной методике.

Таблица 1 – Результативность спортивных пар в 2014 г. Основные ошибки, допускаемые спортивными парами

№ спортивной пары	% занятых призовых мест от общего количества стартов		Наиболее часто встречающиеся ошибки при преодолении маршрутов					
			Превышение нормы времени		Повалы		Закидки	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
1	70	50		+	+			+
2	50	70	+	+			+	+

Продолжение таблицы 1

№ спортивной пары	% занятых призовых мест от общего количества стартов		Наиболее часто встречающиеся ошибки при преодолении маршрутов					
			Превышение нормы времени		Повалы		Закидки	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
3	65	80		+	+	+		
4	65	50	+			+		
5	50	70			+	+	+	
\bar{X}	60	64	2	3	3	3	2	2

После окончания эксперимента мы проанализировали выполнение объема нагрузки оценили уровень подготовленности спортивных пар ЭГ и КГ (по результатам контрольных прикидок) и провели анализ их спортивной результативности в сезоне 2015 г.

Оценивая динамику результатов спортсменов ЭГ и КГ можно отметить общую тенденцию повышения анализируемых показателей (% призовых мест от общего количества стартов, результаты контрольных тестов). Это связано с повышением общего объема тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки для всех спортивных пар. Сопоставив объем запланированной и выполненной подготовки, мы выявили, что 80 % из десяти пар полностью выполнили план подготовки и только пара № 2 ЭГ и пара № 2 КГ имеют невыполнение объема специальной подготовки в связи с ухудшением состояния здоровья лошадей.

Таблица 2 – Динамика результатов спортивных пар ЭГ и КГ

№ спортивной пары	% занятых призовых мест от общего количества стартов в сезоне 2015 г.		Прирост результативности (%) по сравнению с сезоном 2014 г.	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
1	93	57	17	7
2	61	70	11	0
3	95	83	30	3
4	87	66	22	16
5	62	74	12	4
\bar{X}	79,5	70	18,4	6

Анализируя прирост результативности спортивных пар в сезоне 2015 г. по сравнению с предыдущими сезонами, можно отметить значительное увеличение показателей (min на 11 %, max на 30 %) в ЭГ. Значительно меньше данный показатель в КГ (min на 0 %, max на 16 %). Таким образом, эффективность соревновательной деятельности в сезоне 2015 г. спортивных пар «всадник-лошадь» в ЭГ на 14 % выше, чем в КГ (таблица 2).

Анализ проведенных исследований показал, что четкая направленность тренировочного процесса на развитие приоритетных навыков и качеств каждой спортивной пары «всадник-лошадь» в конкуре имеет положительный эффект в повышении общего уровня тренированности и росте результативности. Таким образом, коррекция планов подготовки, основанная на индивидуальных технико-тактических, физических и психических особенностях всадника и лошади, повышает эффективность процесса подготовки и может способствовать повышению конкурентоспособности отечественных спортсменов конников.

Таким образом, в результате анализа исследований, проведенных рядом отечественных и зарубежных авторов, и также основываясь на результатах наших исследований, можно сделать следующие **выводы**:

1. Для повышения качества подготовки отечественных всадников-конкуристов необходимо совершенствовать посадку и максимально использовать физические способности лошади, ее природные двигательные качества и способности к прыжку.

2. Правильно составленный план работы с учетом объема и интенсивности нагрузки в тренировочном процессе способствует гармоническому развитию спортивной пары «всадник-лошадь» в конкуре.

3. Своевременный контроль уровня подготовленности спортсменов-конников и спортивных лошадей, и оперативная коррекция техники прыжка спортивной пары позволит оптимизировать систему подготовки спортсменов-конников.

4. Средства и методы тренировки, подобранные с учетом индивидуальных особенностей техники, тактики, физической и психической подготовленности спортивной пары «всадник-лошадь», обеспечат максимальную эффективность тренировочного процесса.

1. Горохова, А. В. Совершенствование методики тренировки высококвалифицированных конкуристов / 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, спортивной тренировки и подготовки кадров по физ. культуре и спорту». – Минск: ANALYTIC-BOOK, 2005. – С. 45–47.

2. Юранова, Н. О. Изучение объема и интенсивности тренировочной нагрузки конников в годовом цикле подготовки / Н. О. Юранова // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы I науч. сессии АФВиС Респ. Беларусь по итогам науч.-исслед. учеб.-метод. работы за 1995 г. – Минск: ANALYTIC-BOOK, 1996. – С. 47–48.

3. Программа развития конного спорта в Республике Беларусь в олимпийском цикле 2013–2016 годов / Программа утверждена на открытом заседании Президиума БФКС от 29.01.2013 г.

АНАЛИЗ ПОДГОТОВКИ НАЦИОНАЛЬНОЙ КОМАНДЫ ПО ВЕЛОСПОРТУ И ПРОГНОЗ ЕЕ ВЫСТУПЛЕНИЙ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ В 2016 ГОДУ

Кутас П.П.,

Муравский В.И.,

Дворяков М.И., доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Известно, что развитие теории и методики велосипедного спорта в историческом плане неразрывно связано с возрастающими социальными функциями спорта в современном обществе. Один ретроспективный анализ подготовки и участия элиты мирового велосипедного спорта в олимпийских, мировых, европейских и других крупных соревнованиях показывает, что современные рекордные достижения в спорте являются конечным результатом совокупной интеллектуальной и физической энергии широкого круга специалистов, реализованной в учебно-тренировочном процессе [1].

Отсюда следует, что интеллектуализация спортивной тренировки является центральным и доминирующим фактором спортивных достижений в современной системе спортивной подготовки.

Высокая эффективность этого фактора обуславливается рядом его частных компонентов:

- возрастающим взаимодействием и взаимным проникновением различных научных дисциплин: физиологии, психологии, биомеханики, биохимии, педагогики и многих других;
- интенсивным внедрением современной тренажерной, телеметрической и электронно-вычислительной техники;
- универсализацией научных методов (прежде всего, математизацией научно-исследовательского процесса);
- методологической ролью таких интегральных наук, как кибернетика, теория систем, теория информации и др. [2].

Именно такая двусторонняя связь спорта с наукой и техническим прогрессом обеспечивает качественно новую характеристику современной спортивной тренировки.

Основной принцип участия ведущих белорусских велосипедистов в международных соревнованиях как на шоссе, так и на треке в 2015–2016 годах – это завоевание лицензий на участие в