

Масловская Ю.И.

Белорусский государственный университет

Дворяков М.И.

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ ВСАДНИКОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЯТИБОРЦЕВ И ПУТИ ИХ УСТРАНЕНИЯ

Maslovskaya Yu.I.

Belarusian State University

Dvoriakov M.I.

Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

THE FUNDAMENTAL ERRORS OF RIDERS IN COMPETITIVE ACTIVITY OF MODERN PENTATHLETES AND THE WAYS OF THEIR ELIMINATION

ABSTRACT. The article presents the results of a study of the competitive activities of modern pentathletes in show jumping, identifies the reasons affecting its effectiveness, developed special exercises to improve its effectiveness.

KEYWORDS: modern pentathlon; show jumping; rider; horse.

АННОТАЦИЯ. В статье представлены результаты исследования соревновательной деятельности пятиборцев в конкуре, выявлены причины, влияющие на ее эффективность, разработаны специальные упражнения для повышения ее результативности.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: современное пятиборье; конкур; всадник; лошадь.

Результаты, показанные спортсменом в соревнованиях по конкуру, являются одним из решающих факторов успешного выступления в современном пятиборье. Ни в одном из остальных видов (фехтование, плавание, комбинированный вид) практически не существует такого широкого диапазона оценок результатов выступления пятиборцев, как в верховой езде, где в итоговых протоколах нередко фигурируют результаты, значительно отличающиеся по количеству набранных зачетных очков. Самая мелкая ошибка в действиях всадника может привести к непоправимой потере большого количества итоговых очков. В связи с этим слабое выступление пятиборца в конкуре исключает возможность достижения высоких спортивных результатов.

Следует отметить, что в подавляющем большинстве случаев низкий результат спортсмена в верховой езде является следствием недостаточной подготовленности всадника, а не случайностью. Вместе с тем, независимо от субъективных или объективных причин неудовлетворительных выступлений в конкуре, пятиборец должен с еще большей настойчивостью бороться за достижение высоких результатов в комбинированном виде (бег и стрельба).

Новые правила проведения соревнований по конкуру в современном пятиборье предъявляют спортсмену высокие требования к умелому управлению лошадью, расчетливому ее ведению на большой скорости по сложному маршруту и безошибочно-

му преодолению препятствий. Они усложняются тем, что пятиборец выступает на незнакомой лошади, доставшейся ему по жребию, особенности характера которой он должен определить в процессе 20-минутной разминки, где можно преодолеть только пять разминочных препятствий.

В связи с вышесказанным, возникает необходимость изучения соревновательной деятельности пятиборцев в конкуре и выявления причин, влияющих на ее эффективность.

Для достижения поставленной цели нами было проведено исследование, в котором приняли участие 19 пятиборцев (разряд КМС и звание МС), средний возраст мужчин – $23,05 \pm 1,24$ года, женщин – $21,63 \pm 4,62$.

В ходе исследования использовались такие методы, как педагогическое наблюдение, анализ протоколов соревнований и дневников спортсменов.

В результате анализа полученных данных были выявлены ошибки, допущенные всадниками во время прохождения соревновательного маршрута и повлекшие за собой разрушение препятствий. Они представлены на рисунке 1.

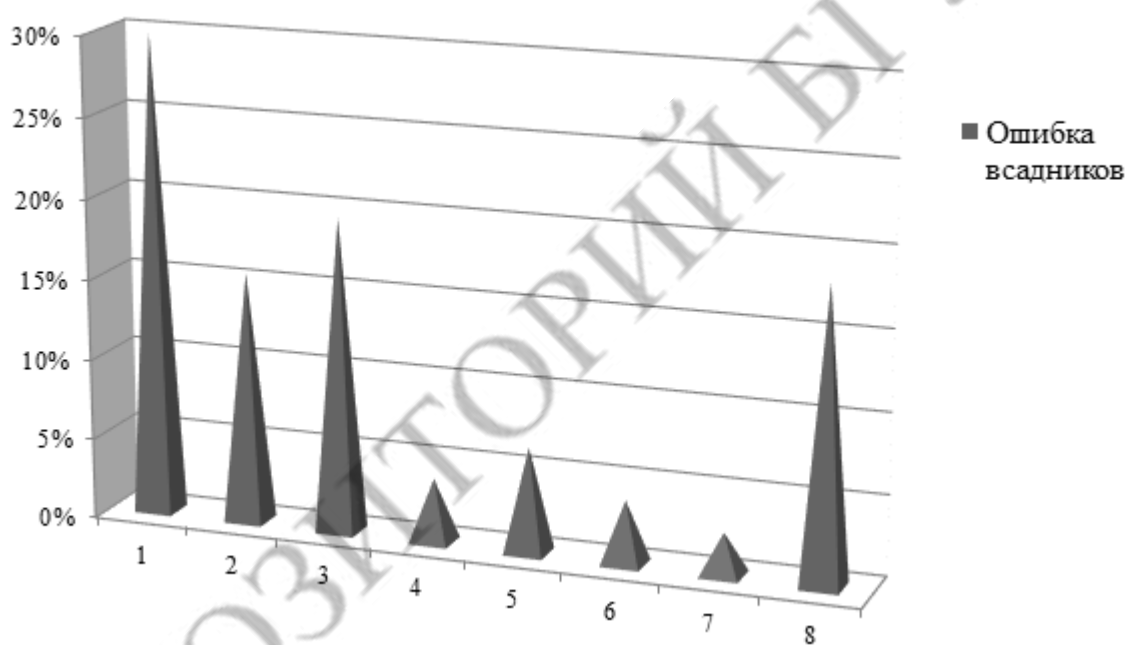


Рисунок 1 – Ошибки всадников, повлекшие за собой разрушение препятствий

Примечание:

- 1) опережение всадником подачи туловища вперед движений лошади в фазе отталкивания;
- 2) запаздывание работы туловища всадника во время фазы отталкивания и полета лошади;
- 3) опережение движением рук вперед начала выпрямления шеи лошади в фазе отталкивания;
- 4) неуверенная посадка всадника во время прохождения маршрута;
- 5) чрезмерно активная работа шенкелем во время прохождения маршрута;
- 6) недостаточная работа шенкелем во время прохождения маршрута;
- 7) ошибка лошади в фазах отталкивания, полета или приземления;
- 8) излишнее натяжение повода во время движения по маршруту.

Представленный рисунок свидетельствует о наиболее распространенной ошибке пятиборцев на соревнованиях по конкуре: опережение всадником подачи туловища

ща вперед движений лошади в фазе отталкивания. Также часто встречаются такие недочеты всадников, как опережение движением рук вперед начала выпрямления шеи лошади в фазе отталкивания и излишнее натяжение повода во время движения по маршруту.

Результаты проведенного нами исследования свидетельствуют о том, что ошибки были допущены спортсменами из-за неправильной посадки, а также из-за отсутствия контакта между лошастью и всадником.

Для достижения высоких спортивных результатов исправлению данных ошибок необходимо уделять особое внимание не только на этапе начального обучения, но и спортивного совершенствования.

На этом этапе укреплять посадку всадника и совершенствовать управление лошастью наиболее эффективно в подготовительном периоде подготовки спортсменов. Одним из результативных средств является езда на всех аллюрах (с переменами направления движения, с заездами, поворотами, вольтами) без стремян и седла [1; 2].

Для отработки техники прыжков, совершенствования навыков управления движениями лошади и устранения ошибок, допускаемых всадниками, нами был разработан ряд упражнений, которые целесообразно использовать в подготовительном периоде. Они представлены ниже.

1. Преодоление 2-х чухонцев с рыси и галопа, расположенных на расстоянии 3–4 метров. Высота 1-го препятствия – от 90 до 100 см, а 2-го препятствия – от 110 до 120 см. Это же упражнение можно выполнять с использованием лежащей на грунте жерди (расстояние между препятствиями можно увеличивать до 5,5–6 м, возможно выполнение без стремян). Данное упражнение рекомендуем использовать для нормализации чувства отталкивания лошади и коррекции движения рук и туловища всадника.

2. Работа на клавишах (3–5 барьеров 50–90 см, через 1,2–1,4 м каждый). Можно выполнять без стремян, а также без использования повода (руки в стороны). Данное упражнение позволит улучшить контроль равновесия всадника при преодолении препятствий, согласовать работу рук и туловища с движениями лошади.

3. Прохождение системы препятствий, состоящих из нескольких клавиш и параллельных брусьев высотой 110–130 см, поставленных через 7,5–8 м, можно положить «жердь подсказку» на 3,5–4 м после клавиш. Это упражнение позволит исправить опережение лошади действиями всадника.

4. Работа на манежном галопе с периодическими прибавками и сокращениями шага и скорости движения лошади.

5. Преодоление тройника с прибавленного галопа, это поможет нормализовать чувство продвижения на барьер.

6. Использование в тренировке различных проездов: «укороченный», «в расчет», «от себя» на расстояние от 3 до 7 темпов галопа.

7. Различные упражнения всадника для улучшения его равновесия с использованием жердей и кавалетти на различных аллюрах лошади.

Основным методическим подходом при использовании данных упражнений является их постепенное усложнение [3]. По мере отработки техники элементов прыжка на отдельных препятствиях высотой до 110–120 см рекомендуем переходить к прыжкам 125–130 см. Преодоление высоких препятствий требует со стороны лошади ак-

тивных усилий, а от всадника – четкого управления поводом, шенкелем и корпусом. При этом становятся более заметными допускаемые и корректируемые ошибки [4].

В результате проведенного исследования установлено, что наиболее распространенными ошибками, допускаемыми пятиборцами в конкуре, являются опережение всадником подачи туловища вперед движений лошади в фазе отталкивания, опережение движением рук вперед начала выпрямления шеи лошади в фазе отталкивания и излишнее натяжение повода во время движения по маршруту. Применение специально разработанных упражнений в подготовительном периоде подготовки позволит устранить данные ошибки, а, следовательно, увеличить количество очков, набранных спортсменами в верховой езде, что, несомненно, скажется на итоговых результатах всего комплекса современного пятиборья.

1. Боярский, П. В. Верховая езда / П. В. Боярский. – М.: Профиздат, 1998. – 128 с.
2. Практическое руководство по конному спорту. Том II. Специализированная подготовка лошадей и всадников (выездка, конкур, троеборье) / пер. с нем. И. Л. Когана. – М.: Квартал-Н, 2012. – 243 с.
3. Варакин, А. П. Годичный цикл тренировки пятиборца / А. П. Варакин. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 84 с.
4. Моисеев, А. Б. Основы соревновательной деятельности спортсменов современного пятиборья в верховой езде и оценка их эффективности / А. Б. Моисеев, В. П. Киселев, П. А. Ананьина // Детский тренер. – 2013. – № 1. – С. 53–56.

УДК 796.41.015

Мацюсь Н.Ю.

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ГИМНАСТИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА

Matsius N. Yu.

Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

URGENT PROBLEMS OF SPORT SELECTION AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING IN GYMNASTIC SPORTS

ABSTRACT. The significance of qualitative sports reserve training and timely talent identification in gymnastics are substantiated in the article. The dropout dynamic of young athletes training at the Child and Youth Sports School is presented.

KEYWORDS: sports reserve; sport selection; stage of initial training; acrobatic gymnastics; artistic gymnastics; rhythmic gymnastics; trampoline gymnastics; dynamic.