

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В КОННОМ СПОРТЕ

Горохова А.В.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Введение. Анализ результатов исследований в области тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов-конников и результатов собственных исследований показал, что эффективность средств и методов подготовки зависит от их последовательного и своевременного применения. Это обеспечивается грамотным управлением тренировочным процессом многолетней подготовки спортсменов-конников, которое включает: определение индивидуальных функциональных особенностей и физических возможностей спортивной пары «всадник – лошадь»; построение системы тренировки (планирование подготовки в макроциклах, мезоциклах, микроциклах и учебно-тренировочных занятиях); контроль подготовленности спортивной пары (педагогический, врачебный и ветеринарный контроль, самоконтроль, ведение спортивного дневника); корректировку тренировочного процесса; планирование и анализ соревновательной деятельности [1].

В ранее проведенных нами исследованиях было определено, что основными направлениями повышения эффективности подготовки спортсменов-конников являются: совершенствование системы комплексного контроля уровня подготовленности спортсменов и спортивных лошадей; обеспечение достаточного количества соревновательных стартов в спортивном сезоне; формирование единых методических подходов к системе подготовки спортивной пары [2].

Таким образом, современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки спортсменов, отбора, поиска все более эффективных средств и методов учебно-тренировочной работы и их систематизации.

С целью дальнейшего совершенствования системы подготовки спортсменов-конников нами были поставлены следующие **задачи**: изучить структуру многолетней подготовки спортсменов-конников и ее возрастную периодизацию, а также выявить содержание подготовки на каждом этапе и определить оптимальное соотношение тренировочных средств.

Методы исследования. Для решения поставленных задач нами была изучена программная документация по конному спорту; документы планирования: перспективные групповые и индивидуальные планы, оперативные планы, журналы тренеров и дневники спортсменов; протоколы областных, республиканских и международных соревнований. Нами проведен анализ содержания и распределения тренировочной нагрузки в макроцикле на различных этапах подготовки.

Проведены педагогические наблюдения учебно-тренировочного процесса на различных этапах и периодах подготовки, в макро-, мезо-, и микроциклах в классических дисциплинах конного спорта. Наблюдения проводились по следующим аспектам: содержание тренировочного процесса на всех этапах многолетней подготовки спортсменов-конников, соотношение различных средств тренировки в макро-, мезо-, и микроциклах в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в выездке, конкуре и троеборье.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ программной документации показал, что успешная реализация основных методических положений подготовки спортивного резерва в конном спорте включает в себя три этапа многолетней подготовки (таблица 1).

Таблица 1 – Этапы многолетней подготовки спортсменов-конников

Этап (возраст)	I этап: отбора и начальной подготовки (10–11 лет)	II этап: базовой подготовки		III этап: максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения достижений (19 лет и старше)
		ранней специализации (12–15 лет)	углубленной специализации (16–18 лет)	
Учебные группы	Начальной под- готовки	Учебно-трениро- вочные 1, 2, 3-го годов обучения и свыше 3 лет	Спортивного совер- шенствования 1, 2-го годов обучения и свы- ше 2 лет	Высшего спортив- ного мастерства

Каждый этап имеет свои задачи и содержание. На разных этапах многолетней подготовки методы тренировки применяются в различных сочетаниях и соотношениях. В каждом конкретном случае эффективность применяемых методов определяют: соответствие поставленным задачам и специфике средств, применяемых в обучении и тренировке; возрастные и половые особенности спортсменов, их подготовленность, квалификация и стаж занятий; условия для учебно-тренировочных занятий; индивидуальные особенности тренера (личностные и профессиональные).

Целью начальной подготовки является создание предпосылок для успешного обучения юных спортсменов на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса. Подготовка юных спортсменов-конников на I этапе характеризуется разнообразием средств и методов, широким применением игрового метода, использованием материала различных видов спорта и подвижных игр. На этом этапе закладывается разносторонняя физическая и техническая база, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий. Результаты проведенных нами ранее исследований позволяют говорить о том, что задачи подготовки юных конников на начальном этапе решать предпочтительнее средствами специальной двигательной подготовки, которая неразрывно связана со спортивно-технической и в соответствии с этим должна занимать больший объем тренировочного времени [3].

В учебно-тренировочных группах юные спортсмены проходят этап начальной специализации, на котором закладываются основы спортивно-технического мастерства. На первом и втором годах подготовки особое внимание должно уделяться развитию быстроты, координационных способностей и гибкости, а также технической подготовке спортсменов. Значительно увеличивается объем тренировочной нагрузки во всех основных средствах подготовки. В учебно-тренировочных группах 3-го года и свыше 3 лет обучения продолжается разносторонняя двигательная подготовка, но ее средства сужаются, что позволяет направленно развивать необходимые специальные физические качества. Параллельно продолжается совершенствование посадки и совершенствование средств управления лошадью при выполнении специальных упражнений. Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием изучения техники и тактики конного спорта и физической подготовки [4].

Этап углубленной специализации совпадает с достижением первых спортивных успехов (выполнение норматива кандидата в мастера спорта, а при определенных условиях и норматива мастера спорта). Поэтому одним из основных направлений тренировки является совершенствование технико-тактических навыков, специальная физическая подготовка и выступление в соревнованиях различного ранга. На этапе углубленной специализации важ-

но соблюдать принцип индивидуализации тренировочного процесса [5]. Ведущее место в тренировке занимает централизованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, которая позволяет увеличить объем тренировочной нагрузки и ее качество. Продолжается совершенствование спортивной техники и тактики. Особое место уделяется индивидуализации техники и повышению ее надежности в условиях соревнований.

На этап максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения достижений приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью спортивных результатов на крупнейших состязаниях. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической подготовленности спортсменов в условиях частых и ответственных стартов. Цель III этапа подготовки – достижение высокого спортивного результата на крупнейших международных соревнованиях. При планировании учебно-тренировочного процесса на этом этапе необходимо учитывать индивидуальные возможности спортивной пары «всадник – лошадь», темпы прироста функциональных характеристик, реально освоенные спортивной парой объемы тренировочных нагрузок на предыдущих этапах подготовки и календарь соревнований. Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня специальной физической подготовленности и индивидуального технико-тактического мастерства спортсмена.

В результате проведенных нами исследований было определено процентное соотношение планируемой и фактически выполняемой нагрузки различной направленности на всех этапах многолетней подготовки спортсменов-конников. Мы выяснили, что принцип возрастания объема средств общей и специальной физической, а также технико-тактической подготовки при планировании годовой нагрузки соблюдается. Соотношение же между нагрузками различной направленности постепенно изменяется: из года в год увеличивается объем специальной физической и технико-тактической подготовки (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается до оптимальных пределов удельный вес общей физической подготовки. Объем тренировочной нагрузки достигает максимума на III этапе подготовки. Мы сравнили объем планируемой и фактически выполненной тренировочной нагрузки на этапах многолетней подготовки и выявили средний показатель. На основании этого анализа мы определили оптимальное соотношение тренировочных средств на этапах многолетней подготовки спортсменов-конников (таблица 2).

Таблица 2 – Оптимальное соотношение тренировочных средств на этапах многолетней подготовки спортсменов-конников (%)

Средства	Этапы подготовки			
	I этап: отбора и начальной подготовки	II этап: базовой подготовки		III этап: максимальной реализа- ции индивидуальных воз- можностей и сохранения достижений
		ранней специализации	углубленной специализации	
Теория	6,7–5,1 %	3,4–3,2 %	3,3–3,4 %	3 %
ОФП	28,9–25 %	19,2–13,9 %	12,3–11,1 %	10,3–10 %
СФП	14,4–19,2 %	19,2–15 %	13–11,5 %	10,3–10,2 %
Технико-тактическая подготовка	38,4–40,3 %	47,4–59,4 %	63,4–66,1 %	69,1–70 %
Восстановительные мероприятия	9,6–8,3 %	6,4–4,3 %	4,1–3,7 %	3,3–3,1 %
Контрольные норма- тивы	1,9 %	1,7–1 %	0,9–1,1 %	1 %
Судейская практика	–	2,6–3,2 %	3 %	2,9–2,7 %

Выводы. Анализ результатов исследования показал, что на базовом этапе подготовки и этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения достижений объем общего тренинга и выезда лошади увеличивается в переходном и общеподготовительном периодах, а в соревновательном снижается. Совершенствование технических и тактических элементов избранной специализации соответственно возрастает в специально-подготовительном и соревновательном периодах. Объем средств общей и специальной физической подготовки спортсмена-конника в макроцикле распределяется равномерно, с незначительным снижением в соревновательном периоде. На этапе начальной подготовки основной объем тренировочной нагрузки приходится на общую и специальную физическую подготовку. Количество часов технико-тактической подготовки незначительно увеличивается к концу этапа. Также анализ соревновательной деятельности спортсменов-конников позволил выявить взаимосвязь между своевременным выполнением планируемого объема тренировочной нагрузки и ростом спортивных достижений.

Таким образом, успешное решение поставленных задач многолетней подготовки спортсменов-конников подразумевает четкое планирование учебно-тренировочной работы на основе установленных нормативных требований и контроля выполняемой нагрузки.

1. 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. сес. АФВиС Республики Беларусь по итогам научно-исследовательской и учебно-методической работы за 1995 г. – Минск, 1996. – С. 47–48.

2. Горохова, А.В. Современные тенденции развития конного спорта / А.В. Горохова, Н.А. Петухова // Фундаментальные и прикладные основы теории физической культуры и теории спорта: материалы Междунар. науч.-методолог. конф., Минск, 10–11 апр. 2008 г. / редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2008. – С. 213–218.

3. Горохова, А.В. Структура подготовки в конном спорте на начальном / А.В. Горохова. // Актуальные проблемы подготовки спортсменов высокой квалификации и спортивного резерва в велосипедном, конькобежном, конном спорте и фигурном катании: материалы VIII Междунар. науч. сес. по итогам НИР за 2004 г. «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физ. культуре и спорту». – Минск, 2005. – С. 38–41.

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 научно-исследовательской работы за 2002 г. – Минск, 2003.

5. Горохова, А.В. Направленность тренировочного процесса в подготовительном периоде в классических дисциплинах конного спорта / А.В. Горохова // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XI Междунар. науч. конгр., 10–12 окт. 2007 г., Минск. В 4 ч. – Ч. 1: секция «Актуальные проблемы теории и методики подготовки спортсменов»; редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2007. – С. 71–73.

ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Загузов Е.С.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В настоящее время уровень высших спортивных достижений постоянно растет, что является историческим феноменом. А ведь еще недавно некоторые специалисты считали, что дальнейшее улучшение мировых рекордов вряд ли возможно. Однако практика большого спорта опровергает подобные предположения. Ежегодно в таблицы рекордов мира и Олимпийских игр во многих видах спорта вносятся все новые исправления. Завоевание медалей на чемпионатах и Олимпийских играх является одним из показателей потенциала государства.