

Автор:

Воронцова Екатерина Валерьевна

студентка

Научный руководитель:

Максимов Андрей Николаевич

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Новгородский государственный

университет им. Я. Мудрого»

г. Великий Новгород, Новгородская область

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ВОЛЬТИЖИРОВКЕ

Аннотация: в статье рассматриваются проблемы спортивной подготовки в одном из видов конного спорта. Дано понятие «вольтижировка», описаны технические упражнения в данном виде. Рассмотрены тесты обязательной программы и сделан краткий обзор содержания тренировочного процесса вольтижеров.

Ключевые слова: вольтижировка, физическая подготовка, техническая подготовка, физические упражнения.

Вольтижировка – это один из развивающихся и набирающих популярность видов конного спорта, основой соревновательной деятельности в котором является выполнение гимнастических и акробатических упражнений на лошади. Как вид соревновательной деятельности вольтижировка имеет давнюю историю. Под названием «художественная верховая езда» вольтижировка вошла в программу Олимпийских игр 1920 года, однако, этот вид спорта так и не стал олимпийским. С 1983 года она является одной из 7 основных дисциплин FEI (международной федерации конного спорта). В настоящее время по вольтижировке проводится множество соревнований различного ранга, самыми престижными из которых являются Чемпионат Мира и Всемирные Конные Игры.

Несмотря на то, что как вид спорта вольтижировка развивается уже давно, достижения российских спортсменов на международной арене всё ещё

оставляют желать лучшего. Это вызвано целым рядом причин, одной из важнейших, является несовершенство процесса подготовки спортсменов к выступлениям на соревнованиях. Кроме того, российские спортсмены, не имеют возможности использовать современные технические средства подготовки, которые на сегодняшний день очень дороги. Также, остаются не изученными вопросы совершенствования технических элементов, и, прежде всего, влияния физической подготовки на совершенствование технических действий в вольтижировке.

Для устранения выявленных причин на основе проанализированной научной литературы и современных положений теории и методики физического воспитания и спорта необходимо разработать программу подготовки спортсменов к выполнению обязательной части программы.

В программу соревнований по вольтижировке входит обязательная и произвольная программы, а на зарубежных соревнованиях добавляется еще техническая программа [4].

Обязательная программа включает много разнообразных элементов и подготовка к ним требует особенного внимания. На сегодняшний день существует классификация и техническое описание элементов обязательной программы по вольтижировке, однако методика подготовки к выполнению этих элементов всё ещё не достаточно изучена [3; 2]. Вольтижеры должны показать перечень обязательных упражнений в определённой последовательности и под определенный счет. Один счет приравнивается к одной секунде на неподвижной лошади, к одной постановке передней ноги лошади на шаг, к одному темпу галопа [4; 1]. Содержание обязательной программы определяется возрастом спортсмена. Содержание группируется в тесты, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1

Тесты обязательной программы по вольтижировке

ОП Тест 1	ОП Тест 2	ОП Тест 3	ОП Тест 4	ОП Тест 5	ОП Тест 6
Заскок с подсаживанием Базовый сед ¼ Мельницы Сед лицом внутри круга ¼ Мельницы Паучок	Заскок Базовый сед Скамейка Ласточка Стойка Мах из седа лицом вперед,	Заскок Базовый сед Ласточка Стойка Мах из седа лицом вперед,	Заскок Базовый сед Ласточка Мельница Ножницы вперед Ножницы назад	Заскок Ласточка Мельница Ножницы вперед Ножницы назад Стойка	Заскок Ласточка Мельница Ножницы вперед Ножницы назад Стойка

¼ Мельницы Сед лицом наружу круга ¼ Мельницы Скамейка Ласточка Стойка Соскок внутри	ноги со- мкнуты Полмельницы Мах из седа лицом назад, ноги не со- мкнуты Соскок внутри	ноги со- мкнуты Полмельницы Мах из седа лицом назад, ноги не со- мкнуты, за ко- торым сле- дует соскок внутри	Стойка Соскок ма- хом внутрь	Первая часть фланка Вторая часть фланка	Первая часть фланка (возвраще- ние в сед) Соскок ма- хом наружу
---	---	--	------------------------------------	--	--

Наиболее трудными, на наш взгляд, являются следующие упражнения обязательной программы: Заскок, мельница, ножницы лицом вперед, ножницы лицом назад и соскок махом. Заскок состоит из 4 фаз: фаза прыжка; фаза взмаха; фаза наивысшего подъема; фаза опускания. После отталкивания от земли обеими ногами, правая нога немедленно начинает мах вверх так высоко, как только возможно, при этом левая нога направлена вниз. Плечи и бедра вольтижера параллельны оси плеч лошади. После достижения наивысшей точки, правая нога опускается вниз (не теряя натянутости), вольтижер мягко и плавно опускается на лошадь в сед лицом вперед, туловище принимает вертикальное положение. Мельница – это упражнение, при котором спортсмен никогда не теряет положение седа во всех фазах «мельницы». Упражнение состоит из 4 фаз, выполняемых на 4 счёта. Ножницы лицом вперед – движение в упражнении «ножницы» – это вращение вокруг вертикальной оси тела с одновременным махом обеими ногами. Из положения седа лицом вперед прямыми ногами делают мах вверх для выхода практически в стойку на руках. Руки выпрямлены для достижения максимального подъёма центра тяжести. Не прерывая этого движения, бедра поворачиваются влево на ¼ оборота, так, чтобы ноги немного сдвинулись относительно друг друга, оставаясь на одинаковом расстоянии от земли в точке максимального подъёма. Первая часть упражнения завершается мягкой и плавной посадкой в сед лицом назад. Ножницы лицом назад, из седа лицом назад спортсмен делает мах вверх вытянутыми ногами, достигая одновременно бёдрами и ступнями максимальной высоты. Руки выпрямлены для достижения максимального подъёма, угол между руками и туловищем максимально возможный. Без прерывания в движении бедра поворачиваются направо, чтобы ноги сместились относительно

друг друга и пересеклись в точке максимального подъёма. Ноги вольтижёра описывают высокую дугу, при этом ступни находятся на одинаковом расстоянии от земли. Упражнение завершается мягким приземлением в правильный сед лицом вперед. Соскок махом, из позиции седа лицом вперёд вольтижёр выполняет мах прямыми ногами до достижения позиции стойки на руках, руки выпрямлены для достижения максимальной высоты подъёма центра тяжести. Достигнув высшей точки, вольтижёр отталкивается от ручек гурты двумя руками одновременно, придавая телу дополнительную высоту подъёма. Упражнение заканчивается мягким и правильным приземлением спортсмена лицом вперёд на две ноги одновременно.

Для повышения эффективности подготовки вольтижёров необходимо разработать комплексы упражнений, определить параметры тренировочных нагрузок и отдыха.

Для наилучшего маха ногой в заскоке применяется: 1) Махи ногами без разворота бёдер с утяжелителями и без у гимнастической стенки; 2) Махи ногами без разворота бёдер с касанием руками пола; 3) Махи ногами с подскоком у деревянной лошади, скамейки. Количество подходов варьируется в зависимости от подготовки спортсмена, его функционального состояния и цикла спортивной тренировки. Заскок на лошадь – маховое упражнение, поэтому большая часть внимания должна уделяться непосредственно маху и отталкиванию от земли. Толчок спортсмен должен выполнять у передних ног лошади, чтобы максимально эффективней использовать толкающую силу лошади. Обучение толчку происходит на макете деревянной лошади, но чтобы научиться попадать в темп с движениями лошади нужно тренироваться на живой лошади.

До настоящего времени не определено оптимальное соотношение времени выполнения упражнений на тренажёре и на живой лошади. Тренажер наиболее эффективен для изучения и закрепления техники двигательных действий, так как он неподвижен. Однако эта неподвижность не позволяет совершенствовать технику в условиях специфических требований соревновательной деятельности. В частности, при выполнении упражнений на живой лошади возрастают

требования к способности сохранять равновесие и возможности выполнять движения в условиях неустойчивой опоры. К сожалению, многие российские спортсмены, особенно тренирующиеся в небольших городах, не имеют возможности пользоваться подвижным макетом, при этом время, занятий на живой лошади очень ограничено.

Таким образом, в современной технической подготовке вольтижеров обнаружился ряд проблем, требующих совершенствования существующих и поиска новых средств, а также разработки педагогических условий их применения.

Список литературы

1. Болодурина А. Знакомьтесь – вольтижировка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.zooprice.ru/horse/beginner/znakomtes-voltizhirovka.html>
2. Искусство верховой езды – Центр детства: журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://журнал-детство.рф/искусство-верховой-езды.html>
3. Конный спорт – XXI век: журнал. – М.: Панорама-Спорт, 2014. – 29 с.
4. Регламент соревнований по вольтижировке, разработано и согласовано / Е.А. Желанова, Е.В. Никишина. – 1-е изд. – 2016.