

### III. УПРАВЛЕНИЕ ОТРАСЛЮ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ТУРИЗМ», ПОДГОТОВКА, ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ И ПЕРЕПОДГОТОВКА КАДРОВ

---

#### ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ-КОННИКОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАНЕ ПОДГОТОВКИ

*Белая Т.О.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Постоянно возрастающий уровень достижений в современном спорте, напряженная конкуренция в борьбе за мировое первенство требует более совершенной системы спортивной подготовки. В связи с этим одно из центральных мест занимает разработка научных основ системы спортивной подготовки.

Анализ исследований последних лет дает основание утверждать, что для дальнейшего совершенствования системы спортивной тренировки необходимы оптимизация различных компонентов тренировочного процесса, а также создание необходимых условий для полноценного управления состоянием спортсмена.

По мнению Л.П. Матвеева, современный спорт характеризуется высоким уровнем спортивных результатов. Формирование основы для достижения вершин спортивного мастерства – процесс длительный, трудоемкий, как правило, не имеющий срочной информации об истинности или ложности выбранного пути подготовки. Поэтому важной прогрессивной задачей обеспечения дальнейшего роста спортивных результатов является совершенствование методов и средств тренировки юных спортсменов в самом начале их спортивного пути [1].

На современном этапе развития конного спорта и роста достижений спортсменов-конников на мировой арене необходимо разрабатывать новые методики и средства тренировки, методики восстановления и повышения работоспособности, способствующие быстрому и качественному освоению спортивной техники и тактики, развитию двигательных и психических качеств спортсмена и лошади.

Однако анализ результатов исследований в области тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов-конников и результатов исследований ведущих специалистов в области конного спорта показал, что эффективность средств и методов подготовки зависит от их последовательного и своевременного применения. В связи с этим управление тренировочным процессом играет важнейшую роль в процессе многолетней подготовки спортсменов-конников.

Наше исследование посвящено изучению этапа начальной подготовки спортсменов-конников с целью совершенствования структуры и содержания данного этапа. В общей системе подготовки спортсменов-конников важное место занимает процесс начальной подготовки. От правильной его организации зависит физическое развитие занимающихся, совершенствование техники верховой езды и рост спортивных достижений.

Двигательная деятельность всадника – это сложное образование динамического стереотипа движений. С точки зрения биодинамики трудность выполнения движений объясняется тем, что верховая езда – необычный для человека вид локомоций, которые не формируются в процессе онтогенетического развития. Всадник управляет лошадью в так называемой рабочей позе – посадке. При этом большую удерживающую работу выполняют мышцы спины и ног. Удерживание такой позы требует больших затрат энергии, поэтому на начальном этапе спортивной подготовки конников происходит интенсивная борьба новых условий деятельности с внутренней природой человека, вследствие чего образуются новые формирования, обеспечивающие выполнение конкретной специфической деятельности.

Общепринятая посадка всадника на лошади подразумевает не столько удобство управления ею, не столько облегчение своего присутствия на спине лошади, сколько общую ее элегантность и внешнюю красоту. Человек должен сидеть прямо над центром тяжести лошади, начинающимся сразу за ее холкой. Правильность посадки всадника определяется воображаемой линией, проведенной от уха всадника через плечо и бедро к каблуку сапога. Посадка должна быть раскованной, плечи должны быть свободно опущены, локти лежать вдоль корпуса, свободно отделяясь от него, спина должна быть прямой, поясница слегка подана вперед, но не зажата, а гибкая и упругая, колени плотно прижаты к седлу. Всадник должен удерживаться на лошади исключительно за счет равновесия, и не должен цепляться за нее ни ногами, ни руками (они служат только для управления) [2].

Между формированием двигательных навыков и развитием двигательных качеств существует тесная взаимосвязь. Освоение новых движений сопровождается совершенствованием различных двигательных качеств [3].

Так, способность сохранять равновесие верхом на лошади совершенствуется на основе освоения спортивно-технических двигательных навыков и развития координации движений. В связи с этим особую важность приобретают вопросы по содержанию учебно-тренировочного процесса юных конников, определению приоритетных средств и методов начальной подготовки [4].

Развитие способности координировать движения при применении средств управления лошадью; овладение навыками сохранения статического (правильное положение на лошади, соответствующее определенным условиям) и динамического равновесия (умение входить в ритм движения лошади и совмещать свой центр тяжести с центром тяжести лошади при выполнении различных упражнений). Мы считаем, что от правильного решения этих задач зависит эффективность овладения спортсменами техники выполнения основных элементов конного спорта. Основа технической подготовки всадника – овладение правильной посадкой, достижение контакта с лошадью и умение воздействовать на нее [2, 5, 6].

Наше исследование направлено на совершенствование структуры и содержания этапа начальной подготовки спортсменов-конников, и мы предполагаем, что разработанная система физических упражнений на лошади в группах начальной подготовки обеспечит повышение уровня физической подготовленности и рост результативности освоения основных элементов конного спорта.

После того как юный конник привык к лошадям, научился ухаживать за ними, можно приступать к обучению основам верховой езды: отрабатывать правильную посадку на корде, развивать чувство равновесия и умение сидеть в седле на всех трех основных аллюрах. На приобретение хорошей посадки затрачивается довольно много времени, но это время окупится сторицей: благодаря правильной посадке всадник будет чувствовать себя в седле уверенно и безопасно, ему будет легче осваивать сложные упражнения [2, 5].

Правильная посадка является основой эффективного применения средств управления. Прежде всего всадник должен понять, что такое равновесие в седле.

Специальные гимнастические упражнения на лошади в начале занятия помогают начинающим всадникам подготовиться к нагрузкам, а более опытным поддерживать хорошую физическую форму. При подборе упражнений следует принимать во внимание как особенности осанки, так и возраст всадника. Всадника необходимо подготовить к тренировке, снять напряжение, раскрепостить. Физическое раскрепощение всадника и лошади, установление контакта между ними в фазе разминки являются лучшей предпосылкой для того чтобы основная часть тренировки была продуктивной и гармоничной. Правильная координация средств управления возможна только тогда, когда всадник обладает правильной и непринужденной посадкой, «чувством лошади». Всадник должен уметь полностью контролировать свое тело [2, 4].

Правильное действие средств управления зависит не от силы с которой они применяются, а от координации и тонкости, с которыми используются. Поэтому необходимо уделять особое внимание развитию ловкости, пластичности и координации. Однако следует отметить, что все физические качества взаимосвязаны. Можно говорить лишь о преимущественном развитии того или иного качества, но развитие одного физического качества в ущерб другим отрицательно сказывается на подготовке занимающихся [1, 5].

Одной из важнейших задач физического воспитания является развитие двигательной функции и умение управлять своими движениями. Еще П.Ф. Лесгафт, говоря о задачах физического образо-

вания, отмечал важность «умения изолировать отдельные движения, сравнивать между собой, сознательно управлять ими и приспособлять к препятствиям, преодолевать их с возможно большей ловкостью».

Координационные способности человека выполняют в управлении его движениями важную функцию, а именно согласование, упорядочение разнообразных ДД в единое целое соответственно поставленной задач. Разнообразные варианты упражнений, необходимые для развития координационных способностей, – гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразности в занятиях, обеспечить радость от участия в спортивной деятельности. К ключевым особенностям двигательных-координационных способностей в конном спорте относится способность к равновесию [1, 3, 7].

Хорошо развитые координационные способности позволяют всаднику равновесие и уменьшают количество затрачиваемых усилий при сохранении правильной посадки на лошади. Опираясь на собственный опыт в области конного спорта и анализ литературных источников по данной тематике, мы предполагаем, что решению задач этапа начальной подготовки будет способствовать разработанная и упорядоченная система гимнастических упражнений на лошади, что в целом позволит совершенствовать начальную подготовку спортсменов-конников и создаст предпосылки для дальнейшего совершенствования юных спортсменов [2, 4, 5].

Координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение. Координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта [1, 3, 8].

Таким образом, мы можем сделать следующие выводы:

1. Посадка и средства управления основаны на взаимодействии всадника с лошадью, а это в первую очередь связано с закономерностью перемещения центра тяжести лошади и всадника.

2. Правильное действие средств управления зависит не от силы, с которой они применяются, а от координации и тонкости, с которыми они используются. Правильно и осознанно применяя средства управления, всадник приобретает «чувство лошади» и может надежно ею управлять.

3. Разработка методики развития координации для успешного формирования посадки и применения средств управления позволяет избежать в будущем многих ошибок, а значит, как результат – лучшее управление лошадью с наименьшей затратой энергии и сил, что ведет к более высоким результатам на стартах.

Правильная организация проведения тренировочных занятий позволяет подготовить всесторонне физически развитых всадников с хорошими функциональными показателями, способных к дальнейшему спортивному совершенствованию.

Успешное решение поставленных задач начальной подготовки спортсменов-конников подразумевает четкое планирование учебно-тренировочной работы на основе установленных нормативных требований и контроль выполняемой нагрузки. Несомненно, тренер, работающий со спортсменами, должен знать теоретико-методологические основы подготовки в конном спорте, чтобы обоснованно применять средства и методы тренировки.

1. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки: учеб. пособие для ин-в физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.

2. Мюзелер, В. Учебник верховой езды: пер. с нем. / В. Мюзелер; под общ. ред. И. Бобылева. – М.: Прогресс, 1980.

3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2001.

4. Горохова, А.В. Развитие двигательных качеств и физическая подготовленность юных конников / А.В. Горохова // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы VII Междунар. науч. сес. БГАФК по итогам НИР за 2002 г., Минск, 2003. – С. 19–20.

5. Горохова, А.В. Структура подготовки в конном спорте на начальном этапе / А.В. Горохова // Актуальные проблемы подготовки спортсменов высокой квалификации и спортивного резерва в велосипедном, конькобежном, конном спорте и фигурном катании: материалы VIII Междунар. науч. сес. по итогам НИР за

2004 г. «Науч. обоснование физ. воспитания, спортив. тренировки и подгот. кадров по физ. культуре и спорту». – Минск, 2005. – С. 38–41.

6. Белая, Т.О. Психологические основы технико-тактической подготовки спортсменов-конников / Т.О. Белая, А.В. Горохова // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 8–9 апр. 2009 г.: в 4 т. / редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2009. – Т. 4. – С. 202–204.

7. Мионов, В.М. Структура базовой подготовки юных акробатов / В.М. Мионов, Т.А. Морозевич // Ученые записки: сб. науч. тр. / Белорус. гос. академия физ. культуры. – Минск, 1998. – Вып. 2. – С. 127–130.

8. Краевский, В.А. Совершенствование методики начальной подготовки спортсменов-конников в троеборье / В.А. Краевский, А.В. Горохова // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы VII Междунар. науч. сес. БГУФК и НИИ ФКиС Республики Беларусь по итогам НИР.

## **ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ-КОННИКОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАНЕ ПОДГОТОВКИ, РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТНОВАНИЯ ТРЕНЕРСКОГО СОСТАВА**

*Белая Т.О.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Анализ результатов исследований в области тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов-конников и результатов исследований ведущих специалистов в области конного спорта показал, что эффективность средств и методов подготовки зависит от их последовательного и своевременного применения. В связи с этим, управление тренировочным процессом играет важнейшую роль в процессе многолетней подготовки спортсменов-конников.

Целью занятий конным спортом является воспитание здорового, жизнерадостного, гармонически и интеллектуально развитого ребенка. Комплекс задач, который решается в процессе работы с юными конниками 10–12 лет, направлен на совершенствование систем и функций детского организма, накопление им двигательного опыта, формирование потребности в здоровом образе жизни [1, 2].

Подготовка всадника зиждется на трех «китах»: отработке правильной посадки, достижении контакта с лошастью и умения воздействовать на нее. Ни одну из этих задач нельзя назвать важнее другой, поскольку они неразрывны и зависят друг от друга. Невозможно сначала отработать хорошую посадку, а затем, независимо от этого, освоить остальные элементы верховой езды [2].

С первых же шагов начинающий всадник должен учиться находить этот контакт, крепко и непринужденно сидеть в седле благодаря умению сохранять равновесие. Он должен без труда входить в ритм движения лошади и научиться воздействовать на нее мышцами пояснично-крестцового отдела, корпусом, шенкелями и поводом. Кто не чувствует контакта с лошастью, тот не может непринужденно и прочно сидеть в седле. Такой всадник в какой-то неестественной позе «приклеивается» к лошади, что с верховой ездой не имеет ничего общего. Такая посадка абсолютно неправильна, хотя дилетанту и может показаться верной. Хорошим всадником можно считать только того, кто чувствует контакт с лошастью и держится в седле непринужденно.

Каждый всадник прежде всего должен научиться балансировать, сидя верхом на лошади, это так же необходимо, как и при езде на велосипеде. Только научившись сохранять равновесие, всадник может постоянно чувствовать ритм движения лошади, входить в него и воздействовать на лошадь корпусом. Очень полезно ездить верхом без седла. Вместо седла кладут попоны и закрепляют ее троком. Так всадник быстрее научится сопровождать колебания спины лошади движением своего позвоночника, находить единый ритм движения [2, 4].