

**ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО КОМПЛЕКСА «КАЗАЧЬЯ ВЕРХОВАЯ ЕЗДА»  
В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО И ВОЕННО-ПРИКЛАДНОГО ВОСПИТАНИЯ  
СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

**А.П. Карпухин<sup>1</sup>, Г.Э. Адамович<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Дом детского творчества «Созвездие»

<sup>2</sup>Белорусский государственный педагогический университет им. М.Танка

Ввиду новизны (авторский вариант) и структурно-целевой направленности учебно-тренировочного комплекса «Казачья верховая борьба» (КВЕ), в котором присутствуют основные упражнения военно-прикладного воспитания, выполняющиеся на учебных тренажерах и в условиях имитации элементов вольтижировки и джигитовки на коне, он был систематизирован с учетом мотивационного выбора школьниками и направленности воздействия (таблица 1).

Таблица 1. Перечень основных упражнений казачьей конной разминки и команд к выполнению для старших школьников

№	Название упражнения	Команда
1	Посадка на коня со стремени и спешивание с коня	«По коням», «Спешитесь»
2	«Верховая езда»	«Шагом (рысью, галопом- марш!»
3	Посадка на коня без опоры в стремя	«По коням – без опоры»
4	Посадка на коня прыжком сзади	«По коням – прыжком»
5	Спешивание перенесением ноги через круп через шею (коня)	«Спешиться через круп» «Спешиться через шею»
6	Соскакивание с коня через круп разножкой	«Спешиться разножкой»
7	Падение с кувырком	«Падение»
8	Оборот назад	«Оборот назад»
9	Наклон (нырок) за шею коня	«За гриву»
10	Прогиб (отвалка) назад, вправо, влево	«Отвалка»
11	Мельница	«Мельница»
12	Стрельба из-под брюха коня	«Стрельба из-под брюха»
13	Удар вперед ногой навстречу	«Удар вперед»
14	Удар ногой в сторону	«Удар в сторону»
15	Удар ногой назад	«Удар назад»
16	Стойка на коне на ногах	«Стоя»
17	Стойка на коне на плечах	«На плечах»
18	Ножницы	«Ножницы»
19	Доставание с земли предмета	«К земле»
20	Пролезание под брюхом	«Под брюхом»
21	Темповка	«Темповка»
22	Посадка спиной по ходу движения	«По коням – спиной»
23	В парах –верховая борьба руками (одной, двумя)	«Борьба», «Руками»
24	В парах –верховая борьба ногами	«Борьба», «Ногами»
25	В парах –верховая игра «сорвать шапку»	«Сорвать шапку»
26	В парах –верховой кулачный бой	«Кулаки»
27	В парах –верховая борьба «на крест»	«На крест»
28	В парах –верховой рукопашный бой	«Рукопашный»
29	Пара на пару – без помощи рук	«Всадники»
30	Пара на пару – с помощью рук	«Всадники», «Руки»
31	Пара на пару – с помощью ударной техники рук	«Всадники», «Ударами»
32	С шашкой – рубать вниз направо-налево	«Шашкой», «Руби»
33	С шашкой вполоборота– колоть вниз направо-налево	«Шашкой», «Коли»
34	С шашкой над головой – казачий крест	«Над головой», «Руби»
35	Защита шашкой – головы и боков всадника	«Защита бока»
36	Защита без шашки уклоном– головы и боков всадника	«Защита уклоном»
37	Защита без шашки нырком– головы и боков всадника	«Защита нырком»
38	Джигитовка с шашкой (флагом) 2 минуты	«Джигитовка»

Усл обознач. В блоках приоритет упражнениям: 1-й блок: со сложной координацией движений, в которых обеспечивается эффект сопряженного развития силы мышц –сгибателей и разгибателей верхних конечностей (№ 1,4,8,11,13-16, 21,22,24); 2-й блок: со сложной координацией движений, в которых реализуется эффект «переключения» процессов напряжения и расслабления мышечных групп –сгибателей и разгибателей нижних конечностей (№ 1-3,5-6,9-10,12,17,19,23-24); 3 и 4-й блоки: с преимущественным участием мышц рук, плечевого пояса и, особенно, кистей рук, как в одиночных упражнениях (№ 7,17-18,20), так и в парных, с оружием и без него (№23,25-28,30-33).

На его основе и данных факторного анализа показателей было разработано ранжирование (по семестрам) параметров объема (в %) тренировочных нагрузок старших школьников в условиях присутствия средств КВЕ (таблица 2).

Таблица 2. Динамика ранжирования параметров объема (в %) тренировочных нагрузок старших школьников в контексте средств военно-физической подготовки

Класс, четверть	Наименование упражнений:				
	1 блок	2 блок	3 блок	4 блок	СИ+ОФП
6 – первая	-	-	-	-	50+50
6 – вторая	10	10	10	10	30+30

6 – третья	15	15	25	25	10+10
6– четвертая	15	15	25	25	10+10
7 – первая	20	20	20	20	10+10
7– вторая	20	20	20	20	10+10
7 – третья	25	25	20	20	5+5
7 - четвертая	25	30	20	15	5+5
8 – первая	20	20	30	25	5
8 – вторая	30	25	20	20	5
8 – третья	25	25	25	25	-
8– четвертая	30	30	20	20	-

Усл. обознач.: СИ-спортивные игры; ОФП-средства общей физической подготовки; 1-й блок: со сложной координацией движений, в которых обеспечивается эффект сопряженного развития силы мышц –сгибателей и разгибателей верхних конечностей (№ 1,4,8,11,13-16, 21,22,24); 2-й блок: со сложной координацией движений, в которых реализуется эффект «переключения» процессов напряжения и расслабления мышечных групп – сгибателей и разгибателей нижних конечностей (№ 1-3,5-6,9-10,12,17,19,23-24); 3 и 4-й блоки: с преимущественным участием мышц рук, плечевого пояса и, особенно, кистей рук, как в одиночных упражнениях (№ 7,17-18,20), так и в парных, с оружием и без него (№23,25-28,30-33);

Выделим основные закономерности, присущие при использовании средств КВЕ:

- в 3 и 4-й четвертях первого года обучения преобладают блоки с направленностью на совершенствование силовых способностей мышц рук и плечевого пояса, то есть, тех групп мышц, которым уделялось слабое внимание в процессе традиционных занятий и которые составляют основу комплекса КВЕ;

в 1 и 2-й четвертях второго года обучения всем средствам КВЕ (1,2,3 и 4 блоки) уделено равное внимание, а в 3 и 4-х четвертях актуализируется внимание к средствам, представленным в 1 и 2-х блоках;

на третьем году обучения объемы средств носят колебательный характер: приоритеты средств из 3 и 4-го блоков в первой четверти, во второй - усиливаются за счет средств из 1 и 2-го блоков; в 3-й четверти – равное внимание всем блокам, а в 4-ой – акцент смещается на освоение 1 и 2 блоков (сложные упражнения).