

СОВРЕМЕННАЯ МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ПРОИЗВОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «КЮР» В ВЫЕЗДКЕ

Матиевская Е.С.,

Горохова А.В.,

Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,

Республика Беларусь

Введение. Произвольная программа «КЮР» – это соревнования по артистизму верховой езды, которая может проводиться на соревнованиях юношей, юниоров и взрослых различного уровня сложности. Она включает в себя демонстрацию школьных аллюров лошади и основных движений классической школы верховой езды в соответствии с требованиями основной езды того же уровня, но при этом всаднику предоставляется абсолютная свобода выбора формы и манеры исполнения программы в пределах установленного времени. Произвольная программа «КЮР» вошла в программу соревнований по выездке в 80-х годах XX века. Причиной стало предложение со стороны Международного олимпийского комитета исключить выездку из программы Олимпийских игр как малозрелищный вид конного спорта. Тогда Международная федерация конного спорта (ФЕИ) предприняла некоторые меры по спасению этого вида конного спорта, одной из которых было введение «КЮРа» в обязательную программу. На Олимпиаде в Лос-Анджелесе (1984 г.) «КЮР» впервые вошел в олимпийскую программу выездки. В настоящее время результат, показанный в произвольной программе, определяет личное первенство на Олимпийских играх, чемпионатах Европы и мира. Победитель Кубка мира определяется также на основании результатов, показанных в произвольной программе [1].

Требования к выполнению произвольной программы «КЮР» отличаются от требований к выполнению остальных программ выездки и регламентируются наличием оценки за артистизм. Требования к исполнению «КЮРа» отражены в правилах ФЕИ. Они настолько разнообразны и отличаются от требований, предъявляемых к классической школе верховой езды, что являются непростыми для судейства. Несмотря на это, такие требования, как наличие музыкального сопровождения и артистизм, служат важной цели – популяризации выездки. Основное требование к исполнению «КЮРа» – наличие музыкального сопровождения [3]. На этих соревнованиях ярко демонстрируется единство всадника и лошади, а также гармония всех движений и переходов. Правила позволяют всаднику создавать свою собственную хореографию при условии, что будут показаны все обязательные элементы основной программы, установленные международными правилами соревнований по выездке. Это позволяет спортсмену показать свою лошадь в наиболее выгодном свете, усилив сильные стороны ее подготовки.

В настоящее время спортсменами всего мира используются различные методики подготовки произвольных программ. Просмотр и анализ результатов международных соревнований позволяет говорить о том, что некоторые из этих методик более эффективны, а некоторые – менее. На современном этапе лидирующие позиции в выездке занимают спортсмены, представляющие Германию, Нидерланды, Испанию, США. Эти страны имеют вековые традиции в классической школе верховой езды и являются законодателями современных требований в выездке. Методиками подготовки спортивных лошадей и современными технологиями конного спорта, разработанными ведущими специалистами стран Западной Европы и США, руководствуются спортсмены и тренеры всего мира. В результате анализа материалов международных семинаров и глобального форума по выездке мы выяснили, что при подготовке произвольных программ ведущими специалистами широко используются современные звукозаписывающие технологии, а также практикуется выступление под фонограмму, записанную оркестром. Следование этим методикам позволяет спортсменам сначала разрабатывать схему езды, используя возможности

свободной хореографии, для того чтобы продемонстрировать лошадь в наиболее выгодном свете, а затем подобрать или аранжировать нужное музыкальное произведение, подчеркивающее характер выступления и достоинства спортивной пары. По нашим наблюдениям, большинство отечественных спортсменов и тренеров при подготовке произвольной программы «КЮР» пользуются методом разработки схемы езды под конкретное музыкальное произведение, что значительно ограничивает их в выборе хореографии, не позволяет максимально демонстрировать возможности всадника и лошади и, как следствие, ведет к снижению результативности в данном виде программы.

С целью дальнейшего повышения конкурентоспособности на международном уровне отечественных спортивных пар «всадник – лошадь», специализирующихся в выездке, нами поставлена **задача**: оценить эффективность применения методики подготовки произвольной программы «КЮР», основанной на подборе музыкального сопровождения к заранее разработанной схеме езды путем экспериментальной проверки и анализа полученных результатов.

Для решения поставленной задачи в работе были использованы следующие **методы исследования**: теоретико-библиографический анализ; педагогические наблюдения; педагогический эксперимент; методы обработки полученных результатов (качественный анализ).

Исследование проводилось на базе Республиканского центра олимпийской подготовки конного спорта и коневодства. В нем приняли участие спортсмены-конники групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, специализирующиеся в выездке, в количестве 12 человек, из которых 9 имеют квалификацию мастер спорта и 3 – мастер спорта международного класса.

Исследование проводилось в несколько этапов. На первом этапе была выбрана тема исследования, обусловленная ее актуальностью, определены цель, задачи, объект и предмет исследования; сформулирована гипотеза исследования, выбраны методы исследования. На втором этапе был проведен анализ литературных источников, благодаря чему удалось получить необходимую информацию по вопросам технико-тактических особенностей выездки и требованиям, предъявляемым к произвольной программе «КЮР». На третьем этапе работы был определен контингент испытуемых и разработана экспериментальная методика подготовки произвольной программы. На четвертом этапе был проведен педагогический эксперимент, в котором испытуемым была предложена методика подготовки произвольной программы, основанная на подборе музыки к заранее разработанной схеме, и проведен сравнительный анализ результативности спортивных пар. На пятом, заключительном, этапе была осуществлена обработка полученных данных. На основании результатов исследования был произведен их анализ и обобщение, сделаны выводы, даны некоторые рекомендации спортсменам и тренерам.

В основу педагогического эксперимента была положена идея изучения влияния методики подбора музыкального сопровождения, основанной на современных принципах, на уровень результатов в произвольной программе «КЮР». В эксперименте участвовали 6 спортивных пар, выступающих в программах уровня «Средний приз 1», и 6 спортивных пар, выступающих в программах уровня «Большой приз». Все пары были разделены на две группы, контрольную и экспериментальную, по шесть пар в группе. В каждую группу вошло три спортивные пары «всадник – лошадь», выступающие по программе «Средний приз 1», и три пары, выступающие по программе «Большой приз». Экспериментальной группе было предложено воспользоваться методикой построения произвольной программы по принципу подбора музыкального сопровождения под заранее составленную схему с учетом основных принципов подготовки программы «КЮР» и использованием современных звукозаписывающих технологий. Контрольной группе было предложено использовать популярный метод подбора элементов под готовую музыкальную композицию. Эксперимент проводился с января 2007 года по март 2007 года. Результаты эксперимента отслеживались и фиксировались на протяжении всего соревновательного сезона 2007 года. Для оценки результатов исследования использовались технические протоколы прове-

денных соревнований сезона 2006–2007 годов, в которых участвовали все спортсмены экспериментальной и контрольной групп. Полученные данные анализировались при помощи методов обработки данных и качественного анализа. Для доказательства достоверности гипотезы был проведен сравнительный анализ полученных результатов. Оценка динамики результатов проводилась на основании технических протоколов республиканских и международных соревнований сезонов 2006 и 2007 года.

Результаты. В результате проведенных наблюдений мы выявили, что подготовка произвольной программы – это сложный процесс, для обеспечения качества которого необходима соответствующая материально-техническая база: наличие стандартного манежа, качественного грунта, возможность использовать современные звукозаписывающие технологии и т. д.

Анализ результатов выступлений спортивных пар контрольной и экспериментальной групп в сезоне 2006 года показал, что на начало проведения эксперимента уровень их мастерства был практически одинаков. Процентное отношение количества призовых мест к общему количеству стартов в экспериментальных группах, выступающих в программах «Средний приз 1» и «Большой приз», на конец 2006 года составило 48,7 % и 54 % соответственно, а в контрольных – 45,9 % и 47,2 %.

После окончания педагогического эксперимента в сезоне 2007 года результативными были выступления всех спортивных пар экспериментальной группы. У большинства показатель результативности заметно увеличился: его максимальное значение составило в программах «Средний приз 1» 90 % и «Большой приз» – 94 %, а минимальное – 69,2 % и – 75 % соответственно. Среднее значение показателя результативности по группе уровня «Средний приз 1» выросло на 29,9 % и стало равным 78,6 %, а по группе уровня «Большой приз» выросло на 26,6 % и стало равным 80,6 %. Анализируя результаты выступлений спортивных пар контрольных групп, можно также характеризовать их динамику как положительную: показатель результативности постепенно увеличивался в группах уровня «Средний приз 1» с 39,2 % до 49,1 %, в группах уровня «Большой приз» с 47,2 % до 49,8 % в 2007 году. Однако показатель результативности в экспериментальной группе значительно превышает этот же показатель в контрольной группе. Разница показателей составляет 33 % для групп, выступающих в программе «Средний приз 1», и 22,6 % для групп, выступающих в программе «Большой приз». Полученные результаты представлены в таблицах 1 и 2.

На основании полученных данных можно говорить о положительной динамике спортивных результатов у спортивных пар как экспериментальной, так и контрольной групп. Необходимо отметить, что в сезоне 2007 года спортсмены экспериментальной группы имели большее количество стартов на международных соревнованиях, что придает показанному результату большую значимость.

Таблица 1 – Динамика результатов экспериментальной и контрольной групп спортивных пар «всадник – лошадь» (в программе «КЮР» уровня «Средний приз 1»)

Спортивные пары «всадник–лошадь»	Динамика спортивных результатов (% призовых мест от общего количества стар- тов)	
	Сезон 2006	Сезон 2007
Экспериментальная группа N=3	49,01	78,9
Контрольная группа N=3	39,2	45,9

Таблица 2 – Динамика результатов экспериментальной и контрольной групп спортивных пар «всадник – лошадь» (в программе «КЮР» уровня «Большой приз»)

Спортивные пары «всадник – лошадь»	Динамика спортивных результатов (% призовых мест от общего количества стар- тов)	
	Сезон 2006	Сезон 2007
Экспериментальная группа N=3	55,5	78,3
Контрольная группа N=3	32,2	35,7

Не вызывает сомнения, что прежде чем приступить к подготовке произвольной программы, необходимо четко знать критерии оценки технического мастерства и артистизма спортивной пары в данной программе. При подготовке произвольной программы «КЮР» необходимо учитывать уровень мастерства спортивной пары «всадник – лошадь», как долго эта пара выступает вместе и насколько они гармонично сочетаются друг с другом [2].

На основании проведенных исследований можно рекомендовать тренерскому составу методику подготовки произвольной программы в выездке по определенной схеме. Для повышения эффективности и качества исполнения произвольной программы «КЮР» ее подготовку мы предложили разделить на два равнозначных этапа:

1. Разработка схемы езды и создание хореографической композиции.
2. Подбор музыкального сопровождения, подходящего паре «всадник – лошадь» по стилю.

Процесс разработки схемы произвольной программы «КЮР» можно рекомендовать разделить на несколько последовательных шагов:

1. Грамотно выстроить схему, где необходимо использовать все пространство манежа. Для этого необходимо определиться, с какого аллюра начинается езда; составить очередность выполнения элементов на различных аллюрах (учитываются индивидуальные особенности спортивно-технической подготовленности всадника и лошади).

2. Разнообразить хореографическую композицию сочетаниями сложных и простых элементов, учитывая при этом соревновательный опыт спортивной пары «всадник – лошадь»; уровень подготовленности спортивной пары; создать общее положительное впечатление от выступления, что достигается умелым сочетанием обязательных элементов с интересными переходами и хорошо подобранной музыкальной композицией.

3. Подготовить целую программу к звукозаписи: рассчитать с секундомером отрезки езды и связки элементов на различных аллюрах; определить ритм движения лошади на различных аллюрах при помощи метронома (при наличии соответствующей материальной базы можно использовать параллельное компьютерное программирование для определения нужного ритма); записать разработанную схему на видеозаписывающую аппаратуру; осуществить запись музыкального сопровождения схемы езды при помощи современных звукозаписывающих технологий (компьютерное программирование, запись в студии и т. д.). При расчете времени для каждого отрезка или элемента необходимо помнить, что время «КЮРа» ограничено и должно быть в рамках от 4 мин 30 с до 5 мин в программах уровня «Средний приз 1» и от 5 мин 30 с до 6 мин в программах уровня «Большой приз».

Выводы. В результате проведенного нами исследования было установлено, что в процессе подготовки спортивной пары «всадник – лошадь» в выездке целенаправленность, последовательность и систематичность должны стоять на первом месте, только в таком случае можно будет говорить о положительной динамике спортивных результатов у отечественных спортсменов-конников. Всадники экспериментальной группы, взявшие за основу в подготовке произвольной программы предложенную методику подбора музыкального сопровождения к заранее разработанной схеме и руководствующиеся основными принципами, разработанными ведущими зарубежными специалистами конного спорта, а также использующие

в подготовке программы современные звукозаписывающие технологии, к настоящему времени достигли стабильно высокого результата, что и демонстрируют на турнирах различного уровня.

Таким образом, использование методики подбора музыкального сопровождения к готовой схеме при подготовке произвольной программы дало положительный эффект, выразившийся в повышении уровня мастерства и росте спортивных достижений отечественных всадников, специализирующихся в классическом виде конного спорта – выездке, и, как следствие, повышении их конкурентоспособности на международной арене.

1. Майса Е.С., Горохова А.В. Основные принципы подготовки произвольной программы (КЮР) в выездке / Е.С. Майса, А.В. Горохова. // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма: материалы II международной научно-практической конференции молодых ученых, г. Минск, 17–18 мая 2006 г. – 2006. – С. 74–75.

2. Миклем, У. Верховая езда: полное руководство / Уильям Миклем: пер. с англ. С.Л. Баскиной. – М.: «АСТ» – «Астрель», 2005. – 400 с.

3. Общие положения организации и проведения соревнований по конному спорту (общий регламент): правила соревнований по выездке / Национальная федерация конного спорта; сост. Н.К. Рубашко, Я.П. Сарнацкий. – Минск, 2006. – 33 с.

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ДЕСЯТИБОРЦЕВ НА ОСНОВЕ МЕСЯЧНЫХ БИОРИТМОВ

Миневич М.А.,

Якухнов А.Г.,

Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,

Республика Беларусь

Тренировка в десятиборье, как ни в каком другом виде легкой атлетики, является наиболее сложной и многогранной и требует высокого уровня оптимизации тренировочного процесса, настоящей комплексной, сопряженной подготовки в самом широком смысле этого слова. Если любая спортивная деятельность требует преимущественного развития одного из физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости), то десятиборье – гармонического их развития.

Трудности, возникающие в процессе подготовки многоборца, носят объективный и субъективный характер. Прежде всего, десятиборец не может уделять столько времени каждому виду и использовать то многообразие средств и методов, которое характерно для спортсменов, тренирующихся в отдельном виде легкой атлетики. Надо учитывать, что возможности тренировочных нагрузок лимитируются, с одной стороны, временем, а с другой стороны – запасами мышечной и нервной энергии, состоянием дыхательного аппарата и прохождением восстановительных процессов в организме.

Планирование тренировочного процесса десятиборца должно исходить из специфики десятиборья, а также учета объективных законов развития организма спортсмена под воздействием тех или иных средств и методов тренировки. И несмотря на то, что совершенствование отдельных видов и развитие физических качеств будут у каждого спортсмена индивидуальными, составлять планы тренировки надо исходя из общих положений, которые обоснованы как биологическими законами, так и общими основами методики тренировки [2].

А теперь рассмотрим, как отражается влияние фаз Луны на движении энергии и жидкости в человеческом организме (таблица 1). Для этого воспользуемся древней терминологией Ян «+»-Инь «-». В организме человека янская (плюсовая) энергия идет сверху вниз, а иньская (минусовая) снизу вверх. Но прежде чем перейти к рассмотрению этого важного вопроса, дадим несколько предварительных пояснений.