

нений выполняемых в 4-й зоне, превысил 3,5 километра за микроцикл, в 5-й зоне достиг величины в 700 метров за микроцикл. Ежедневно применялись различные средства восстановления. Последний анализ соревновательной деятельности проведен в течение основных соревнований года (таблица 6).

Таблица 6 – Реальные показатели соревновательной деятельности пловцов (четвертый анализ АСД)

№ п/п	100 метров вольный стиль, дельфин	Результат на дистанции	Время старта	Время поворота	Скорость на дистанции
1	100 метров вольный стиль Показатели АСД	54,12	4,42	7,85	1,84
2	100 метров дельфин Показатели АСД	59,12	5,57	8,67	1,69
3	100 метров дельфин Показатели АСД	58,23	5,40	8,53	1,71

Анализ соревновательной деятельности в ходе итоговых соревнований показал, что процесс подготовки для пловца № 3 был скорректирован так, чтобы освоив предложенную нагрузку, он сумел показать лучший результат по сравнению с другими пловцами, принимающими участие в данном исследовании.

Выводы:

1. Анализ соревновательной деятельности (АСД) не может в полной степени показать уровень подготовленности спортсмена. Можно определить основную причину слабого выполнения старта, недостаточной скорости на дистанции и т. д. Но тем самым закладывается основа для целесообразного планирования его дальнейшей подготовки.

2. При современном уровне развития спорта возрастает доля индивидуального подхода к подготовке спортсменов. Поэтому необходимо обратить особое внимание на важность спортивного отбора для выявления спортивно одаренных детей и подростков, способных реализовать в процессе многолетней специализированной подготовки.

1. Абсалямов, Т. М. Многолетняя подготовка пловца и ее индивидуализация / Т. М. Абсалямов, Т. С. Тимакова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 144 с.

2. Тимакова, Т. С. Научное обеспечение подготовки пловцов / Т. С. Тимакова, Т. М. Абсалямов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 191 с.

3. Платонов, В. Н. Сильнейшие пловцы мира: методика спортивной тренировки / В. Н. Платонов, С. Л. Фесенко. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 304 с.

4. Плавание: учеб. для ин-тов физ. культ. / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под. общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 288 с.

5. Комоцкий, В. М. Взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и подготовленности высококвалифицированных пловцов-спринтеров: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. М. Комоцкий. – Киев, 1986. – 24 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ-КОННИКОВ

Власова М.М.,

Гинько Н.П.,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Республика Беларусь

Конный спорт делится на три классических вида: выездка, троеборье, преодоление препятствий или конкур. Всадник должен обладать решительностью и смелостью, хорошей координацией, выносливостью, равновесием, высоким искусством управления лошадью отличной общей и специальной физической подготовкой.

Цель работы: совершенствование физической подготовки спортсменов-конников.

Задачи:

1. Изучить значение физической подготовки в конном спорте.
2. Определить средства и методы физической подготовки спортсменов-конников.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогические наблюдения.

В современном спорте трудно достичь высоких результатов, а тем более удержать ведущие позиции без наличия прочной теоретической базы, без совершенствования методики подготовки и соответствующей организации учебно-тренировочного процесса. Первичной задачей подготовки спортсмена-конника является овладение специфическими двигательными действиями, необходимыми для создания базы двигательных навыков, что обеспечивает рост спортивно-технического мастерства. Чтобы достигнуть этого, следует не только с первых лет, но и впоследствии при занятиях верховой ездой уделять достаточно внимания специальной двигательной подготовке – развивать гибкость, координацию, быстроту мышечной реакции, способность расслаблять мускулатуру туловища, рук и ног [1].

Роль разносторонней физической подготовки для спортсменов-конников исключительно велика. Она должна проводиться систематически в сочетании с технической, тактической и волевой подготовкой. Еще в XIX веке были изобретены «тренажеры» для солдат, которые учились держать равновесие на лошади. Эти «тренажеры» были ничем иным как простым макетом лошади из дерева. Однако даже такая простота позволяла тренировать координационные способности, столь необходимые в военном искусстве. Позднее появились более сложные макеты, которые приводились в движение натяжением канатов. На таких «деревянных лошадях» учились ловкости военные офицеры, делая различные упражнения, от простых наклонов до висов вниз головой. Благодаря техническому прогрессу существует множество тренажеров, имитирующих различные движения лошади – от простого шага до скакового галопа. Это позволяет спортсменам-конникам тренировать качества гибкости, ловкости и координационные способности не только в манеже на живой лошади, но и в спортзале.

Однако в настоящее время в системе подготовки спортсменов-конников именно физической подготовке уделяется явно недостаточное внимание. Широко применявшиеся ранее в кавалерии общие и специальные средства физической подготовки такие, как гимнастика, легкоатлетический бег и прыжки, фехтование, рубка лозы, вольтижировка, джигитовка и другие, к сожалению, почти не используются спортсменами-конниками.

Анализ недостатков в технике управления лошадью, например, при преодолении препятствий, раскрывает их первопричину – слабое физическое развитие спортсменов [2]. Между тем физические упражнения, специально подобранные и систематически выполняемые, развивают определенные группы мышц и являются прекрасным средством, помогающим быстрее ликвидировать недостатки в посадке всадников и способах управления лошадью. Легкоатлетический бег, плавание и спортивные игры повышают функциональный уровень сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, что значительно улучшает спортивную работоспособность спортсменов-конников.

Необходимо также применять упражнения, которые являются средством, способствующим более полному и быстрому восстановлению работоспособности спортсменов-конников при напряженной тренировочной работе верхом и повышению общего уровня функционального состояния организма (упражнения на расслабление, различные подвижные и спортивные игры, плавание, а для троеборцев особенно нужны бег на лыжах зимой и различные кроссы весной). Исследованиями установлено быстрое снижение ранее достигнутого уровня силовой и скоростно-силовой подготовки при исключении из тренировочного процесса приведенных выше видов упражнений, что нарушает стабильность и точность в технике. В частности, у троеборцев и конкуристов это проявляется в учащении различных ошибок в подводе лошади к препятствию и посылу ее на прыжок. Поэтому необходимо выполнять упражнения, развивающие скорость и силу, и в соревновательном периоде, но количество упражнений и их дозировка по сравнению с подготовительным периодом должны быть значительно меньшими [3].

Экспериментальными исследованиями установлено, что спортсменам высших разрядов более целесообразно применять скоростно-силовые упражнения с различными амортизаторами и отяго-

щениями, так как упражнения без них не дают ощутимых результатов. Эти упражнения необходимо выполнять в конце основной части тренировочных занятий. Во время подготовительного периода силовые упражнения должны быть направлены на развитие статической выносливости, в частности, способности длительного поддержания правильной посадки, сохранения силы, группы мышц ног (шенкель, шлюз), способности длительного держания в правильном положении рук и пальцев при управлении поводьями. Развитие специальной выносливости спортсмены-конники осуществляют в тренировках верхом на лошадях, однако этого недостаточно и рекомендуется шире применять комплекс средств разносторонней физической подготовки [5].

Контроль уровня специальной физической подготовки осуществляется на основании установленных нормативных оценок. Для оценки специальной двигательной подготовленности используют тесты, предусмотренные программой для ДЮСШ, ЦОРов, ЦОПов по конному спорту:

1. Тест для оценки гибкости всадника – наклон вперед, выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2 укрепленных вертикально к скамейке линеек таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая – вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком «+», если выше – со знаком «-». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения..

2. Тест для оценки координационных способностей всадника – пространственно-координационный тест

Выполнить три кувырка вперед в группировке, в темпе. Затем принять стойку на одной ноге, другую согнуть в коленном и тазобедренном суставах под углом 90°, руки поднять вверх или в стороны. Удерживать равновесие в течение 10 с

Стойка выполняется с закрытыми глазами, прямой спиной и поднятой головой сразу после кувырков

3. «Тест на посадку», позволяет оценить управление лошастью на ранних этапах подготовки спортсменов-конников.

Методики оценки техники посадки всадника и применения средств управления базируется на классических принципах верховой езды, которые гласят: «Управление лошастью должно осуществляться без видимых усилий со стороны всадника. Всадник должен быть хорошо уравновешен за счет гибкости поясницы; бедра и голень тянутся по направлению вниз и спокойно прилегают к бокам лошади. Верхняя часть корпуса – прямая и не напряженная, руки расположены внизу, кисти сближены, однако не соприкасаются ни друг с другом, ни с лошастью; большой палец является высшей точкой; локти и руки прижаты к корпусу, давая всаднику возможность плавно и свободно следовать движениям лошади и воздействовать на нее незаметно. Это положение в седле считается единственно правильным и наиболее эффективным».

«Тест на посадку» включает упражнения, позволяющие наиболее точно оценить техническую подготовку начинающих конников. При выполнении этого теста спортсмены-конники осуществляют езду в смене – шагом, облегченной рысью, перемены направлений по диагонали и через середину, езда без стремян учебной рысью. А затем индивидуальная езда без стремян, подъемы в галоп и нисходящие переходы.

Оценка техники посадки осуществляется визуально сначала в группе, а затем индивидуально: вначале рассматривается основная картинка, затем положение отдельных частей тела. Сравнивая всадников между собой, судьи определяют, чья посадка больше приближается к идеалу. Общим решением судей выставляются оценки раздельно за посадку на шаг, рыси и галопе в соответствии со шкалой.

Выводы

Общая и специальная физическая подготовка включают много средств, которые не только содействуют, но и ускоряют развитие необходимых двигательных качеств спортсменов-конников. Целенаправленный подбор средств этой подготовки должен исходить из следующих основных методических положений:

1. Необходимо подбирать такие упражнения из различных видов спорта, которые имеют сходство по характеру, нервно-мышечных усилий с режимом обычных действий спортсменов-конников.

Например, троеборцам и конкуристам особенно полезны гимнастические, упражнения в различных поворотах и наклонах туловища (сидя поперек на гимнастической скамейке);

2. Следует подбирать, упражнения, которые способствуют более полному развитию основных навыков всадников. Например, при преодолении препятствий верхом на лошади нужно регулярно совершенствовать глазомер и точность расчета, поэтому целесообразно включать на практических занятиях упражнения в легкоатлетических и гимнастических прыжках, зимой слалом, преодоление различных, по расчету низких систем, препятствий;

3. Целесообразно использовать упражнения на улучшение общей координации движений. Спортсменам, специализирующимся по выездке, необходимы упражнения с резиновыми амортизаторами, различными динамометрами, безменами для развития точности усилий в управлении поводами.

1. Алексеенко, В. Г. Конно-спортивные игры / В. Г. Алексеенко. – М.: Юный конник, 1971. – 38 с.

2. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М.: «Физкультура и спорт», 1985. – 192 с.

3. Выездка и конкур. Советы профессионалов / П. Хельцель [и др.]; пер. с нем. Е. Захарова / под ред. Д. Гуревича. – М.: ООО «Аквариум-Принт», 2004. – 272 с.

4. Горохова, А. В. Вольтижировка как метод начальной подготовки конников / А. В. Горохова. // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы 6 Междунар. науч. сессии БГАФК по итогам науч.-исслед. работы за 2001 год. – Минск, 2002. – С. 54–55.

5. Режим доступа: <http://www.kdvorik.ru/base.php?id=270>.

СТРУКТУРНАЯ ГАРМОНИЯ ЛОКОМОЦИЙ ЧЕЛОВЕКА

Ворон А.В., канд. пед. наук, доцент,
Белорусский национальный технический университет,
Республика Беларусь

Традиционно словом «гармония» мы определяем (в частности, в философии) категорию, которая отражает закономерный характер развития действительности, внутреннюю и внешнюю согласованность, цельность и соразмерность содержания и формы. В эстетике гармония – одна из форм прекрасного, понятие, означающее упорядоченность многообразия, целостность, обладающая согласованностью частей и уравновешенностью их напряженности. Таким образом, этим термином обычно характеризуют лишь совершенство и согласованность систем, а их источники обычно опускаются.

Впервые последовательное представление о мире как внутренне противоречивом, гармоничном целом было выработано древними греками. С этим периодом человеческой культуры связывают разработку первых математических способов выражения пропорций в строении естественных систем, осознание структурной гармонии природы. Первое определение гармонии дано древнегреческим мыслителем Гераклитом: «В мире существует единство, но это единство (гармония) образуется сочетанием противоположностей» [5]. Идея о гармоничности мира, связанная с соотношениями противоположностей внутри объекта, берет начало от философской школы Пифагора. «То, что приводит противоположности к единству и создает все в космосе, есть гармония. Гармония является божественной и заключается в числовых отношениях» [2]. Гармония мироздания является древнейшей научной парадигмой, которая возникла в тот же период, как и сама наука. Эта идея относится к разряду «вечных» проблем, интерес к которой никогда не угасал в науке.

В наши дни идея гармонии противоположностей в системах получила дальнейшее развитие. «Гармония, как указывает белорусский философ Э.М. Сороко, не обладает каким-либо смыслом вне противоречивости» [6]. Он же пишет: «Великая карта оптимальных состояний природы, согласно которой та создает свои порядки, написана языком противоположностей, контрастности, противодей-