

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ПОСАДКИ СПОРТСМЕНА-КОННИКА

Романовская В.О.,

Юранова Н.О.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Посадка – наиболее важный элемент при верховой езде вне зависимости от того, профессиональным спортом занимается наездник или просто регулярно совершает прогулки верхом. 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 [2].

Основа технической подготовки всадника – овладение правильной посадкой, достижение контакта с лошастью и умение воздействовать на нее. Ни одну из этих задач нельзя назвать важнее другой, поскольку они неразрывны 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 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 [2].

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 [3].

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.

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

Задача всадника – не позволить системе «всадник-лошадь» выйти из равновесия. В связи с этим правомерно стремление выработать у всадника навыки равновесия и уверенность действий на спине лошади как можно раньше, еще в детском возрасте [4].

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 он держит голову. Так он координирует работу разных частей своего тела, что помогает держать лошадь в равновесии [5].

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].

Несколько лет назад в нашей стране уделяли много времени работе с лошастью, абсолютно забыв о посадке. Опыт наблюдения международных соревнований и посещения 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 посад-

кой всадника и как ее развивать. 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 исследования, проводимого в группах начальной подготовки с 2014 по 2015 год на базе Республиканского центра олимпийской подготовки конного спорта и коневодства, нами был разработан комплекс упражнений для формирования правильной посадки и повышения эффективности средств управления.

Комплекс упражнений, разработанный для формирования правильной посадки, включает:

1. Упражнения на лошади:

– езда без седла на шагу, 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 на шаг и рыси;

– на шаг выпрямление и разведение ног в стороны;

– поочередное поднятие коленей к груди (для усложнения впоследствии, одновременное поднятие);

– наклоны туловища вперед сидя в седле: тянуться двумя руками к правой или левой ноге на шаг, рыси;

– наклоны туловища вперед сидя в седле: спортсмен наклоняется своим внутренним плечом к внешнему плечу лошади и наоборот на шаг 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);

– поднятие хлыста перед собой и над собой двумя руками (для усложнения можно добавить повороты туловища) на шаг и рыси;

– игра с шариками (два шарика, соединенные между собой веревкой, висят на шее): 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 шаг и рыси;

– удержание облегченной посадки на шаг, рыси, галопе;

– наклоны вперед при удержании облегченной посадки, не касаясь руками шеи лошади;

– жокейская посадка: на максимально коротких стремянах смещение таза в стороны.

2. Упражнения в спортивном зале:

– 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 20 юных спортсменов без разрядов, тренирующихся в Республиканском центре олимпийской подготовки конного спорта и коневодства. Исследуемые спортсмены были разделены на две группы, контрольную и экспериментальную, по 10 человек

в каждой группе. Спортсмены экспериментальной группы тренировались с учетом разработанной нами методики. Контрольная группа продолжала работать по программе ДЮСШ по конному спорту для групп начальной подготовки. Для контроля был использован тест на посадку (таблица), который провели в начале и конце эксперимента на контрольной и экспериментальной группах [5]. Результаты эксперимента фиксировались и сравнивались. Полученные данные анализировались при помощи качественного анализа.

Таблица – Тест на посадку

Упражнение	Макс. балл
Шаг ездой направо	10
Шаг ездой налево	10
Рысь облегченная со стременами ездой направо	10
Рысь облегченная со стременами ездой налево	10
Рысь учебная со стременами ездой направо	10
Рысь учебная со стременами ездой налево	10
Рысь учебная без стремян ездой направо	10
Рысь учебная без стремян ездой налево	10
Рысь облегченная без стремян ездой направо	10
Рысь облегченная без стремян ездой налево	10
Манежный галоп без стремян ездой направо	10
Манежный галоп без стремян ездой налево	10



Рисунок – Результаты эксперимента

Показатели результативности в контрольной группе за исследуемый период повысились значительно меньше, чем в экспериментальной группе (рисунок).

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, для успешного обучения юных спортсменов-конников, на основании полученных результатов исследования, мы можем рекомендовать внедрить в отечественную практику подготовки разработанную методику тренировок.

Введение в подготовку юных всадников разработанной методики, помогло усовершенствовать координацию всадника, его равновесие, укрепить мышечный аппарат, а также добиться полного расслабления и приобрести правильную осанку, без чего невозможно достичь сбалансированной и непринужденной посадки.

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.

Выработка посадки – это кропотливый труд, всадник продвигается вперед «от ступеньки к ступеньке», постепенно формируя свой индивидуальный стиль езды.

1. Алексеев, В. Г. Юный конник / В. Г. Алексеев, А. М. Левина. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – С. 35.
2. Буркхардт, Б. Выездка от А до Я / Б. Буркхардт. – М.: Аквариум БУК, 2003. – 220 с.
3. Громова, Н. Высшая школа верховой езды / Н. Громова // Коневодство и конный спорт. – 1990. – № 7, 11. – 1991. – № 1, 3, 4.
4. Коган, И. Л. Управление посадкой / И. Л. Коган // Золотой мустанг, 2008. – № 11, 12.
5. Миклем, У. Верховая езда. Полное руководство / У. Миклем; пер. с англ. С. Л. Баскиной. – М.: АСТ-Астрель, 2005. – 400 с.
6. Swift, S. Central Riding / S. Swift. – N.Y., 1995.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МАЛЬЧИКОВ 11–12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ БОКСА

Рябцова О.К., канд. пед. наук, доцент,

Лебедев А.А.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В настоящее время огромной популярностью среди детей и подростков пользуются занятия боксом. Они способствуют гармоничному развитию личности, содействуют формированию маневренности и реакции, позволяют комплексно развивать физические качества, учат быстро принимать решения, чувствовать дистанцию, управлять своим телом [5].

Для развития физических качеств на занятиях боксом используются методы стандартного и вариативного упражнения, интервальной, соревновательной и игровой. В литературе недостаточно сведений о применении метода круговой тренировки [5; 7].

В связи с этим было проведено исследование, направленное на выявление динамики показателей развития физических качеств мальчиков 11–12 лет, занимающихся боксом.

Организация исследования. В эксперименте приняли участие 16 мальчиков, занимающиеся в секции по боксу на базе МЦ СДЮШОР Профсоюзов «Спартак». Занятия проходили 3 раза в неделю, их продолжительность составляла 90 минут. Испытуемые в течение трех месяцев выполняли двигательные действия по методу круговой тренировки, направленные на комплексное развитие физических качеств. Во время занятий воспроизводилось от 1 до 3 кругов, отдых между кругами составлял от 30 с до 3 мин, количество станций в одном круге – 8–10, время выполнения упражнений на станции – 30 с, отдых между станциями – 30 с – 1 мин. В качестве отягощения использовался вес собственного тела и различный инвентарь: гантели (0,5 кг), скакалки, набивные мячи (1 кг), обручи, боксерские капы [1; 2; 3; 4].

Динамика развития физических качеств определялась с помощью тестов: бег 10 м, бег змейкой 10 м, бег 5 мин, прыжок вверх с места, наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», подтягивание на высокой перекладине [6].

Результаты исследования. Результаты проведенного эксперимента показали, что к концу исследования произошло повышение показателей развития всех физических качеств (таблица 1, рисунки 1–6). Так, скоростные способности мальчиков 11–12 лет улучшились на 12,76 % (0,31 с), координационные способности – на 8,97 % (0,28 с), выносливость – на 23,11 % (225,89 м), скоростно-силовые способности – на 19,39 % (6,49 см), гибкость – на 48,10 % (4,58 см), силовые способности – на 78,03 % (в 4,05 раза).