

Рыженкова Татьяна Алексеевна,

*студентка магистратуры, 1 курс,
направление подготовки: 44.04.01 Педагогическое образование,
магистерская программа «Здоровьеформирующие технологии»;
научный руководитель – **Горелик Виктор Владимирович,**
канд. биол. наука, доцент,
ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет»,
г. Тольятти, Самарская область, Россия*

РОЛЬ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ КОННОГО СПОРТА

В статье раскрывается актуальность развития координационных способностей спортсменов-конников юношеского возраста. Приводится краткий обзор способностей, необходимых для физической подготовки в данном виде спорта. Представлена группа специальных упражнений для развития и совершенствования координации спортсменов-конников юношеского возраста.

Ключевые слова: координационные способности, юношеский возраст, спортсмены-конники.

Tatyana A. Ryzhenkova,

*first year master student,
field of study: 44.04.01 Pedagogical education
master's programme «Health-forming technologies»;
Research adviser – **Viktor V. Gorelik,**
Candidate of Biological Science, assistant professor,
FSBEI HE «Togliatti State University»,
Tolyatti, Samara Region, Russia*

THE ROLE OF COORDINATION ABILITIES DEVELOPMENT WHILE TRAINING EQUESTRIAN SPORTS TECHNIQUES

The article reveals the relevance of young equestrians' coordination abilities development. The short review of abilities necessary for physical training in this sport is given. The group of

special exercises for development and improvement of young equestrians' coordination is presented in the article.

Keywords: coordination abilities, teen-age, equestrians.

Роль физической подготовки и координационных способностей для спортсменов-конников исключительно велика. Спортивный рост достижений, согласно международным требованиям, необходимо ориентировать на современные тенденции развития конного спорта, в сочетании с технической и тактической подготовкой спортсмена-конника [1].

Исходя из опыта прошлого, 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, – сегодня мало используются спортсменами-конниками [2].

Чтобы победить на соревнованиях и быть единым целым с лошадью, надо быть хорошо подготовленным. В достижении этого помогут различные методы и методики спортивной тренировки, которая строится на основе ряда принципов, таких как: всесторонность, повторность, сознательность, активность, наглядность, доступность, прочность, индивидуализация [3].

В том числе, большую роль играют координационные способности спортсменов-конников, определяющие их готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия.

На сегодняшний день выделяют три вида координационных способностей, это: общие способности, специальные способности и специфические способности [8], [9].

Общие координационные способности ориентированы на решение общего круга задач, стоящих перед человеком.

Специальные координационные способности направлены на оптимизацию управления и регуляцию двигательных движений.

Специфические координационные способности, в основном, ориентируют спортсмена-конника в точности определения положения тела на

коне и вестибулярной устойчивости в движении, а также в различении ритма, пространственно-временных параметров и скорости выполнения кратковременных действий.

Все эти координационные способности помогают спортсменам-конникам в тренировочном процессе.

Между тем, гимнастические упражнения, добавленные к основным занятиям, сознательно выбранные и регулярно исполняемые, могут помочь в развитии конкретных нужных групп мышц, помочь быстрее поправить, скорректировать проблемы в посадке конника и его способах управления лошадью. Подобные занятия, такие как плавание, спортивные игры и легкоатлетический бег, увеличивают многофункциональный уровень органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, также усиливают мускулатуру спины, что существенно увеличивает достижения и работоспособность спортсменов, занимающихся конным спортом.

Понимание недочетов в технике управления лошадью указывает на их первопричину: к примеру, если наездник неверно преодолевает препятствия, то первопричина – слабая физическая подготовка спортсмена. Конкуристам и троеборцам в особенности могут быть полезны такие гимнастические упражнения, как отработка различных поворотов и наклонов туловища с использованием гимнастической скамейки. Для тех, кто занимается выездкой, кроме перечисленных упражнений, полезны плавание, танцы, где совершенствуется чувство ритма, баланса. Главная цель при выработке чувства ритма у человека заключается в поиске личного ритма его двигательных операций.

Ощущение ритма, равно как и все без исключения прочие координационные возможности, индивидуальны. К примеру, у человека может быть относительно высокое чувство ощущения ритма при беге или других повторяющихся перемещениях в пространстве, но он будет плохо воспринимать и воспроизводить ритм в танцевальных и гимнастических упражнениях. По этой причине следует следить за выработкой чувства такта

применительно к определенным двигательным операциям в конкретной специфике конного спорта.

Координационные способности – это совокупность двигательных реакций, определяющих скорость освоения новых движений, адекватность перестройки двигательной деятельности при возникновении меняющихся условий. В развитии и совершенствовании координационных способностей не последнюю роль играет игровой и соревновательный метод [6].

Координационные способности можно разделить на три группы:

- 1) группа – пространственно-временные способности;
- 2) группа – статико-динамические способности к равновесию;
- 3) группа – мышечно-двигательные способности к расслаблению и напряжению.

Первая группа способностей включает в себя: чувство времени, чувство пространства, чувство прилагаемого усилия.

Вторая группа отвечает за умение сохранять равновесие, устойчивость и баланс, как в статике, так и в динамике движения.

Третья группа способностей включает механизмы управления тоническим и координационным напряжением.

Общая и специальная координационно-силовая подготовка не только способствует, но и совершенствует двигательные способности спортсменов-конников.

Подбор упражнений для подготовки спортсменов-конников должен опираться на следующие методические принципы [7], [10]:

- 1) упражнения должны быть направлены на развитие мышечных усилий с режимом обычных действий: повороты и наклоны туловища;
- 2) упражнения, способствующие развитию основных навыков всадников, а именно, точности и расчету расстояния до предполагаемого препятствия (глазомер), с помощью прыжков, фехтования и т. п.;
- 3) упражнения, направленные на улучшение пространственно-временной и силовой координации движений.

Верховая езда – это особый вид спорта, где необходимо налаживать связь между всадником и лошадью. Конный спорт относится к категории лечебно-реабилитационных тренировок среди физических упражнений, где всадник и лошадь должны «слышать друг друга»; они обмениваются сигналами для выполнения упражнения, согласно специфическим требованиям конного спорта.

В развитии координационных способностей при обучении технике в конном спорте, кроме вышеперечисленного, от спортсменов-конников требуется не только ответственность за себя и своего партнера – лошадь, но и самоорганизация и самостоятельность, которые в будущем помогут определиться с дальнейшей профессией в конном спорте или последний останется просто хобби.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Агафонова М.Е. Коррекция физического состояния спортивной пары «всадник-лошадь» в троеборье на основе оценки критериев функциональной подготовленности: диссертация кандидата биологических наук: 14.00.51 / М.Е. Агафонова. – Москва, 2009. – 148 с.*
- 2. Андреева Т., Гусева М. Спорт наших дедов. Страницы истории российского спорта в фотографиях конца XIX-начала XX века: историко-документальное издание / Т. Андреева, М. Гусева. – Санкт-Петербург: Лики России, 2002. – 320 с.*
- 3. Белая Т.О. Психологические основы технико-тактической подготовки спортсменов-конников / Т.О. Белая, А.В. Горохова // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 8-9 апр. 2009 г.: в 4 т. / редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2009. – Т. 4. – С. 202-204.*
- 4. Бурлыка К.А. Оценка влияния мышечной силы на техническую подготовленность спортсменов на этапе начальной подготовки в конном спорте / К.А. Бурлыка, Ю.А. Лобанова, З.С. Варфоломеева // Sciences of Europe. – 2017. – № 14-2 (14). – С. 10-13.*
- 5. Горелик В.В. Регуляция функционального состояния учащихся на основе медико-физиологической оценки состояния регуляторных систем // Спортивная медицина: наука и практика. – 2015. – №2. – С. 5-12.*
- 6. Карпеев А.Г. Направления и принципы изучения двигательных координаций основных видов движений / А.Г. Карпеев // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 9. – С. 5.*

7. Климке И. Кавалетти. Выездка и прыжки / И. Климке, Р. Климке / пер. с немецкого С. Казанцева. – Москва: Издательство «Аквариум-Принт», 2012. – С. 112.
8. Лях В.И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 11. – С. 12-18.
9. Озеров В.П. Психомоторные способности человека. – Дубна: Феникс +, 2002. – 320 с.
10. Пигарева С.Н. Сравнительный анализ проявлений моторной асимметрии в работе мышц у спортсменов-конников разной квалификации и у лиц, занимающихся физической культурой / *Фундаментальные и прикладные проблемы нейронаук: функциональная асимметрия, нейропластичность, нейродегенерация: Сборник материалов Второй Всероссийской конференции с международным участием.* – Научный центр неврологии, 2016. – С. 197-202.