

- у девушек в контрольных тестах отмечается постепенный рост результатов (кроме силовой и скоростно-силовой подготовленности плечевого пояса);
- улучшение спортивных результатов (особенно у девушек) невозможно без увеличения силовой и скоростно-силовой подготовленности плечевого пояса.
- развитие показателей скоростно-силовой направленности у юношей и девушек до уровня модельных характеристик будет способствовать достижению более высоких скоростей при передвижении на лыжероллерах и лыжах.

1. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки. учеб.-метод. пособие / Н. А. Демко [и др.]. – Минск: БГУФК, 2014. – 253 с.

2. Корбит, М. И. Биатлон. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / М. И. Корбит, П. М. Прилуцкий, П. Н. Махун. – Минск, 2006. – 152 с.

3. Листопад, И. В. Скоростно-силовая подготовленность лыжников-гонщиков разной квалификации и методика ее совершенствования: дис. ... канд.пед. наук: 13.00.04 / И. В. Листопад. – Минск, 1983. – 223 с.

4. Медико-биологические аспекты подготовки биатлонистов: новые факты, исследования, технологии (зарубежный опыт): науч.-метод. пособие / В. И. Михалев [и др.]. – М.: Советский спорт, 2014. – 82 с.

5. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические применения / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.

ОЦЕНКА ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ-КОННИКОВ НА ЭТАПЕ РАННЕЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Гинько Н.П.,

Борисенко Я.А.,

Белорусский государственный университет физкультуры,
Республика Беларусь

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 уже с первых лет занятий верховой ездой уделять достаточно внимания специальной двигательной подготовке юных спортсменов – развивать гибкость, координацию, быстроту мышечной реакции, способность расслаблять мускулатуру туловища, рук и ног.

Общая и специальная подготовка представляют собой две неотъемлемые части всесторонней физической подготовки спортсмена. Они представлены на всех этапах многолетнего процесса спортивного совершенствования, но их соотношение на различных этапах закономерно изменяется [1].

Соотношение средств и методов ОФП и СФП зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, его спортивного стажа, периода тренировок и решаемых задач.

Зависимость спортивных достижений от общего развития спортсмена объясняется рядом причин. Прежде всего – единством организма, взаимосвязью всех его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития. Хотя каждый вид спорта требует особых соотношений в развитии отдельных способностей, всегда действует и общая закономерность: максимальное развитие тех или иных способностей возможно лишь при условии общего повышения уровня функциональных возможностей организма. Существует и такая закономерность: чем шире круг двигательных умений и навыков, приобретаемых спортсменом, и чем разнообразнее они, тем благоприятнее предпосылки для образования новых форм двигательной деятельности и совершенствование освоенных ранее.

На каждом этапе многолетней подготовки спортсмена должен наблюдаться неуклонный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми по-

степенно изменяется. Из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки. Также необходимо одновременное воспитание физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в сенситивные периоды.

Подготовка юных спортсменов на этапе отбора и начальной специализации 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 [1].

Нагрузка спортсмена-конника при езде верхом характеризуется статическим напряжением мышц и их незначительной динамической работой. Специалисты, занимающиеся физической подготовкой в конном спорте, установили, что при статической работе слабее повышается уровень функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, чем при динамической работе, быстрее наступает утомление центральной нервной системы. Утомление проявляется в ухудшении координации движений, быстроты реакции, нарушении равновесия и ориентировки в пространстве, столь необходимых каждому коннику. При утомлении возникает необходимость более экономного расходования энергии, что в принципе может быть достигнуто без уменьшения эффективности движений – путем устранения излишней мышечной напряженности и других координационных несовершенств. Вместе с тем преодоление утомления, возникающего в процессе многократного воспроизведения координационных сложных действий, является фактором воспитания координационной выносливости [4].

Вся система нервных процессов, необходимая для выполнения требуемой работы, для улучшения координации функций органов и систем, для экономизации их деятельности совершенствуется в процессе тренировки на выносливость. Поэтому физическая подготовка юного конника, как практически любого начинающего спортсмена, должна быть направлена в первую очередь на развитие общей и специальной выносливости.

Общая выносливость, как способность продолжительно выполнять любую работу, вовлекающую в действие многие мышечные группы и предъявляющую достаточно высокие требования к сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной системе, служит основой для специальной выносливости, что подтверждается в спортивной практике и исследованиях.

Специальная выносливость обусловлена особенностями требований, предъявляемых организму спортсмена при упражнении в избранном виде спорта, и определяется специфической подготовленностью всех органов и систем спортсмена, уровнем его физиологических и психических возможностей применительно к виду работы.

Взаимообусловленность общей и специальной выносливости диктует необходимость развития этих качеств на протяжении всего процесса круглогодичной тренировки, непрерывно повышая как одну, так и другую выносливость. Вначале приобретает преимущественно общую выносливость, а затем, на этой основе, специальную выносливость. Основными средствами воспитания выносливости юных спортсменов-конников служат: продолжительный бег в равномерном темпе 1–3 км (кросс) при ЧСС 130–140 уд/мин, езда на велосипеде, лыжные походы, гонки, бег на коньках продолжительные спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол), физические упражнения и комплексы их, выполняемые на фоне утомления. Для воспитания специальной выносливости конника используют езду без стремян, полевую езду, конные походы.

Одним из физических качеств, необходимых спортсмену-коннику, является гибкость, в частности, гибкость позвоночного столба [2], благодаря чему достигается постоянный контакт седла всадника с седлом, что является необходимым для достижения глубокой, непринужденной посадки и сохранения равновесия. Так же как недостаточная гибкость позвоночного столба, недостаточная эластичность мышц и связок внутренней поверхности бедра, причиняет неудобства всаднику (ему трудно держать свои голени прилегающими к бокам), что препятствует выработке непринужденной правильной посадки. Для развития гибкости и улучшения эластичности мышц используют упражне-

ния с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т. п.) на снарядах, с предметами и без них.

Двигательные акты всегда связаны с поддержанием относительно устойчивого положения тела (оперативной позы), т. е. обеспечением равновесия как состояния, которое достигается в результате противодействия силам, вызывающим отклонение тела от целесообразного положения: силам инерции, реакции опоры и др. [2]. Способность поддерживать равновесие, т. е. обеспечивать устойчивость позы в статических положениях и ее балансировку во время перемещения, является одним из ведущих факторов, влияющих на процесс управления лошадью.

Корпус всадника, как и любое другое физическое тело, имеет центр тяжести. Если центр тяжести всадника совмещен с центром тяжести лошади, то всадник находится в равновесии. Любое движение лошади, любой поворот влево или вправо смещают более или менее ее центр тяжести. Всадник же свой центр тяжести должен по возможности согласовать с центром тяжести лошади, то есть должен уметь балансировать [2; 3].

Для активизации «мышечного чувства» в поддержании равновесия используются, в частности, приемы временного исключения или ограничения зрительного самоконтроля при фиксации неустойчивых поз (с расчетом повысить требования к проприорецепторам и таким образом активнее включить их в обеспечение устойчивости позы), а для адаптации к психическим трудностям сохранения равновесия в условиях, связанных с риском, и такой прием, как выполнение упражнений на опоре поднятой на непривычную высоту. Наиболее эффективными являются упражнения на деревянной (а со временем живой) вольтижировочной лошади. Также можно использовать упражнения на гимнастическом бревне, ходьбу (вперед, назад с различными положениями и движениями рук, с ускорением и переходом на бег, с различными предметами в руках), перешагивание; равновесия с удержанием предметов на вытянутой руке, повороты и т. д.

При рассмотрении координации как физического качества всадника имеется в виду применение им средств управления лошадью. Всадник отдает лошади команды, комбинируя действия собственного веса (корпуса), ног (шenkеля) и рук (повода). Любое из этих средств, взятых по отдельности, не может быть эффективным. Только при правильной координации они оказывают нужное воздействие.

Правильная координация средств управления возможна только тогда, когда всадник обладает правильной и непринужденной посадкой и «чувством лошади», умеет полностью контролировать свое тело. Только при этом он может применить нужную комбинацию средств управления, с нужной силой и независимо от движения лошади.

Правильное действие средств управления зависит не от силы, с которой они применяются, а от координации и тонкости, с которыми они используются. Поэтому всадник, не обладающий выдающимися физическими данными, иногда выступает значительно более эффективно, чем физически более сильный соперник. Синхронизация посылающих и сдерживающих средств управления оказывает решающее влияние на качество движений и повиновение лошади [3].

Одним из самых важных качеств всадника является «чувство лошади», необходимое, чтобы воздействовать на лошадь правильным образом; в нужный момент; с нужной силой; правильно координировать работу корпуса, шenkеля и повода. По реакции лошади всадник может судить о том, насколько правильно он применил средства управления, и проверить правильность и эффективность своих команд. «Чувство лошади» очень важно для гармоничных, доверительных и продуктивных отношений с лошадью. Проявление и развитие данного чувства зависит от следующих качеств: восприимчивости и чувствительности, приспособляемости, быстроты, ловкости и проворности, способности быстро реагировать, чувства ритма и движения.

Всадник, обладающий «чувством лошади»:

- чувствует ошибку в самом начале ее проявления и может ее предотвратить или исправить;
- избегает ненужной борьбы с лошадью, вовремя возвращаясь к более легким упражнениям, если появляются признаки неповиновения;
- чувствует, когда лошадь уступает или сопротивляется, и соответственно реагирует;
- может отличить веселое настроение лошади от непослушания, физическое утомление от перетренированности.

Предпосылками формирования правильной посадки всадника на ранних этапах подготовки служат: вольтижировка, специальные гимнастические упражнения в зале, гимнастические упражнения на лошади, езда без стремян, конноспортивные игры [2; 3; 4].

Выработка посадки – это кропотливый труд, всадник продвигается вперед «от ступеньки к ступеньке», постепенно формируя свой индивидуальный стиль езды.

С целью дальнейшего совершенствования подготовки спортсменов-конников на этапе ранней специализации была поставлена задача: изучить уровень ОФП и СФП спортсменов-конников.

Исследование проводилось с октября 2015 г. по ноябрь 2016 г. на базе Республиканского центра конного спорта и коневодства. В нем приняли участие 6 спортсменов, специализирующихся в троеборье.

На протяжении исследования были проанализированы результаты общей и специальной физической подготовленности спортсменов в виде тестирования. На протяжении исследования спортсмены раз в неделю занимались в спортивном зале, а оставшееся время верхом на лошади. Результаты предоставлены в таблице.

Таблица – Результаты тестирования спортсменов-конников в 2015 и 2016 гг.

Спортсмен	Результаты 2015 г.		Результаты 2016 г.	
	ОФП, балл	СФП, балл	ОФП, балл	СФП, балл
С.В.	26	9	24	11
М.А.	23	11	22	14
У.Д.	26	11	23	10
Я.Е.	23	10	17	13
М.А.	21	6	20	8
В.А.	21	10	20	11

Проанализировав данную таблицу можно сделать следующие выводы:

- уровень общей физической подготовки спортсменов незначительно падает;
- уровень специальной физической подготовки повышается.

Что говорит нам о правильной работе над специальной подготовкой и недостаточном общем физическом развитии.

Это обусловлено спецификой конного спорта, тем, что всадник должен уделять достаточно внимания, а тем самым времени, своей лошади.

Однако тренеры-преподаватели должны учитывать эти нюансы и строить тренировочный процесс, таким образом, чтобы ни один вид подготовки не пострадал, так как все виды связаны в одну систему и при выпадении одного звена система не может давать нужный результат.

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

2. Коган, И. Л. Посадка и работа корпуса всадника. Точки управления движением энергии / И. Л. Коган // Золотой мустанг, 2009. – № 1.

3. Мюзелер, В. Учебник верховой езды / В. Мюзелер. – М.: Прогресс, 1980. – 98 с.

4. Пирсен, Дж. Пригодность и спортивная форма всадника: Конный спорт / Дж. Пирсен // Система подготовки зарубежных спортсменов: Экспресс-информация. – М., 1987. – Вып. 1. – С. 24–27.