

При длительном взаимодействии спортивной пары «всадник-лошадь» рост спортивного опыта будет компенсироваться ростом опыта выступлений в соревнованиях. Чем чаще и больше спортивная пара будет участвовать в турнирах соответствующего уровня, тем более результативнее и показательнее будут оценки судей. Следовательно, если в течении соревновательного сезона не расформировывать пару «всадник-лошадь», то анализ результативности на длительном промежутке времени ограничится только влиянием таких одномоментных факторов, как применение новых методик и случайных кратковременных факторов.

При расформировании пары «всадник-лошадь» в начале или середине соревновательного сезона на результативность выступлений будет влиять больший спектр причин. Такой постоянный фактор, как общий уровень подготовки спортивной пары будет оказывать раздвоенное действие на подготовку всадника уже на другой лошади или лошади под другим всадником. Для повышения результативности всаднику придется учитывать больше факторов, имеющих как постоянное, так и кратковременное воздействие, в зависимости от опыта и способностей всадника и лошади.

Выдающиеся результаты в конном спорте показывают, как правило, всадники и лошади, которые проходили систематическую подготовку совместно в паре в течении многих лет. Важной составляющей успеха в троеборье является доверие лошади к всаднику, которое развивается на протяжении всего периода времени, когда всадник тренируется на ней. И достижение гармоничной, четкой работы лошади и всадника является основной задачей.

В практике конного спорта важно рассматривать не отдельные уровни подготовленности всадника и лошади, а проявление и влияние их друг на друга в процессе спортивной деятельности. К тому же, это взаимодействие следует учитывать при комплексной подготовке обоих. Только так может быть обеспечена надежность и стабильность высоких спортивных результатов [3].

Проанализировав все факторы, наиболее важные для достижения высокого спортивного результата, мы попытались доказать, как они могут проявляться у всадника и спортивных лошадей.

Для достижения стабильного спортивного результата спортсмен-конник должен вести постоянную подготовку со спортивной лошадью не менее года. Частая смена лошадей преследует собой цель форсированной подготовки, что неуклонно приводит к снижению спортивного результата.

1. Гервек, Г. Психология лошади. Нрав, чувства, поведение / Г. Гервек: пер. с нем. С. Казанцева. – М.: Аквариум-Принт, 2004. – 176 с.

2. Кремер, М. Как добиться высоких результатов. 8 пунктов программы по подготовке лошади / М. Кремер. – М.: Аквариум, 2003. – 288 с.

3. Информация о развитии конного спорта в Республике Беларусь // Информационно-аналитическая справка. – Материалы ОО «Белорусская федерация конного спорта». – Режим доступа: [www.bfks.by](http://www.bfks.by).

## **АНАЛИЗ МОДЕЛЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-КОННИКОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

***Костюченко А.В.,***

***Петухова Н.А.,***

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Эффективность соревновательной деятельности спортивных пар в конном спорте зависит от грамотного управления тренировочным процессом многолетней подготовки спортсменов-конников, который 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.

Наиболее важными являются вопросы рационализации планирования подготовки на разных этапах, так как они тесно связаны с совершенствованием методики, использованием различных средств тренировки и отдыха.

С целью дальнейшего совершенствования методики подготовки спортивных пар в выездке в работе была поставлена задача: провести сравнительный анализ моделей подготовки с программными требованиями для спортсменов-конников на этапе углубленной специализации.

**Методы исследования.** Для решения поставленной задачи нами были использованы следующие методы исследования: анализ документов планирования, математическая статистика.

Анализ документов планирования и индивидуальных планов групп спортивного совершенствования показал, что подготовка спортивных пар предусматривает планирование двух макроциклов в течении года, каждый из которых завершается важными соревнованиями. Первый макроцикл охватывает период с декабря по апрель и включает два этапа – подготовительный и соревновательный. Второй макроцикл начинается с мая и заканчивается в ноябре. Май, июнь и июль – подготовительный период; август, сентябрь, октябрь – соревновательный период, ноябрь – переходный период.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности. В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводится непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования [1].

План-график годового цикла спортивной тренировки является организационно-методическим документом и определяет:

- содержание работы на учебно-тренировочный год;
- наиболее целесообразную методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам на протяжении годового цикла тренировки;
- количество часов на каждый раздел работы;
- распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.

Спортсмены групп спортивного совершенствования, специализирующиеся в выездке, как правило, тренируются в день на нескольких лошадях. В таблице 1 приведены расчеты на одну лошадь [2], однако реальная тренировочная нагрузка всадников больше указанных данных в 2–3 раза.

Таблица 1 – Основные показатели тренировочных нагрузок на этапе углубленной специализации в выездке (нагрузка указана в расчете на 1 лошадь)

№	Показатели	2015 г.	2016 г.
1	Количество часов тренировочной работы	560	560
2	Число тренировочных занятий	280	280
3	Число дней тренировок	260	260
4	Число соревнований / стартов	12–14	10–12

Объем соревновательной нагрузки спортсменов, входящих в переменный состав сборной Республики Беларусь по выездке, остается практически неизменным (таблица 2).

Таблица 2 – Показатели соревновательной нагрузки на этапе углубленной специализации в выездке

Количество планируемых соревнований / стартов в сезоне		
Вид соревнований	2015 г.	2016 г.
Подготовительные	3–5	3–5
Контрольные	3–5	3–5
Подводящие	2–3	2–3
Отборочные	1–2	1–2
Главные	1	1

При планировании учебно-тренировочного процесса на этапе углубленной специализации в выездке необходимо учитывать объективные 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 технико-тактического мастерства спортсмена. Основными задачами на данном этапе являются:

- освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение технико-тактического мастерства;
- поддержание высокого уровня развития физических качеств и функциональных возможностей организма на основе оптимального соотношения объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- успешное и стабильное выступление на республиканских и международных соревнованиях;
- выполнение спортсменами плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;
- выполнение соответствующих разрядных требований [3].

Успешное решение поставленных задач этапа достижения высшего спортивного мастерства невозможно без четкого планирования учебно-тренировочной работы на основе установленных нормативных требований.

Мы провели сравнительный анализ числовых показателей объемов нагрузки в индивидуальной модели подготовки спортсменки Валерии Маркиной, выступающей в категории юниоров, с нормативными требованиями Программы для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва по конному спорту [3], а также анализ ее результативности на главных стартах сезонов 2015–2016 гг. (таблица 3).

Таблица 3 – Показатели объемов тренировочной нагрузки на этапе углубленной спортивной специализации в выездке в разделе практической подготовки

№	Содержание подготовки	Программ. нормативы для гр. СС, часы	Группа СС, В. Маркина, часы	Результат главного старта сезона В. Маркиной, %	
				2015 г.	2016 г.
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	250	381	70,175	67,500
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	116	227		
3	Технико-тактическая подготовка	1140	910		

Проведя анализ индивидуальной модели подготовки спортсменки группы СС Валерии Маркиной и сравнив ее с программными требованиями, можно отметить, что показатели объемов общей физической подготовки и специальной физической подготовки находятся в соотношении ОФП – 381:250 часов, а СПФ – 227:116 часов. На технико-тактическую подготовку в индивидуальном плане спортсменки отведено меньше времени, что в числовом соотношении с Программой составляет 910:1140 ч. Так как последние показатели по технико-тактической подготовке ниже, можно предположить, что это повлияло на ухудшение результата данной спортсменки в 2016 году по сравнению с предыдущим сезоном. Так, лучший результат по первенству Республики Беларусь среди юниоров в личном призе в 2015 году составил 70,175 %, а в 2016 году – 67,500 % соответственно.

**Выводы.** На этапе углубленной специализации тренеры и спортсмены должны использовать разнообразные, наиболее эффективные специальные средства, методы и формы тренировки. Центральное место в тренировке должна занимать организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, которая позволяет увеличить объем учебно-тренировочной нагрузки и ее качество. Продолжается совершенствование спортивной техники и тактики ведения спортивной борьбы. Однако со-

держание технико-тактической подготовки определяется тренером индивидуально для каждой спортивной пары в зависимости от специализации, возраста лошади и ряда других факторов.

1. Миклем, У. Верховая езда. Полное руководство / У. Миклем: пер. с англ. С. Л. Баскиной. – М.: Астрель, 2005. – 400 с.

2. Информация о развитии конного спорта в Республике Беларусь // Информационно-аналитическая справка. – Материалы ОО «Белорусская федерация конного спорта». – Режим доступа: [www.bfks.by](http://www.bfks.by).

3. Конный спорт: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / сост.: П. М. Прилуцкий [и др.]. – Минск: РУМЦФВН, 2009. – 95 с.

## **РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ НАПАДАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК**

*Куц Т.А.,*

*Акулич Л.И.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

На протяжении ряда лет на кафедре спортивных игр Белорусского государственного университета физической культуры ведется научно-исследовательская работа, направленная на оценку соревновательной деятельности высококвалифицированных волейболистов разного игрового амплуа. По результатам этих исследований имеется ряд публикаций, посвященных анализу соревновательной деятельности волейболистов в нападении и в защите [1; 2; 3; 5; 6]. Однако в них не нашли своего освещения результаты оценки эффективности действий в условиях соревнований игроков сборных команд Беларуси.

Женская сборная команда Беларуси в настоящее время готовится к участию в финальной части чемпионата Европы 2017 года. И, несомненно, информация об эффективности участия игроков этой сборной в соревновательной деятельности на предыдущем чемпионате Европы 2015 года позволит тренерам команды оптимально комплектовать состав и вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс.

С учетом вышеизложенного, наши исследования проводились с целью анализа результативности и эффективности участия игроков женской сборной команды Беларуси в финальных играх чемпионата Европы 2015 года.

В исследовании решались следующие задачи: 1) определить показатели выполнения нападающих ударов волейболистками сборной команды Беларуси в вышеобозначенных соревнованиях с учетом игрового амплуа из разных зон волейбольной площадки; 2) определить эффективность этих действий.

В работе применялись следующие методы исследования: 1) анализ и обобщение данных литературы; 2) педагогическое наблюдение и оценка результативности и эффективности нападающих действий; 3) методы математической обработки полученных результатов.

При помощи протокольной регистрации по методике В. Я. Бунина [4] в 8 партиях было зарегистрировано 463 нападающих удара, выполненных волейболистками сборных команд Беларуси, России и Польши. Из них из зон передней линии (2-й, 3-й, 4-й зоны) было выполнено 382 удара и 82 – с задней линии (1-й и 6-й зоны).

В таблице 1 приведены результаты педагогических наблюдений за количеством выполненных ударов с дифференциацией их по зонам, из которых они производились.

Из таблицы видно, что волейболистки второго темпа и диагональные игроки активно участвовали в нападении как из передней, так и из задней зон волейбольной площадки. В то же время, волей-