

выполнения действия в целом на этом этапе становятся разнообразнее. По мере закрепления основного механизма его техники наряду со стандартно-повторным упражнением вводятся определенные разновидности вариативного упражнения. При этом суть решаемой двигательной задачи и основы техники действия сохраняются, направленно изменяются лишь те или иные условия его выполнения и детали техники при точно заданных пределах варьирования.

Анализ техники выполнения различных приемов уделяется очень много внимания в научной и методической литературе по борьбе.

По современным представлениям специалистов, в спортивной борьбе существуют два основных направления совершенствования тактико-технического мастерства:

- обучение всевозможным способам облегчений трудных условий приема;
- приобретение способностей выполнять прием на фоне различных помех.

Методика обучения будет целесообразна и эффективна в том случае, если тренер-педагог будет использовать методы в соответствии с этапом обучения, возрастом занимающихся, их уровнем подготовленности. Также очень важно использование разнообразных методических приемов. И, конечно, первым и самым важным для тренера должен быть принцип «не навреди!» – насколько возможно эффективней предупреждать травматизм на протяжении всех этапов обучения.

1. Карпинский, А.А. Классическая борьба: учебное пособие/ А.А. Карпинский. – Киев: Здоровье, 1975. – С 3.
2. Преображенский, С.А. Вольная борьба / С.А. Преображенский. – М.: ФиС, 1979. – С. 14.
3. Комановский, А.А. Классическая борьба: пособие для тренеров/ А.А. Комановский, В.С. Дахновский, А.Б. Комановский, Г.Т. Мамалыга. – М.: ФКиС, 1968. – 175 с.
4. Ленц, А.А. Спортивная борьба: учебное пособие/ А.А. Ленц. – М.: ФКиС, 1965. – 496 с.
5. Матвеев, А.П. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов институтов физической культуры / А.П. Матвеев. – М.: ФКиС, 1991. – 131–155 с.

ТРЕНИРОВКА СКАЛОЛАЗА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

Рак О.С.,

Максименя И.Ю.,

Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,
Республика Беларусь

Скалолазание – это экстремальный вид спорта, который заключается в преодолении лазанием категорийных трасс на искусственном либо естественном рельефе.

Соревнования по скалолазанию проводят в трех видах. Лазание на трудность представляет собой преодоление сложных трасс на искусственном либо естественном рельефе, которому присвоена категория сложности. Это самый сложный вид соревнований, поскольку спортсмен сам обеспечивает себе страховку. Другой вид соревнований заключается в преодолении дистанции на скорость за максимально короткий промежуток времени на естественном или искусственном рельефе. Соревнования по болдерингу состоят в преодолении лазанием серии сложных коротких трасс. Для прохождения каждого маршрута существует лимит времени.

Тренировочный процесс в спортивном скалолазании основывается на выполнении физических упражнений, развивающих возможности организма спортсмена, формировании двигательных умений и навыков, которые определяют готовность скалолаза к достижению спортивных показателей. В процессе тренировки тренер предлагает специальные задания, способствующие повышению функциональных возможностей организма, физи-

ческой подготовленности, овладению техникой и тактикой скалолазания, воспитанию морально-волевых качеств.

В группу начальной подготовки принимаются дети старшего дошкольного и младшего школьного возраста, подростки, молодежь, которые не имеют противопоказаний для занятий спортом. На этапе начального обучения особое внимание уделяется технике безопасности, важно рассказать про скалолазание как вид спорта, экипировку скалолаза, снаряжение.

Тренировка скалолаза состоит из общей, специальной и технико-тактической подготовки. Общая физическая подготовка направлена на повышение общей работоспособности, воспитание физических качеств. Специальная физическая подготовка позволяет отработать специальные упражнения в скалолазании, способствующие воспитанию специальных физических качеств, в частности координационных и силовых способностей.

На этапе начального обучения начинающие скалолазы выполняют упражнения на все мышечные группы: мышцы шеи (повороты и наклоны головы), предплечий и плеча (подтягивание), кисти (вис на пальцах), мышцы брюшного пресса, спины и мышцы – разгибатели ног.

Специальная подготовка скалолаза включает в себя упражнения для воспитания скоростных качеств: бег на 20, 30, 60 м, бег со сменой направления, с ускорением после сигнала, бег по гимнастической стенке вверх-вниз. Для совершенствования координационных способностей начинающие скалолазы лазают по гимнастической стенке, по стенду (искусственное воспроизведение естественного рельефа) со сменой рук и ног на зацепе, ходят с закрытыми глазами по гимнастической скамейке. Для совершенствования силовых способностей выполняют висы на согнутых и прямых руках на перекладине, рейках гимнастической стенки, на зацепах, отжимаются на пальцах от пола, приседают на одной ноге, удерживают статическую позу возле стены. Для воспитания общей выносливости спортсмены пробегают от 1000 до 5000 м (в зависимости от возраста и подготовленности занимающихся), удерживают статическую позу возле стены на время, лазают по стенду в разных направлениях. Для скалолаза важны упражнения на гибкость: маховые движения ногами в разных плоскостях, наклоны туловища вперед и назад, продольный и поперечный шпагат.

На начальном этапе тренировки скалолазы осваивают правильную технику лазания по искусственному рельефу, поскольку она определяет результат. Особое внимание уделяют правильной постановке ног. Для этого используют положительно наклонную стену, которая представляет собой наклонную поверхность, по которой можно передвигаться в разные стороны. Такая нагрузка позволяет перемещать вес тела с одной ноги на другую. В результате таких упражнений скалолаз определяет, какой зацеп будет использовать, после чего ставит ногу на заранее продуманное место на зацепе. Для того чтобы удержаться, необходимо обеспечить максимальный контакт скальной туфли с поверхностью зацепа, для этого ставят ногу на внутреннюю часть большого пальца. В зависимости от положения туловища и формы зацепов спортсмен нагружает носок скальной туфли, внутренний или наружный кант, пятку.

Важное условие для прохождения трассы оказывают хваты, которые различают как активные и пассивные (сверху, снизу, сбоку, ладонный хват, пальцевой хват). Тренер обращает внимание на то, чтобы спортсмен при лазании не напрягал «лишние» мышечные группы, на максимальное расслабление рук, которые обеспечивают удержание тела на стенде.

При лазании нельзя задерживать дыхание, оно должно быть нормальным и естественным, что влияет на возможность прохождения трассы. Правильная техника позволяет скалолазу тратить меньше усилий, экономить силу и не использовать максимальные усилия без надобности. Это важно особенно тогда, когда во время прохождения маршрута возникает необходимость в мощных движениях. Если экономно тратить усилия, то можно выполнить большой объем работы, улучшить специальные качества (координационные и

силовые способности, а также силовую выносливость). При выполнении нового движения следует обратить внимание на его технику, повторив в медленном темпе. Например, если при прохождении маршрута начинают скользить руки и ноги, не надо спешить, следует остановиться, отдохнуть, расслабить мышцы. Если данный маршрут слишком сложен, надо пройти более легкий его вариант. Позже, после отдыха, можно вернуться к нему со свежими силами.

Правильное техническое лазание может быть красивым и эстетичным. Тренировки формируют гражданские и нравственные качества (смелость, решительность, настойчивость, упорство, мужество, трудолюбие и другие). Эмоциональное состояние создает атмосферу, при которой тяжелая нагрузка доставляет удовольствие.

Начинающим скалолазам полезно перенимать технику лазания выдающихся мастеров, так легче научиться технике. Для роста мастерства и приобретения необходимого для соревнований опыта нужно лазать как можно больше на разнообразном рельефе.

ОТБОР И ПОДГОТОВКА МОЛОДОЙ ЛОШАДИ ДЛЯ ВЫЕЗДКИ

Романова Г.П.,

Петухова Н.А.,

Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,

Республика Беларусь

Введение. Выездка – это обучение лошади ряду последовательных, систематических упражнений, которые на протяжении нескольких лет усложняются, вырабатывая у лошади правильную осанку, грациозность в движениях и безупречную покорность всаднику.

Выездкой достигается не только гибкость и красота движений спортивной лошади, одновременно систематически развиваются ее нервная, мышечная, дыхательная и сердечно-сосудистая системы [1].

Наиболее успешными объединениями по разведению лошадей для выездки (состоящих в BSM/WBFSN – Мировом рейтинге разведения лошадей) являются объединения Ганноверской породы лошадей, голландской теплокровной (KWPN), Ольденбургской породы.

В нашей стране в спорте используются тракененские лошади, так как лошадей именно этой породной группы разводят в ведущем конном заводе Республики Беларусь. Тракененские лошади отличаются покладистым характером, правильным строением и выразительностью движений.

Но для достижения высоких спортивных результатов мало обладать талантливой лошастью, надо на протяжении многих лет с терпением и настойчивостью готовить и обучать молодую лошадь для полноценного развития ее природных качеств и способностей.

В начале XX века различные системы обучения, а также практические и теоретические знания тренировки спортивных лошадей были систематизированы по инициативе Международной федерации конного спорта (FEI) и широко представлены в конном мире под общим понятием «тренировочная шкала». [2] Тренировочная шкала – это система подготовки, основанная на гимнастических упражнениях, выстроенных в логической последовательности, которая позволяет всесторонне развить способности лошади. Когда тренировка идет по правильному направлению, желание подчиниться исходит от самой лошади. Таким образом, качество аллюров, качество выступления, а также совершенство управления лошастью возможны только при выполнении основ, составляющих тренировочную шкалу. С одной стороны тренировочная шкала – это система тренировки лошадей, с другой – система контроля тренировки лошадей.

Таким образом, для повышения конкурентоспособности отечественных спортсменов мы должны приблизить систему подготовки к той, которая используется в западноевро-