

В нашей работе мы рассмотрим два основных показателя – вес и рост спортсменов. В антропологии рост и вес являются одним из общих антропометрических признаков, входят в список показателей физического развития человека.

Цель работы: определить наиболее оптимальные росто-весовые показатели для десятиборцев.

В нашем исследовании был произведен анализ росто-весовых показателей 100 лучших десятиборцев мира за всю историю [1; 3]. На основании полученных данных мы определили средний рост и вес многоборцев. Результаты представлены в таблице.

Таблица – Росто-весовые показатели 100 лучших десятиборцев

Средний рост (см)	Среднеквадратическое отклонение	Средний вес (кг)	Среднеквадратическое отклонение
188,6	5,57	87,03	6,16

Самым высоким десятиборцем является российский многоборец А. Погорелов (рост 2 м 1 см), а самым низким – В. Груженкин (СССР, рост 1 м 74 см, вес 72 кг). Самый тяжелый десятиборец – Й. Хингсен (ФРГ, вес 102 кг). Мировой рекорд в десятиборье принадлежит А. Итону (США), его рост – 1 м 85 см, а вес – 84 кг.

Таким образом, можно предположить, что высоких результатов в десятиборье рост многоборца должен находиться в пределах  $188,6 \pm 5,57$  см, а вес –  $87,03 \pm 6,16$  кг.

1. Безлюдов, В. А. Подготовка квалифицированных спортсменов в легкоатлетическом десятиборье: учеб. пособие / В. А. Безлюдов. – Минск: БГУФК, 2003. – 43 с.

2. Булгакова, Н. Ж. Спортивная ориентация и отбор как научная проблема. Теория и практика физической культуры / Н. Ж. Булгакова, В. А. Румянцев. – 1995. – 30 с.

3. Режим доступа: <http://www.decathlon2000.com/eng/834/decathlon-world-all-time-list/>. – Дата доступа: 20.01.2018.

## **МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОСАДКИ ВСАДНИКОВ В ТРОЕБОРЬЕ**

***Романовская В.О., Дворяков М.И.***

Белорусский государственный университет физической культуры  
(Минск, Республика Беларусь)

Основа подготовки всадника – овладение правильной посадкой, достижение контакта с лошадью и умение воздействовать на нее средствами управления. Для того чтобы понять сущность правильной посадки, нужно знать следу-

ющее: 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 [1].

Совершенствование правильной посадки преследует следующие цели: безопасность всадника, способность всадника не противопоставлять себя лошади и не раздражать ее, единство всадника и лошади в движении, возможность для всадника эффективно и действенно использовать средства управления [2].

Развитие конного спорта в мире, которое выражается в том, что увеличилось количество стран, участвующих в международных соревнованиях, количество спортсменов высокого класса, что значительно усилило конкурентную борьбу. Тренеры в подготовке конников для достижения высоких спортивных результатов совершенствуют методику подготовки. В своем постоянном тренерском поиске они опираются на научные исследования в этой области. Анализ мирового, научного и тренерского опыта показал, что главной составляющей подготовки спортсмена-конника является посадка. В связи с этим мы обратились к проблеме совершенствования посадки конников в троеборье как наиболее важной составляющей в системе подготовки.

С учетом современных требований к уровню технической подготовки спортсменов-конников наши исследования позволили разработать методику совершенствования посадки для конников высокого класса. В результате внедрения в процесс подготовки методики совершенствования посадки отмечается статистически достоверно выраженная положительная динамика спортивного результата, что доказывает ее эффективность.

Методика совершенствования посадки всадника позволяет усовершенствовать координацию всадника, его равновесие, укрепить мышечный аппарат, а также добиться расслабления и приобрести правильную осанку, без чего невозможно достичь сбалансированной и непринужденной посадки. Методика совершенствования посадки позволяет улучшить спортивный результат, что, в свою очередь, повышает конкурентоспособность всадников на международной арене.

Данную методику можно применять для спортсменов групп спортивного совершенствования в троеборье.

1. Всадник и лошадь. Начальная подготовка: практ. пособие; пер. с нем. И. Кога-на. – Т. 1. – М.: Арт Лаборатория, 2007. – 242 с.

2. Вуд, П. Искусство верховой езды: в гармонии с лошадью / П. Вуд, пер. с англ. М. И. Стёпкина. – М.: Аквариум-Принт, 2004. – 272 с.