**Методическая разработка:**

**«Физической подготовка конкуриста как основа освоения техники»**

Выполнила:

Тренер–преподаватель Токаева М.Х.

Дорогобуж 2018

1.Введение.
 При приеме в новичков в секцию тренер конноспортивной школы отдаст предпочтение худощавым правильно сложенным ребятам среднего роста. Особенно большое значение имеют для всадника имеют ноги.

В старинных наставлениях для кавалеристов не зря колено считали «винтом свинчивающим всадника и лошадь». Голени должны быть длинными, икроножные мышцы сильными, голеностопные суставы подвижные.
 В 90-е годы конный спорт прировняли к массовым видам спорта не учитывая индивидуальную работу каждого ребенка с лошадью.

Набрав «как все» по 15, а то и 20 человек в группы, тренер сталкивается с нехваткой времени на индивидуальный подход к спортсмену в паре с лошадью, необходимый для соблюдения техники безопасности. Вычеркнув из тренировки лошадь как участника тренировочного процесса. Каждую тренировку тренер решает задачу совмещения этих аспектов. Недостаток времени на физическую подготовку на тренировочном занятии показал необходимость домашнего задания, в виде утренних пробежек, утренней гимнастики в зависимости от физических и индивидуальных особенностей ребенка или подростка, прививая этим любовь и привычку к здоровому образу жизни. Через домашнее задание способствовать проведению здорового досуга, воспитанию активности и сознательности.

 В век «фаст-футов» и «хот-догов» все больше ребят приходят в секцию с лишним весом, с которым ему приходится бороться с помощью родителей и педагогов. Потом ребята приступившие к регулярным занятиям услышат и о психофизических качествах, необходимых спортсмену-коннику при работе с лошадью, чувстве баланса и равновесия, «мягкой», чуткой руке, гибкой, «мягкой» пояснице, об особой ловкости и цепкости, которые помогают удерживаться в седле при неожиданных резких движениях лошади и о многом-многом другом.

Все эти качества юный спортсмен может приобрести только с приобретением спортивной подготовленности позднее и спортивной формы.

 Современная техника прыжка через препятствие на лошади основывается на синхронном взаимодействии всадника и лошади. Для синхронизации взаимодействия пары предшествует их физическая и техническая подго-товка т.е. спортивная форма как спортсмена так и спортивной лошади.

 1

 2.Основой спортивной тренировки являются закономерности развития спортивной формы, которая подразумевает состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортивной пары к достижению спортивного результата приобретаемая в процессе соответствующей подготовки в каждом большом (годичном) цикле тренировки. Понятие оптимальной готовности условно.

По мере роста мастерства спортивная форма становится иной, как по

количественным, так и по качественным показателям.

 С физиологической точки зрения состояние спортивной формы

характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией, снижением энергетических затрат, ускорением врабатываемости и восстановления работоспособности после утомления, высокой автоматизацией двигательных навыков.

 С психологической точки зрения состояние спортивной формы

всадника характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий при прохождении маршрута и особенно «перепрыжки».

При этом психические процессы протекают быстрее, расширяется объем внимания, уверенность в своих силах, проявляется воля к победе.

 В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются легко и с удовольствием.

Наиболее общим критерием развития состояния спортивной формы

является спортивный результат, показанный в соревнованиях.

 3.Стабильность спортивной формы — способность спортсмена

показывать в течении определенного времени относительно высокие

результаты. Стабильность характеризует спортивную форму во времени, зависит она от систематичности и системы нагрузок.

Состояние спортивной формы отличается от состояния высокой

тренированности. Это означает, что спортсмен, находящийся в спортивной форме обладает повышенной реактивностью и даже на стандартную нагрузку дает большую, а не меньшую реакцию вегетативной системы.

Спортивная форма, как лошади, так и всадника должна быть

приобретена к началу соревновательного периода, повышаться на

протяжении всего его периода и достигать наивысшего уровня к главному соревнованию.

 Отличное состояние спортивной формы следует искать в области психологии, в нервной регуляции процессов обмена веществ.

Состояние повышенной эмоциональности невыгодно для организма, если оно длится долгое время.

 Хорошая спортивная форма и высокое спортивное достижение

обычно совпадают. Несовпадение спортивной формы и результата может быть при плохих метеорологических условиях, неправильном

предсоревновательном режиме и других случайных причинах. Как

показывает опыт ведущих спортсменов состояние высшей спортивной

формы можно сохранять 2-4 месяца и более.

В течение сезона всадник так же, как и лошадь может несколько раз

входить и выходить из спортивной формы. Это свойственно не только

большим мастерам, но и спортсменам-разрядникам.

 4.Спортивная форма определяется двумя сторонами подготовлен-

ности, из которых одна очень стабильна, а вторая — весьма изменчива.

 Первая сторона — это состояние внутренних органов и систем

организма, которые мало изменяются под влиянием тренировок и

даже при отсутствии тренировочных занятий в течение нескольких

недель.

Вторая сторона — работоспособность ЦНС, которая изменяется под воздействием внешней среды очень быстро, иногда даже в течение дня. Работоспособность нервных центров повышается в результате тренировок. Спортсмен приобретает лучшую спортивную форму, а, следовательно, показывает высокие результаты тогда, когда две эти стороны находятся на высоком уровне и может сохранить ее долго, если интервалы между соревнованиями будут достаточно велики.

 5.Методика развития физических качеств спортсмена.

Роль разносторонней физической подготовки для спортсменов -

конников исключительно велика. Она должна проводиться систематически в сочетании с технической, тактической и волевой подготовкой. Однако в настоящее время в системе подготовки спортсменов-конников физической подготовке уделяется явно недостаточное внимание.

Широко применявшиеся ранее в кавалерии общие и специальные

средства физической подготовки такие, как гимнастика, легкоатлетический

бег и прыжки, вольтижировка, джигитовка и другие, к сожалению, почти не используются спортсменами-конниками.

Между тем гимнастические упражнения, специально подобранные и

систематически выполняемые, развивают определенные группы мышц и

являются поэтому прекрасным средством, помогающим быстрее

ликвидировать недостатки в посадке всадников и способах управления

лошадью. А легкоатлетический бег, конные игры, спортивные игры, в

частности, повышают функциональный уровень сердечнососудистой

системы и органов дыхания, что значительно улучшает спортивную

работоспособность спортсменов-конников.

 6.Анализ недостатков в технике управления лошадью, например при-

преодолении препятствий, раскрывает их первопричину — слабое

физическое развитие спортсменов. Общая и специальная физическая

подготовка включает 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, конкуристам особенно полезны гимнастические упражнения, различные повороты и наклоны туловища, упрощенные вольтижировочные упражнения);

2. Следует подбирать упражнения, которые благодаря взаимовлиянию

двигательных элементов способствуют более полному развитию основных навыков всадников. В конкуре нужно регулярно совершенствовать точность «расчета», скоростное мышление - призванное предотвратить не адекватное действие лошади на маршруте, поэтому целесообразно включать на практических занятиях верхом на лошади упражнения в сбивании копьем мячей или колец, преодолении различных по расчету низких связок и систем, одиночных препятствий.

 Также, в развитие у конкуристов свободной, расслабленной посадки, скоростного мышления целесообразно использование конные игры как

например «Стойло» или «Бой султанчиков». Необходимость быстрого решение задач и резвого движения на лошади с постоянно меняющимися направлениями способствуют развитию и закреплению необходимых навыков конкуристов.

 3. Нужно выделить время для упражнений на улучшение общей

координации движений всадника через использование «гимнастики для всадника» или элементы вольтижировки без спешивания, а упражнения с резиновыми амортизаторами, различными динамометрами, хотя бы даже с безменами, для развития точности усилий в управлении поводьями.

 4. Необходимо также применять как упражнения, которые являются

средством, способствующим более полному и быстрому восстановлению

работоспособности спортсменов-конников при напряженной

тренировочной работе верхом, так и упражнения по повышению общего уровня функционального состояния организма (упражнения на расслабление - в середине и по окончанию тренировочного занятия,

различные подвижные и спортивные игры, при возможности плавание, целесообразен бег на лыжах зимой и различные кроссы весной).

Исследованиями в ряде видов спорта 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 конкуристов это проявляется в учащении различных ошибок в подводе лошади к препятствию и посылу ее на прыжок в связи снижением координации всадника. Плохая координация всадника приводит у ухудшению общей координации «пары», следовательно, низкому спортивному показателю. 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 снижены.

Так, например, если в подготовительном периоде гимнастический

комплекс с различными отягощениями состоит из 5—6 упражнений и

каждое повторяется по 8 раз, то в соревновательном периоде можно выполнять 4—5 упражнения с повторением их от 4 до 8 раз.
Та же нагрузка будет при прохождении конкурных «гимнастических рядов» верхом.

Спортсменам высших разрядов более целесообразно применять скоростно-силовые упражнения с различными амортизаторами и отягощениями, 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, « шлюс»), способности длительного держания в правильном положении рук и пальцев при управлении поводьями и т. п.

 6.Рекомендуемый комплекс общефизических упражнений для

спортсменов, специализирующихся на преодолении препятствий

Понедельник (зимой)—8—10 гимнастических упражнений без отягощения 10—15 минут, после тренировки верхом — подвижная или конная игра, вечером — ходьба на лыжах 1,5 км, с 4—5 ускорениями.

Летом — 10—12 гимнастических упражнений без отягощении, 15— 20

минут, в конце тренировки верхом — 3 упражнения на расслабление,

после тренировки верхом — «гимнастика для всадника», по 10—15

прыжков с места и с разбега в высоту, езда на велосипеде 1 км, подвижная или конная игра.

Вторник (зимой)—6- 8 гимнастических упражнений без отягощения,

10—15 минут, в конце тренировки верхом—элементы вольтижировки, 30 минут, вечером — ходьба на лыжах 1,5-2 км.

Летом — 3-—4 гимнастических упражнений с отягощениями по 4—6 раз каждое, после тренировки верхом — по 10—15 прыжков в высоту с

разбега, одноминутный бег по пересеченной местности, 30 минутная игра , футбол или волейбол, 30мин.- плавание и игры на воде (по возможности).

Среда (зимой) — во время тренировочного занятия 3—4 упражнения на расслабление, после тренировочного занятия — часовая (45 мин.) игра в «Стойло», или 30мин. катание на лыжах «за лошадью» (держась за канат).

Летом — 6—8 гимнастических упражнений без отягощения 6—8 минут, в конце тренировки верхом — 3—4 упражнения на расслабление, после тренировки верхом — часовая игра в «Бой султанчиков».

Четверг (зимой) — 10—12 гимнастических упражнений без отягощения,10—15 минут, после тренировки верхом — часовая ходьба на лыжах по среднепересеченной местности с 3—4 ускорениями.

 Летом — то же, что и в понедельник.

Пятница (зимой) — 8 гимнастических упражнений без отягощения, 15 минут, в конце тренировки верхом – вольтижировочные упражнения без спешивания- 30 минут, катание «за лошадью» на лыжах (укрепление голеностопных суставов) или конная игра.

Летом—тоже, что и во вторник.

Суббота (зимой) — во время тренировки верхом 3—4 упражнения на

расслабление, после тренировки верхом — игра или катание «за лошадью» на лыжах .

Летом — то же, что и в среду.

Скоростно-силовые упражнения с небольшой дозировкой (4— 5

упражнений, по 3—4 раза каждое) следует выполнять при непосредственной подготовке к соревнованиям, накануне или за день до участия в них (вольтижировочные).

Верная мотивация к выполнению индивидуального вечернего домашнего физического задания в виде пробежек и прогулок, и утреннего в виде гигиенической зарядки или упражнений на осанку, растягивания, дают положительный результат как улучшения физического развития и оздоровления растущего организма, так и способствуют воспитанию сознательности и активности.

 Явление положительного силового последействия сказывается в повышении тонуса нервно-мышечного аппарата, в улучшении его мобильности. Эти упражнения особенно полезны конкуристам, так как способствуют повышению спортивных результатов.

Развитие общей и специальной выносливости спортсмены-конники

осуществляют в основном на тренировках верхом на лошадях, однако

этого недостаточно и рекомендуется шире применять комплекс средств разносторонней физической подготовки.

 Актуальность темы подсказал более чем за 30-летний тренерский опыт. За тренировочное время, когда разминаются всадник и лошадь времени в рамках 2-3 -часового занятия крайне мало. Экипировка лошади занимает от 15 до 25 минут, разминка «шаговая» до 15 минут, после в зависимости от нагрузки до 20 минут минимум.

К соревновательному периоду когда нагрузки на организм спортсмена повышаются, крайне необходимо подвести его спортивную форму для восприятия организмом максимальных нагрузок, в рамках отведенного времени.

Поэтому целесообразно домашнее задание в виде утренней пробежки

на свежем воздухе или гимнастических упражнений, лыжной про-
гулки или катания на коньках которое способствует здоровьесбе-
режению и воспитывает у спортсмена устойчивую привычку здоро-
вого образа жизни, активному отдыху и негативного отношения к вредным привычкам.

Целью данной методической рекомендации является
- способствование улучшению общефизических показателей спортсмена-конника в соревновательный период;

- поддержание в тонусе всех органов и систем, опорно-двигательного аппарата в межсезонье.

 Так же в данной методической разработке решаются очень важные оздоровительные задачи;

- укрепление здоровья;
- увеличение общей работоспособности;

- содействие снятию умственного и психического утомления;

- обучение использования как вспомогательных средств естественных сил природы,

- через домашнее задание способствовать воспитанию сознательности и активности.

Задачи и средства данной методики заключаются ;
 - в сохранении и повышении уровня физической подготовленности конников в рамках ограниченного занятием времени;

- в развитии скоростно-силовых способностей;

- в приобретении практических навыков организации свободного времени;

- в обучении организации здорового активного досуга в каникулярное время;
- в воспитании у детей стойкой привычки к утренней гигиенической гимнастике, пробежкам;

- в приобщении занимающихся к активному отдыху, который помогает снять накопившееся утомление и от занятий в школе;

- в воспитании личностных качеств занимающегося (ответственность, активность через домашнее задание);

- в формировании интереса к участию в спортивно – массовой работе;
- через вольтижировочные упражнения, подбора музыки для показательных выступлений, выбора костюмов на костюмированные выступления - воспитании чувства прекрасного, эстетического вкуса и интеллектуального развития ;

- в привитии любви к физическим упражнения и систематическим занятиям спортом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Психо – технические игры. И. В. Цзен, Ю. В. Пахомов./М: Физкультура и спорт. 1985- 73с.
2. Ромашова Л. Т. Педагогический контроль за процессом физического воспитания в общеобразовательной школе. Учебное пособие / Л. Т. Ромашова. – Смоленск: СГИФК, 1995.- 13с.
3. Ромашова Л. Т. Теория и методика физической культуры в системе самостоятельной работы студента заочника в межсезонный период / Л. Т. Ромашова. – Смоленск: СГИФК,1996 – 21с.
4. Специализированная подготовка лошадей и всадников ( выездка, конкур, троеборье). Том 2. Перевод с немецкого И. Л. Коган. М: ФКСР, 2012- 110с.
5. Коневодство: Учебник для высших сельскохозяйственных учебных заведений /К. Б. Свечин, Б. М. Гопка – Москва: Колос, 1984- 287с.
6. Ромашова Л. Т. Планирование учебной работы по физической культуре в общеобразовательной школе. Учебное пособие / Л. Т. Ромашова, Р. М. Тухватулин, Т. К. Комарова, Г. П. Кореневская , А. В. Пирог. Смоленск : СГИФК, 1993 – 15с.
7. Кормление лошадей. / Т. Дж. Куна перевод с английского к.б.н. И. С. Ковальчук.- Москва: «Колос» 1983- 302с.
8. Ромашова Л.Т. Теория и методика физической культуры в системе самостоятельной работы студента- заочника в межсессионный период. Учебное пособие / Л. Т. Ромашова - Смоленск: СГИФК, 2004 – 29с.