

3. Спортивная метрология: практикум / Ю. О. Волков, Л. Л. Солтанович, С. Л. Рукавицына; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. - Минск : БГУФК, 2013. - 99с.

4. Сулейманов, И. И. Основы воспитания координационных способностей / И. И. Сулейманов. Омск: ОГИФК, 1986. - 89 с.

5. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф.Курамшин [и др.]; под ред. Ю.Ф.Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003. - 464 с.

6. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура.- Мн.: Тесей, 2003. - 528 с.

7. Эйдер, Е. Развитие и направленное совершенствование физических качеств у школьников: монография / Е. Эйдер. - Щецин: Щецинский университет, 2000. - 272 с.

ФОРМИРОВАНИЕ И КОРРЕКЦИЯ ПОСАДКИ СПОРТСМЕНА- КОННИКА

Романовская В.О.

Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск,
Республика Беларусь

Основой подготовки спортсменов - конников является обучение и коррекция правильной посадке, которая является залогом эффективного воздействия всадника на лошадь [7]. Можно без преувеличения говорить о том, что правильная посадка на лошади настолько же сложна и уникальна, как и сохранение равновесия при выполнении сложных акробатических упражнений [4].

Для того чтобы понять сущность правильной посадки, нужно знать следующее: способность лошади сохранять равновесие является одним из главных элементов, обеспечивающих возможность ее движения. Сохранение этого равновесия в различных положениях зависит от перемещения центра тяжести лошади. Если мы говорим о равновесии лошади под всадником, то понятие «посадка всадника» приобретает более глубокий смысл - это умение держаться в седле сохраняя непринужденность и расслабив мускулатуру, умение входить в ритм движения лошади и совмещать свой центр тяжести с

центром тяжести лошади для сохранения общего с ней равновесия при выполнении различных упражнений [4].

В идеале управление лошастью должно осуществляться без видимых усилий со стороны всадника. Для достижения гармонии в движение с лошастью и причинения ей наименьшего беспокойства положение центра тяжести всадника должно совпадать с центром тяжести лошади. Поскольку в движении центр тяжести лошади постоянно перемещается, всадник должен уметь приспособливаться к смещению своего центра тяжести за счет контроля положения своего тела в седле. Чем устойчивее равновесие всадника, тем меньше усилий приходится ему затрачивать, чтобы воздействовать на лошадь. В этом случае всадник в движении становится «частью лошади», применяя тонкие средства управления незаметно для окружающих, что создает впечатление полного взаимопонимания между партнерами. Иными словами, уравновешенная, непринужденная и эластичная посадка чрезвычайно важна для правильного применения средств управления лошастью [5].

Основа достижений в спорте закладывается на этапе начальной подготовки. Только рациональная и эффективная подготовка юного спортсмена, проведенная с соблюдением принципов спортивной тренировки, является предпосылкой для дальнейших успехов в избранном виде спорта [5].

Подготовка юных спортсменов на этапе отбора и начальной специализации характеризуется разнообразием средств и методов, широким применением игрового метода, использованием различных видов спорта и подвижных игр. На этом этапе закладывается разносторонняя физическая и техническая база, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий [1].

В процессе формирования посадки и стиля езды у каждого всадника неизбежно возникают ошибки и трудности, решать которые необходимо как можно быстрее, так как неправильно сформированный навык исправить крайне трудно, а иногда, даже невозможно. Неопытному всаднику порой не хватает терпения и знаний, чтобы достаточно эффективно закрепить или научиться

какому-либо упражнению. Зачастую и сами тренеры не уделяют должного внимания коррекции посадки своих учеников, увлекаясь лишь их «натаскиванию» по схеме [6].

В настоящее время работа тренеров в группах начальной подготовки с индивидуальным и дифференцированным подходом встречается крайне редко. А тренеры групп спортивного совершенствования зацкливаясь на элементах верховой езды напрочь забывают о работе над посадкой спортсменов.

Опыт наблюдения международных соревнований и посещения научно-практических семинаров выявил значение правильной посадки и необходимость изменения сложившейся системы подготовки всадников. Изучение мнений отечественных специалистов по конному спорту показало, что существуют заметные разногласия относительно того, как развивать и корректировать правильную посадку всадника. Поэтому на современном этапе созрела необходимость создания комплекса упражнений для воспитания и коррекции осанки, как в рамках занятий по общей физической подготовке, так и на тренировочных занятиях по верховой езде.

В результате проведения исследования, проводимого в группах спортивного совершенствования с июня по декабрь 2016 года на базе Минского областного центра олимпийского резерва по конному спорту, нами был разработан комплекс упражнений для формирования и коррекции правильной посадки и повышения эффективности средств управления.

Комплекс упражнений, разработанный для формирования и коррекции правильной посадки, включает:

1) упражнения на лошади:

- езда без седла на шаг, глаза закрыты, наклоны вперед и назад (позволяют найти точку равновесия таза);
- езда без седла рысью на облегченной и манежной посадках;
- смещение тазобедренных суставов вправо и влево от центра седла на шаг, рыси, галопе;
- повороты туловища вправо и влево на шаг, рыси;

- на шагу выпрямление и разведение ног в стороны;
- поочередное поднимание коленей к груди (для усложнения, в последствие, одновременное поднимание);
- наклоны туловища к правой или левой ноге сидя в седле: тянуться двумя руками к правому или левому носку ноги на шагу, рыси;
- наклоны туловища вперед сидя в седле: спортсмен наклоняется своим внутренним плечом к внешнему плечу лошади и наоборот на шагу и рыси;
- езда без рук шагом, рысью, галопом (руки на пояс, в стороны);
- облегченная рысь без стремян;
- езда без стремян шагом, рысью, галопом;
- облегченная рысь: два темпа сидя в седле, два темпа стоя (игра с ритмом для выработки баланса);
- поднимание хлыста перед собой и над собой двумя руками (для усложнения можно добавить повороты туловища) на шагу и рыси;
- игра с шариками (два шарика соединенные между собой веревкой висят на шеи): свободно нести шарик в округленных кистях (сначала просто свободное удержание шариков, в процессе можно усложнить движением рук вверх-вниз перед собой сначала на каждый темп, потом раз на два темпа, или с поворотами туловища) на шагу и рыси;
- удержание облегченной посадки на шагу, рыси, галопе;
- наклоны вперед при удержании облегченной посадки не касаясь руками шею лошади;
- жокейская посадка: на максимально коротких стремянах смещение таза в стороны.

2) упражнения в спортивном зале:

- упражнения способствующие развитию координационных способностей и гибкости: ласточка, кувырки, стойка на лопатках, колесо, мостик, прыжки через скакалку, прыжки на батуте;

- ИП: стоя на носках, ноги вместе. Наклоны туловища вперед до горизонтального положения, то же с закрытыми глазами;
- ИП: стопы на одной линии (правая перед левой или наоборот), руки на поясе. Наклоны туловища влево - вправо, то же с закрытыми глазами;
- ИП: стоя на носках, руки на поясе. Маховые движения прямой ногой вперед - назад;
- ИП: стоя на носках. Наклоны головы вперед - назад;
- ИП: основная стойка на матах. Отведение ног назад или в сторону (положение рук при этом может быть любым, главное - не размахивать ими), тоже с исходного положения стоя на коленях.

В педагогическом эксперименте участвовали 4 мастера спорта, тренирующиеся в МОЦОР по конному спорту. Спортсмены тренировались по дополненной нами программе ДЮСШ по конному спорту для групп спортивного совершенствования. Для контроля были использованы результаты манежной езды СИЗ*-тест А каждого спортсмена на 3-х лошадях [3], выраженные в процентах по принципу описанному в инструкции БФКС по оформлению технических результатов соревнований по конному спорту [2]. Контроль был проведен в начале (N1) и конце (N2) эксперимента (Таблица 1). Была составлена выборка парных разностей d и определены квадраты этих разностей d^2 (Таблица 1) [8]. Найдено среднее арифметическое парных разностей, сумма квадратов отклонений, определена дисперсия [8].

$$d = \frac{\sum d}{n} = 5,42$$

$$\sum (d-d)^2 = \sum d^2 - \frac{(\sum d) * (\sum d)}{n} = 38,92$$

$$\delta^2 = \frac{\sum (d-d)^2}{n-1} = 3,54$$

Так как в нашем случае $n = 12$, то k изменяется от 1 до $n/2 = 6$ (Таблица 1).

Значение коэффициентов a_{nk} взяты из таблицы для расчета критерия Шапиро и Уилка проверки нормальности распределения [8].

Были выдвинуты 2 гипотезы:

- H_0 - генеральная совокупность парных разностей имеет нормальное распределение;

- H_1 - распределение отлично от нормального.

Проверка проводилась на уровне значимости $\alpha=0,05$.

$$b = \sum \Delta k * a_{nk} = 5,883$$

$$b^2 = 34,609$$

$$W_{\text{набл}} = \frac{b * b}{\sum (d-d)^2}$$

$$W_{\text{набл}} = 0,889$$

$W_{\text{крит}} = 0,859$ - из таблицы критических значений [8].

Таблица 1

Проверка парных разностей d на нормальность распределения

№	N1	N2	d=N2-N1	d ²	k	Δk	a_{nk}	$\Delta k * a_{nk}$
1	74	75	1	1	1	d12-d1=7	0,5475	3,8325
2	72	75	3	9	2	d11-d2=4	0,3325	1,33
3	73	78	5	25	3	d10-d3=2	0,2347	0,4694
4	75	80	5	25	4	d9-d41	0,1585	0,1585
5	76	81	5	25	5	d8-d51	0,0922	0,0922
6	74	80	6	36	6	d7-d6=0	0,0303	0
7	72	78	6	36				
8	72	78	6	36				
9	74	80	6	36				
10	72	79	7	49				
11	75	82	7	49				
12	73	81	8	64				

Так как $W_{\text{набл}} = 0,889 > W_{\text{крит}} = 0,859$ принимается нулевая гипотеза о нормальном распределении генеральной совокупности. Следовательно, для

оценки эффективности методики следует использовать параметрический критерий Стьюдента [8].

Для проверки эффективности методики выдвинули 2 гипотезы:

- нулевая - H_0 : различия отсутствуют между результатами;
- конкурирующая- H_1 : наличие разницы между результатами.

$$\delta = \sqrt{\delta^2} = 1,88$$

—

$$t_{\text{набл}} = \frac{d \cdot \sqrt{n}}{\delta} = 9,975; \quad t_{\text{крит}} = 1,80 - \text{из таблицы критических значений [8].}$$

Так как $t_{\text{набл}} > t_{\text{крит}}$, с вероятностью в 95% ($\alpha=0,05$) должна быть принята гипотеза H_1 . Следовательно, применение данной методики эффективно.

Также был вычислен доверительный интервал для прироста результатов [8].

— — —

$$d - t_{\alpha} S_d < d_{\text{ген}} < d + t_{\alpha} S_d, \text{ где } t \text{ из таблицы критерия Стьюдента [8].}$$

$$S = \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$$

$$4,232 < d_{\text{ген}} < 6,608$$

Следовательно, с доверительной вероятностью $P = 0,95$ можно утверждать, что в результате тренировки улучшение показателя в манежной езде будет находиться в пределах от 4,232 до 6,608 процента.

Благодаря проведенным исследованиям, нам удалось выяснить, что разработанная методика по формированию и совершенствованию посадки всадников дает положительный эффект в процессе обучения и повышения технико-тактического мастерства спортсменов.

Таким образом, можно сделать вывод, что введение в подготовку всадников разработанной методики, помогло усовершенствовать координацию всадника, его равновесие, укрепить мышечный аппарат, а также научиться чередовать напряжение и расслабление отдельных мышечных групп и приобрести правильную осанку, без чего невозможно достичь сбалансированную и непринужденную посадку.

Список литературы

1. Буркхардт, Б. Выездка от А до Я / Б. Буркхардт.- М.: «Аквариум БУК», 2003. - 220 с.
2. БФКС [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.horses.org.by/docs/results/Instruction.pdf>. - Дата доступа: 01.01.2003.
3. БФКС [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.horses.org.by/docs/tests/eventing/Test_A_CI_3.pdf. - Дата доступа: 01.01.2003.
4. Громова Н. Высшая школа верховой езды / Н. Громова // Коневодство и конный спорт, 1990. - №7, 11 / 1991. - №1, 3, 4.
5. Коган И.Л. Управление посадкой / И.Л. Коган // Золотой мустанг, 2008. - №11, 12.
6. Миклем, У. Верховая езда. Полное руководство / Уильям Миклем: пер. с англ. С.Л. Баскиной. - М.: «АСТ» - «Астрель», 2005. - 400 с.
7. Мюзелер, В. Учебник верховой езды / В. Мюзелер - М.:1980.
8. Спортивная метрология: практикум / Ю. О. Волков, Л. Л. Солтанович, С. Л. Рукавицына; Белорус.гос. ун-т физ. культуры. - Минск : БГУФК,2013. - 99с.

ГЛИКОГЕН И ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС

Рыженин А.В., Ляпустина Д.А., Могильников Ю.В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения», г. Екатеринбург, Россия

Первое впечатление самое сильное, поэтому все мы хотим иметь красивую, стройную фигуру, и в связи с этим садимся на различные диеты и занимаемся спортом. Спорт – неотъемлемая часть нашей жизни, но это лишь