ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ-КОННИКОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

Михайлова А.Ю., магистрант 3 курса

Смоленский государственный университет спорта

В основе жизнедеятельности человека лежат координационные способности, его двигательные навыки и умения, выполняющие одну из важнейших задач в осуществлении согласования и упорядочения самых разнообразных движений в соответствии с его деятельностью.

Координация движений, по определению В. И. Ляха, это – двигательная способность, которая развивается за счет движений. Двигательный опыт становится больше, чем большим запасом двигательных навыков обладает ребенок [3].

В конном спорте взаимодействуют два живых организма – всадник и лошадь, каждый из которых претерпевает значительные изменения в процессе тренировки по мере общения друг с другом.

Конный спорт – общая формулировка, где есть разные направления, такие как конкур, выездка, троеборье и т.д., конники спортсмены, принимающие участие в различных соревнованиях, тренировках, спортивных играх в паре человек – лошадь, являются Олимпийскими видами спорта.

Спортсмены – конники люди, постоянно занимающиеся на лошадях и участвующие в конных соревнованиях.

Выездка – наивысшая школа верховой езды, сложнейшее мастерство управления животным.

Троеборье – конный вид спорта, включающий разные дисциплины: манежную езду, конкур и кросс.

Конкур – зрелищный и захватывающий вид конного выполнения через препятствия определенной высоты.

Главной целью конного спорта является, гармоничное раскрытие

потенциальных возможностей и умений, как всадника, так и лошади [21].

Равновесие – устойчивое положения тела в статическом положении или вовремя движения. Равновесие является базовым движением при выполнении любого упражнения и сохранения любой позы. Главная задача упражнений на равновесие и баланс в том, чтобы научиться сохранять устойчивое положение тела в разных позах и ситуациях, быстро восстанавливать исходное положение. У конников усилия «пары» сохранять совместное равновесие при езде, является главным фактором при изменении направления движения, темпа и т. д. [1].

Способность к ориентированию – способность человека точно и в нужный момент согласовывать движения тела в необходимом направлении. При этом развиваются такие качества и навыки: внимание, скорость мышления, память, логика, физические качества: выносливость, координация и гибкость.

Дифференцирование различных параметров движения – определяет наибольшую точность и рациональность в пространственных (схем, фигур, углов, подходов на препятствие и т. д.) временных, силовых параметров движений в конкуре и троеборье при прохождении препятствий, маршрута, выезде в схеме езды [2].

Перестроение координационных и двигательных действий – в быстром переключении от одних необходимых действий к другим, а также интегрирование ранее выработанных форм исходя из возникших условий. Временных – точное чувство времени и его интервалов. Реагирование – быстроты, точности выполнения движения своим телом или частью тела рукой, ногой.

Согласование движений – объединение отдельных движений в одно целое, в конном спорте это совместное усилия лошади и всадника сохранять равновесие при езде, изменении направления движения или скорости движения, при преодолении препятствий, систем, барьеров, кавалетти.

Статокинетическая (вестибулярная) устойчивость – выполнение

точного действия при вестибулярных раздражителях.

Ритм – эта способность, указывающая на точное воспроизведение нужного ритма в определенном темпе с изменяющимися условиями.

Произвольное расслабление мышц – осознанное расслабление и сокращение мышц в определенный момент, одинаково необходимо во всех видах конного спорта [1].

Точность в оценке угловой скорости движения и величины предъявленного угла у спортсменов по троеборью и конкуру значительно выше, чем у спортсменов по выездке. Все вышесказанные координационные способности имеют свою структуру и не являются однозначной.

Важно заметить, что указанные координационные способности проявляются специфично в каждом виде конного спорта: так в конкуре на первый план выходит равновесие и баланс, а также чувство пейса, координированию и комбинированию движений; в выездке способности к статическому и динамическому равновесию, балансу, координированию и комбинированию движений, ритму; для троеборцев так же важно координирование сложных движений, сформированности моторной координации, равновесия, ориентирования в пространстве и времени, чувство пейса [1,2].

Таким образом, все это указывает на сложность и разнообразие координационных способностей в конном спорте, координация движений — это совокупность взаимодействия готовности мышц тела, направленных на необходимое решение двигательных действий, при согласовании которых, действия становятся пластичными, продуктивными.

Виды координационных способностей

Пространственно-временные свойства исходят от чувства времени и пространства. Первое, что происходит это усвоение пространственными ориентировками в перемене положения тела под контролем зрения, следующее это голосовая команда перемены движений по отношению к своему телу. На третьем этапе подростки ориентируют направление к

объектам, целям и другим ориентирам.

Овладение временными ориентировками детьми и юношами происходит достаточно сложно, согласно их возрастному периоду, чем пространственными свойствами.

Развитие ловкости для выполнения двигательных действий без лишней мышечной напряженности и скованности.

Развитие ловкости напрямую взаимодействует с улучшением координационных способностей и пространственно-временных свойств. Ловкость физическое качество и характеризуется, как способность быстро усваивать новые движения с учетом реагирования своей двигательной деятельности в разных жизненных и спортивных условиях. Ловкость связана с быстротой и сложностью двигательных, зрительных и слуховых реакций. Поэтому совершенствование ловкости напрямую зависит от способности усваивать нестандартные и новые по координации движения, используя различные методики с включением дополнительных, новых упражнений, разучивание все более сложные и специальные упражнения, что является важным, так это непрерывность и периодичность [3].

Динамичное равновесие или статическая поза

Характеризуется проявлением удерживать статическую позу и равновесие, удерживать нужное положение корпуса, то есть равновесие, проявляющееся в балансировке во время движения и сохранение позы в статическом положении исполнения технико-тактических движений, обозначающий готовность спортсмена и его опорно-двигательный аппарат, к формированию других, ранее не выполняемых специфических форм двигательных действий. Динамичное равновесие требует подтянутости, внимания и сосредоточенности, согласованности координации движений [3].

Специфические координационные способности – это возможности человека, его готовность к оптимальному выполнению и отдельным специфическим заданиям на координацию: на равновесие, баланс, ритм, темп, ориентирование в пространстве, быстроты реакции, перестроение

двигательной деятельности, согласование, дифференцирование параметров движений.

Приоритетный путь в решении оптимизации и эффективности системы подготовки спортсменов конников основан на определении задач, состоянии спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность способов различной направленности. При определении объемов индивидуальной спортивной подготовки спортсменов необходимо учитывать:

- функциональное состояние (его биологические колебания);
- направленность тренировочной нагрузки;
- физической готовности спортсмена;
- индивидуальный план тренировок;
- учет сенситивных периодов.

Таким образом, развивать и совершенствовать способности новых двигательных действий в занятиях, в зависимости от изменяющихся условий, осваивать сложные движения и комбинировать из ранее изученных приемов, все это необходимо учитывать и учить спортсменов владеть этими навыками. Только в этом случае навык будет иметь свою практическую значимость.

Литература

1. Дитце С. Равновесие в движении. Посадка всадника: Пер. с немец. - М., 2001.-202 с.
2. Корягина, Ю.В. Взаимосвязь временных и пространственных свойств человека с его пространственно-временной организацией /Ю.В. Корягина // Омский научный вестник. 2006. № (41). С. 241 – 243.
3. Лях, В.И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1995, № 11. – С. 12–18.