

АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ КОННЫМ СПОРТОМ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Мамишев О.Э.

Узбекский государственный университет физического культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан

Лозовой Д.А.

Узбекский государственный университет физического культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан

E-mail: regina.89@mail.ru

АННОТАЦИЯ

В данной научной статье проведено исследование по выявлению наиболее эффективных интерактивных методов обучения в процессе учебных занятий по предмету “Теория и методика триатлона” со студентами Узбекского государственного университета физической культуры и спорта. Даются педагогические рекомендации по использованию активных и интерактивных форм занятий, для формирования и развития профессионально-педагогических способностей студентов.

Ключевые слова: активные и интерактивные методы, физическая культура, обучение, метод, тематическое исследование, диаграмма Венна, графический органайзер Кластер, “рыбный скелет”.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время верховая езда становится все более популярной у людей разновозрастной категории и завоевывает поклонников не только как один из видов активного отдыха, дающего возможность влиться в удивительный мир общения с лошадью, но и как благородный вид спорта, о чем свидетельствуют факты появления в последнее время большого числа частных конноспортивных клубов и конюшен.

Все виды деятельности конных спортивных школ направлены на обеспечение спортивно-оздоровительных, лечебно-профилактических, социально-психологических потребностей человека в условиях гиподинамии и частого стресса. Многими специалистами доказано, что верховая езда и конный спорт - это замечательное средство физического развития, совершенствования человека, улучшения его физической формы и положительного эмоционального

заряда. А также общение с животными благоприятно сказывается на психическом и эмоциональном состоянии детей и подростков, они приобретают такие качества как трудолюбие, ответственность, доброта и милосердие, любовь к природе, смелость и целеустремленность, эмоциональная уравновешенность [1,3,5].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В секциях по конному спорту по мимо решения учебно-воспитательных, спортивных и оздоровительных задач, реализуются задачи, нацеленные на удовлетворение спроса всех слоев населения в тех услугах, где может быть использована лошадь, на привлечение молодежи к активному отдыху, интересному проведению досуга, к занятиям конным спортом. Пользу от таких занятий переоценить трудно. Во-первых, большинство занятий проходит на свежем воздухе. Во-вторых, это, пожалуй, один из немногих видов физической нагрузки, при которой задействуются все группы мышц. В-третьих, давно отмечено положительное влияние конного спорта на сердечно-сосудистую систему [2,4].

Однако, современный спорт характерен существенным объемом и интенсивностью тренировочных нагрузок, что предъявляет повышенные требования к состоянию опорно-двигательного аппарата (ОДА) спортсмена, а при определенных условиях создаются его перегрузки и перенапряжения, которые повышают угрозы травмирования и возникновения посттравматических заболеваний, что особенно важно предотвращать в конном виде спорта. Тем не менее в работах, посвященных влиянию занятий спортивной деятельностью на физическую подготовленность, практически отсутствуют сведения о характере воздействия регулярного тренировочного процесса конного вида спорта на развитие физических качеств спортсменов. Не встречаются данные об организации и проведении подготовки с использованием средств общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) у спортсменов-конников.

В ходе эксперимента исследование проводилось в течение 2012 - 2015 г.г. со спортсменами-конниками, зачисленными в учебно-тренировочную группу 1-го обучения и специализирующихся по троеборью, на базе РШВСМ по конному спорту им. Мамаджана Исмоилова, педагогический эксперимент состоял из трех этапов. Первый этап (2012–2013гг.) – поисковый, в нем осуществлялся научно-теоретический анализ педагогического содержания средств и методов физической подготовки в конном спорте. Второй этап (2013–2015 гг.) посвящен тестированию основных двигательных качеств юных спортсменов-конников, учебно-тренировочной группы. На третьем этапе выявлена динамика развития

основных физических качеств спортсменов-конников в течение 3-х годовичного тренировочного цикла в УТГ.

Тренировочные занятия по конному спорту проводились ежедневно 2 раза в день, в течение 3-х годовичных циклов, по разработанной программе, включающей определение основных задач на каждый месяц, а также распределение средств ОФП и СФП. В календарном плане указывались задачи каждого занятия и в соответствии с ними подбирались комплексы ОРУ, подвижных игр, гимнастических, легкоатлетических упражнений. Материал давался с постепенным усложнением и реализацией принципа индивидуального подхода к занимающимся. Каждое занятие строилось по традиционной структуре: вводная, основная и заключительная часть.

В ходе исследования нами была разработана программа ОФП подготовки спортсменов-конников специализирующихся по троеборью, на учебно-тренировочном этапе:

Понедельник: Зимой - 6-7 гимнастических упражнений, по 4-6 раз каждое, и после занятий верхом часовая игра в волейбол или баскетбол. Летом – 8-12 гимнастических упражнений, по 8-12 раз каждое (без отягощения), в конце тренировки верхом – 3-4 упражнения на расслабление, по 4-8 раз каждое, после занятий верхом — прыжки с места в длину и тройные прыжки с места и разбега. Применение кроссовой подготовки до 1000 м в среднем темпе или езды на велосипеде до 10 км по шоссе. На вечерней тренировке — часовая игра в одну из спортивных игр (настольный теннис, волейбол, баскетбол) или плавание.

Вторник: Зимой – 8-10 гимнастических упражнений, по 8-12 раз каждое, с отягощением, после тренировки верхом — 30 минут спортивных игр, вечером — часовая спокойная прогулка. Летом — 4—5 гимнастических упражнений с отягощением, по 4—8 раз каждое, после тренировки верхом—часовая игра в волейбол, футбол, баскетбол или ручной мяч, вечером—плавание.

Среда: Зимой — во время тренировки верхом (по мере необходимости) упражнения на расслабление, после тренировки верхом — 30 минут игра в хоккей с мячом или плавание в бассейне. Летом — 5—7 гимнастических упражнений без отягощений, общей продолжительностью 6—8 минут, во время тренировки верхом — упражнения на расслабление, вечером — часовая игра в настольный теннис, или 30 минут плавание, а перед сном 30 минут спокойная прогулка.

Четверг: Зимой – 8-10 гимнастических упражнений без отягощения, общей продолжительностью 15-20 минут, в конце тренировки верхом — вольтижировка (выполнение гимнастических и акробатических упражнений в

одиночку, парой или группой на лошади, движущейся по кругу шагом или галопом.), вечером — часовая ходьба на лыжах с несколькими ускорениями. Летом — 4-6 гимнастических упражнений с отягощением, 6—8 минут, после тренировки верхом — барьерный бег на 110м, прыжки в высоту, вечером — часовая игра в баскетбол, ручной мяч или волейбол, плавание (30 минут).

Пятница: Зимой — 6-8 гимнастических упражнений без отягощения, 6—7 минут, после тренировки верхом 30 минут игры в ручной мяч, хоккей с мячом или плавание. Летом — 6—8 гимнастических упражнений без отягощения 6 минут, в конце тренировки верхом — 3 упражнения на расслабление 2 минуты, вечером — часовая игра в настольный теннис или 30 минут плавание в среднем темпе.

Суббота: Зимой — 8-12 гимнастических упражнений без отягощения, 10—15 минут, в конце тренировки верхом — вольтижировка 30 минут, 30 минут спортивные игры. Летом — 12—14 гимнастических упражнений без отягощения 15—20 минут, после тренировки верхом — легкоатлетический кросс на 1 км, прыжки с места и разбега в высоту по 10—15 прыжков, или езда на велосипеде — 10 км по шоссе, или часовая игра в волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол. Вечером часовое плавание.

С целью оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, нами были использованы комплексы контрольных упражнений и приемно-переводные нормативы, утвержденные в рабочей программе по конному спорту. Спортсмены, не выполнившие программные требования, на следующий год обучения не переводятся. Оценка технико-тактической подготовки спортсменов осуществлялась на основании критериев, утвержденных Единой спортивной классификацией (табл.1).

Таблица 1

Динамика уровня физической подготовленности юных спортсменов-конников, специализирующихся по троеборью, в ходе педагогического эксперимента (n=16)

№	Контрольные упражнения	2012–2013г (УТГ1) 13-14 лет ($X \pm \delta$)	2013–2014г (УТГ2) 14-15лет ($X \pm \delta$)	2014–2015г (УТГ3) 15-16лет ($X \pm \delta$)	Достоверность
1	Бег на 30м (с)	5,64±2,1	5,23±1,8	4,23±1,3	P<0,05
2	Бег на 5 мин (м)	1203,21±1,1	1411,32±0,9	1598,37±0,8	P<0,05
3	Прыжок в длину с места (см)	184,6±1,5	207,11±1,3	237,71±0,7	P<0,05
4	Прыжок вверх с места (см)	35,91±1,4	48,23±0,8	61,47±1,1	P<0,05
5	Бросок набивного мяча 2 кг (см)	391,52±2,2	488,47±1,2	543,29±0,9	P<0,05
6	Подтягивание из виса на руках (кол-во раз)	4,6±2,7	7,7±0,7	10,8±1,4	P<0,05
7	Челночный бег 3x10 м (с)	8,81±1,9	7,68±1,2	7,06±0,6	P<0,05
8	Бег на месте 10с (кол-во раз)	47,94±1,3	58,73±1,5	67,63±0,7	P<0,05

ВЫВОДЫ

Анализ педагогического тестирования позволил выявить существенные изменения в показателях развития двигательных качеств спортсменов.

Так например, показатель оценивающий уровень развития силы, а именно тест подтягивание увеличились статически достоверно и составил $10,8 \pm 1,4$ количество раз, что указывает на улучшение на 6,2 раза. Значение теста бег 30 метров улучшился на 1,41 секунды, а в тесте бег на 5 минут – дистанция увеличилась на 395 метров. Контрольное упражнение оценивающее ловкость, т.е. челночный бег показало, что спортсмены в среднем пробежали дистанцию со скоростью $7,06 \pm 0,6$ м/с, где наблюдается улучшение результата на 1,75 секунд, при этом достоверность различий $P < 0,05$.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ: (REFERENCES)

1. Агафонова М.Е. Определение адекватности физической нагрузки функциональным возможностям спортивной пары «всадник-лошадь» во время тренировочных занятий и соревнований с помощью мониторов сердечного ритма // Сб. науч. тр. НИИФКиС РБ. - Минск, 2008. - Вып. 8. - С. 4-8.
2. Агафонова М.Е. Анализ тренировочной программы и соревновательной нагрузки всадников в конном троеборье // Проблемы и перспективы развития российской спортивной науки: Труды Всероссийской науч.-практ. конф., посвящ. 75-летию ВНИИФК, г. Москва, 15-16 декабря 2008 г. /-М.: Советский спорт, 2008. - С. 8-10.
3. Jose-Cunilleras E., Hinchcliff K.W. Carbohydrate metabolism in exercising horses // Journal of Equine and Comparative Exercise Physiology. 2004 — V. 1.-P. 23-32.
4. Powers P.N.R., Harrison A J. Influences of a rider on the rotation of the horse-rider system during jumping // Journal of Equine and Comparative Exercise Physiology. 2004 - V. 1. - P. 33-40.
5. Powers P.N.R., Kavanagh A.M. Effect of rider experience on the jumping kinematics of riding horses // Journal of Equine and Comparative Exercise Physiology. 2005 - V. 2. - P. 263-267.