

*Бельская Г.П.,
Девятковская В.И.*

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОСАДКИ СПОРТСМЕНА-КОННИКА

*Belskaya G.P.,
Deviatovskaya V.I.*

Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

BASES OF FORMATION OF THE RIDERS POSITION AND SEAT

ABSTRACT. In equestrian sport, the position and aids are based on the interaction of the rider with the horse, and this is primarily due to the pattern of moving the center of gravity of the horse and rider. With the correct and conscious use of the aids means, the rider acquires the “feeling of the horse” and can reliably control it.

KEYWORDS: technical training; riders position and seat; aids; balance; feeling of the horse.

АННОТАЦИЯ. В конном спорте посадка и средства управления основаны на взаимодействии всадника с лошастью, а это в первую очередь связано с закономерностью перемещения центра тяжести лошади и всадника. Правильно и осознанно применяя средства управления, всадник приобретает «чувство лошади» и может надежно ей управлять.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: техническая подготовка; посадка всадника; средства управления; баланс; чувство лошади.

Соревнования по выездке – это, по сути, своеобразная конная художественная гимнастика, в которой всадник и его лошадь должны показать не только богатство своих природных данных, но и умение ими пользоваться. 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.

Приобретение 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. Чтобы достигнуть этого, всадник должен иметь правильное представление о положении в седле, о правильном распределении веса, о равновесии лошади, ритме, эластичности шагов и расслабленности.

Изучение мнений отечественных специалистов по конному спорту показало, что существуют заметные разногласия относительно того, что считать правильной посадкой всадника.

С целью дальнейшего совершенствования спортивной подготовки в конном спорте в работе была поставлена задача: изучить основные критерии формирования

правильной посадки спортсмена-конника. Основным методом исследования являлся анализ и обобщение литературных данных.

Большая часть не совсем удачных выступлений в конном спорте, в том числе и в выездке, связана с недостаточным умением всадника эффективно управлять лошадью. Нередко при резких ускорениях аллюра или прыжке перемещение центра массы лошади опережает перемещение корпуса всадника. Последний должен всегда быть готов предупредить свое возможное отставание от движений лошади. Огромное значение имеет способность всадника улавливать перемещение линии центра массы движущейся лошади и сопровождать их мягким изменением положения своего тела, подавая поясницу вперед или назад [1].

Спортсмен должен чувствовать малейшие колебания и сигналы своей лошади и правильно на них реагировать. Баланс лошади напрямую зависит от баланса всадника. Задача спортсмена сидя в равновесии, раскрепощено и как бы «в лошади», а не на ней, отдавать четкие и точные команды животному, при этом как бы опережая его. Всадник должен контролировать даже незначительные движения шенкеля и настолько чувствовать свое тело, что руки, плечи, корпус, ноги и голова могут двигаться независимо друг от друга. И это помогает ему достигать максимума при работе с лошадью.

Работа над посадкой продолжается на протяжении всей спортивной карьеры конника не зависимо от его специализации. На начальном этапе необходимо научить спортсмена сохранять равновесие при постоянном движении лошади. Многие спортсмены стараются «словить» баланс, держась рукой или хватаясь ногой. При этом лошадь зажимается, не принимает повод и не держит единый ритм. Рука должна двигаться «вместе с лошадью», большие пальцы вверху (именно в таком положении контакт будет наиболее мягкий и стабильный). Локти прижаты к талии, а кисти и предплечья движутся независимо от плеча. Ноги прижаты и как бы «выжимают» лошадь. Пятка – самая низкая точка. Бедро также должно быть прижато, но при этом плечи и спина не закрепощаются. Положение всадника остается неизменным, чтобы лошадь не делала. Корпус не должен заваливаться вперед или сильно отклоняться назад. Подбородок поднят, всадник смотрит между ушей лошади.

Сохранение равновесия подразумевает постоянное совмещение центра тяжести всадника и лошади. Смысл в том, чтобы на каждом аллюре и упражнении были задействованы только необходимые группы мышц, причем сила и оптимальное время напряжения также должны полностью контролироваться всадником [2]. Только в том случае, когда всадник сидит в седле с минимальным напряжением и держит туловище вертикально, он открыт для восприятия сигналов, исходящих от лошади, и может реагировать на них правильно и достаточно быстро. Слишком большое напряжение делает всадника нечувствительным к этим сигналам; он недостаточно быстро распознает устремления своей лошади и быстро теряет контроль над ней. Звучит, как парадокс, однако лошадь управляется тем легче, чем меньше всадник озабочен возможностью потери контроля над ней и чем меньше он увлекается постоянным воздействием на нее средствами управления. Дать лошади определенную свободу действий, время для реакции на сигналы всадника и внимательно слушать ее – вот основные правила. Баланс в движении, помимо всего прочего, требует еще и ритмичного изменения

уровня напряжения, при котором правильное, осознанное расслабление гораздо важнее собственно напряжения.

Еще на начальном этапе спортсмену необходимо приучить себя прислушиваться к собственным ощущениям. Контроль своего тела и дисциплина собственных действий – это то, к чему некоторые спортсмены стремятся всю свою жизнь. Важно добиться того, чтобы применение средств управления было незаметно постороннему глазу.

Самые распространенные ошибки при обучении спортсмена следующие:

– спортсмен пытается удержаться на лошади, «хватаясь» руками за повод. При этом контакт с ртом становится жестким, закрепощаются движения лошади, нарушается ее проводимость и сбор;

– спортсмен пытается сохранить равновесие за счет мышечного усилия ног. При этом всадника «выталкивает» из седла, так как при напряжении мышц бедер и ног всадника автоматически напрягается позвоночник лошади, движения ее становятся «жесткими» и неэластичными, контакт между человеком и лошадью нарушается;

– для сохранения равновесия всадник меняет позицию или болтается в седле.

Чтобы понять принципы правильной посадки, всадник должен воспринимать себя и лошадь как единую динамическую систему. Любое действие всадника, так же, как и любое действие лошади, оказывает влияние на всю систему. Лишнее напряжение, закрепощение поясницы, слишком длительные одержки вызывают сопротивление лошади или ее закрепощение.

Обязательная гимнастическая работа с лошадью должна проводиться с минимальным приложением силы. Уменьшение силы воздействия всадника на лошадь не только позволяет ей двигаться эластично и непринужденно, но и создает для всадника «запас энергии» – резерв силы воздействия, который может понадобиться при возникновении сложных ситуаций. Если всадник прилагает всю свою силу уже во время простого движения по прямой рабочим аллюром, он не должен удивляться, если ему не хватит силы для исправления ошибок или сбора лошади.

Таким образом, в выездке посадка и средства управления основаны на взаимодействии всадника с лошадью, а это в первую очередь связано с закономерностью перемещения центра тяжести лошади и всадника. Правильно и осознанно применяя средства управления, всадник приобретает «чувство лошади» и может надежно ей управлять.

1. Посадка всадника в выездке [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://esuhorses.com>. – Дата доступа: 24.01.2019.

2. Коган, И. Л. Управление посадкой / И. Л. Коган // Золотой мустанг. – 2009. – № 12. – С. 68–71.