

ЗНАЧЕНИЕ ПОСАДКИ ЮНОГО ВСАДНИКА В ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СРЕДСТВ УПРАВЛЕНИЯ ЛОШАДЬЮ

Романовская В.О., Заколотная Е.Е.

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

Основа технической подготовки всадника – овладение правильной посадкой, достижение контакта с лошадью и умение воздействовать на нее. Ни одну из этих задач нельзя назвать важнее другой, поскольку они неразрывно связаны и зависимы друг от друга. 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 непринужденную позу, 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 [2].

В идеале управление лошадью должно осуществляться без видимых усилий со стороны всадника. Для достижения гармонии в движении всадника и лошади 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 как бы «частью лошади», тонко применяя 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 лошадью.

Основа достижений в конном 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 [4].

Подготовка юных спортсменов на этапе отбора и начальной специализации характеризуется применением разнообразных 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.

Начинающий всадник должен научиться чувствовать и поддерживать равновесие на лошади, сидеть в седле непринужденно и уверенно, развить чувство ритма, его езда на лошади должна приносить ему радость [1].

Специфика конного спорта заключается в том, что результат спортивной пары «всадник-лошадь» зависит не только от подготовки всадника как отдельного спортсмена, а от общей технической и эмоциональной подготовки всадника и лошади, которые в движении представляют собой единую систему. В этой системе лошадь отвечает за движение вперед и предоставлении необходимой для этого энергии. Всадник отвечает за равновесие, управление и ориентировку в пространстве. Его задача – не позволить системе «всадник-лошадь» выйти из равновесия. В связи с этим, правомерно стремление выработать у всадника навыки равновесия и уверенности действий на спине лошади как можно раньше, еще в детском возрасте [3].

Сбалансированная и непринужденная посадка является необходимым условием правильного воздействия на лошадь и основой совершенствования в верховой езде. Чтобы энергия лошади могла без потерь претворяться в движение, всадник должен чувствовать ее движения, принимать и сопровождать их

перемещением своего корпуса, подвижностью таза и поясницы. Всадник постоянно проверяет, не напряжены ли его суставы, амортизирует ли его таз колебания спины лошади, как расположены его седалищные кости, вытянуты ли его ноги вниз и поддерживают ли они постоянный и мягкий контакт с боками лошади, правильно ли всадник держит голову. Так он координирует работу разных частей своего тела, что помогает держать лошадь в равновесии [4].

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 [5]. В настоящее время работа тренеров в группах начальной подготовки с индивидуальным и дифференцированным подходом встречается крайне редко. А тренеры групп спортивного совершенствования уделяют много времени работе с лошадью, заикливаясь на элементах верховой езды, совершенно забывают о работе над посадкой спортсменов.

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

Цель исследования заключалась в разработке методики формирования правильной осанки и посадки, повышения эффективности средств управления лошадью.

Результаты исследования получены с помощью наблюдения за техникой выполнения элемента «посадка», а также тестирования выполнения этих элементов. В педагогическом эксперименте приняли участие 20 юных спортсменов Республиканского центра олимпийской подготовки конного спорта и коневодства 11-12 лет, без разрядов. Спортсменки были разделены на две группы, контрольную и экспериментальную, по 10 человек в каждой. В экспериментальной группе тренировки проходили по программе ДЮСШ по конному спорту для групп начальной подготовки, дополненные нашей методикой. Спортсменки контрольной группы работали по программе ДЮСШ по конному спорту для групп начальной подготовки. Педагогический эксперимент длился год.

В результате исследования, нами был разработан комплекс упражнений для формирования правильной посадки и повышения эффективности средств управления лошастью.

Комплекс упражнений, разработанный для формирования правильной посадки, включает:

1) упражнения на лошади:

- езда без седла шагом, 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;
- повороты туловища вправо и влево шагом, рысью;
- шагом выпрямление и разведение ног в стороны;
- поочередное поднимание коленей к груди (для усложнения – одновременное поднимание коленей);
- наклоны туловища вперед, сидя в седле: тянуться двумя руками к правой или левой ноге в движении шагом, рысью;
- наклоны туловища вперед, сидя в седле: спортсмен наклоняется своим внутреннем плечом к внешнему плечу лошади и, наоборот, шагом и рысью;
- 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) шагом и рысью;
- игра с шариками (два шарика соединенные между собой веревкой висят на шеи): свободно нести шарики 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) шагом и рысью;
- удержание облегченной посадки шагом, рысью, галопом;
- наклоны вперед при удержании облегченной посадки, не касаясь руками шеи лошади;
- жокейская посадка: на максимально коротких стременах смещение таза в стороны.

2) упражнения в спортивном зале:

- ласточка; кувырки; стойка на лопатках; колесо; мостик; прыжки через скакалку; прыжки на батуте;
- ИП (исходное положение): стоя на носках, ноги вместе. Наклоны туловища вперед до горизонтального положения, то же с закрытыми глазами;
- ИП: стопы на одной линии (правая перед левой и 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. Поочередное отведение ног назад или в сторону (положение рук при этом может быть любым, главное – не размахивать ими), тоже с исходного положения, стоя на коленях.

Правильность выполнения технического элемента «посадка» (в контрольной и экспериментальной группах в начале и конце педагогического

эксперимента), была оценена по результатам проведенного теста на посадку [4] (таблица 1). По результатам проведенного контроля был рассчитан средний балл по каждому упражнению для каждого спортсмена, который был переведен в процентную величину.

Таблица 1

Тест на посадку

№	Упражнение
1	Шаг ездой направо
2	Шаг ездой налево
3	Рысь облегченная со стременами ездой направо
4	Рысь облегченная со стременами ездой налево
5	Рысь учебная со стременами ездой направо
6	Рысь учебная со стременами ездой налево
7	Рысь учебная без стремян ездой направо
8	Рысь учебная без стремян ездой налево
9	Рысь облегченная без стремян ездой направо
10	Рысь облегченная без стремян ездой налево
11	Манежный галоп без стремян ездой направо
12	Манежный галоп без стремян ездой налево

На начало проведения педагогического эксперимента всадники контрольной и экспериментальной групп имели приблизительно одинаковый уровень технической подготовленности такого важного элемента как посадка.

Показатели результативности техники выполнения различных элементов посадки спортсменов в контрольной группе за исследуемый период повысились незначительно, в отличие от тех же показателей в экспериментальной группе. В контрольной группе на начало эксперимента среднее значение показателей техники посадки конника составило 57%, а к концу повысилось до 62%. В экспериментальной группе – 56% и 76% соответственно (Рисунок 1).

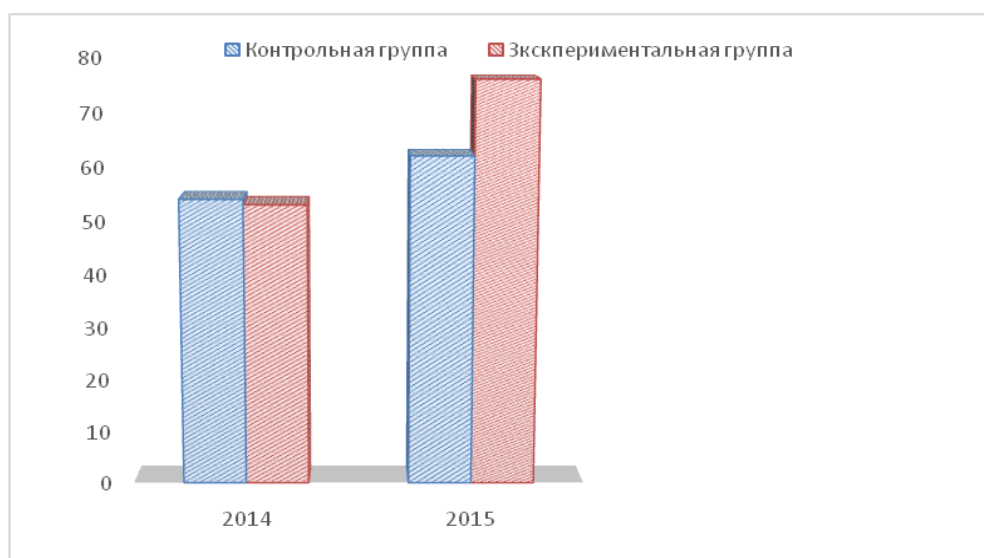


Рисунок 1 – Результаты эксперимента

В результате проведенного исследования, нам удалось выяснить, что разработанная методика по формированию и совершенствованию посадки всадников способствует повышению технико-тактической подготовки спортсменов. Для успешного обучения юных спортсменов-конников на этапе начальной подготовки можно рекомендовать внедрение в учебно-тренировочный процесс разработанной нами методики.

Выводы. Внедрение в подготовку юных всадников разработанной нами методики (комплекса упражнений для формирования правильной осанки и посадки, повышения эффективности средств управления лошастью), помогло усовершенствовать координацию движений всадника, его равновесие, укрепить мышечный аппарат, научиться чередовать напряжение и расслабление отдельных мышечных групп. Приобретение правильной осанки способствует достижению сбалансированной и непринужденной посадки, в результате чего постепенно происходит формирование своего индивидуального стиля езды.

В связи с растущей конкуренцией на мировой спортивной арене использование новых методик тренировки и подготовки спортивных кадров дает возможность достойно выступать на республиканских и, в дальнейшем, на международных соревнованиях.

Список литературы

1. *Алексеевко В.Г., Левина А.М.* // Юный конник / В.Г. Алексеевко А.М. Левина. – Москва. Физкультура и спорт. 1971г. – с. 35.
2. *Буркхардт Б.* Выездка от А до Я / Б. Буркхардт.– М.: «Аквариум БУК», 2003. – 220 с.
3. *Коган И.Л.* Управление посадкой / И.Л. Коган // Золотой мустанг, 2008. – №11, 12.
4. *Миклем У.* Верховая езда. Полное руководство / Уильям Миклем: пер. с англ. С.Л. Баскиной. – М.: «АСТ» – «Астрель», 2005. – 400 с.
5. *Swift, Sally.* Central Riding / Sally Swift. – New –York, 1995.

РЕЖИМ ДНЯ КАК СРЕДСТВО ОПТИМИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Руденко О.П., Бажина И.Ф.

Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина,
г. Брест, Республика Беларусь

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого. Как известно, неправильно организованный труд студентов может принести вред здоровью: пагубное влияние на работоспособность студентов, усвояемость учебного материала, настроение, сбалансированный обмен веществ в организме и т.д. Поэтому большое значение имеет налаживание рационального образа жизни. Человек, умеющий со студенческой поры правильно организовать режим своего труда и отдыха, в будущем надолго сохранит бодрость и творческую активность.

При организации рационального режима дня необходимо учитывать особенности работы учебного заведения, расписания занятий, свои индивидуальные особенности организма, биоритмы, а также оптимально использовать имеющиеся условия.