

Таблица – Уровень и динамика среднегрупповых результатов РДО и РДА в эксперименте (мс)

Группы	Виды реакций	Первый этап		Второй этап		Досто-верн.
		<i>Me</i>	<i>q</i>	<i>Me</i>	<i>q</i>	
Эксперимен-тальная	РДО	24	8,2	15	3,7	<0,05
	РА	29	12,3	18	6,6	<0,05
Контрольная	РДО	27	16,4	23	18,9	>0,05
	РА	35	20,1	30	22,1	>0,05

### Выводы.

1. Разработанная нами компьютерная программа позволяет в короткие сроки получать информацию в виде количественных показателей, которые отражают специфические особенности сенсомоторики у спортсменов-горнолыжников в процессе их тренировочной и соревновательной деятельности.

2. Компьютерная программа позволяет реализовать этапный и текущий контроль специфических проявлений сенсомоторики у спортсменов-горнолыжников изучаемого возраста с задаваемой точностью измерений.

3. Использование разработанной нами программы позволяет существенно снизить трудоемкость процесса контроля показателей сенсомоторики у спортсменов по сравнению с существующими аналогами.

1. Адамов, Ю.В. Совершенствование зрительно-моторной реакции/ Ю.В. Адамов. – Лыжный спорт, 1985. – №5. – С. 54–56.

2. Лакин, Г.Ф. Биометрия / Г.Ф. Лакин. – М.: Высшая школа, 1980. – 193 с.

3. Марищук, В.Л. Методики психодиагностики в спорте: учеб. пособие /В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, Л.К. Плахтиенко /. – М.: Просвещение, 1990. – 256 с.

4. Научный центр «Концепция» // <http://www.secon.ru/index.php?option=content&task=section&=35>.

5. Орлик, С. Секреты Delphi на примерах / С. Орлик – М.: Восточная Книжная компания, 1996. – 352 с.

6. Практикум по физиологии труда / Под общ. ред. К.С. Точилова. – Изд. Ленинградского университета, 1970. – 249 с.

7. Программно-диагностический центр «Соперник» // [http://www.defes.lviv.ua/sopernik\\_r.html](http://www.defes.lviv.ua/sopernik_r.html)

8. Сурков, Е.Н. Психомоторика спортсмена / Е.Н. Сурков. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 125 с.

9. Федоров, А.И. Автоматизированные методы изучения индивидуальных особенностей спортсменов / А.И. Федоров // <http://ito.edu.ru/1998/3/fyodor1.html>.

10. Delphi 7 Учебный курс / И.С. Бороновский. – СПб.: Питер, 2003 – 376 с.

## ПОСАДКА ВСАДНИКА И ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА УПРАВЛЕНИЯ

*Седакова Е.Г.,*

*Петухова Н.А.,*

Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,

Республика Беларусь

**Введение.** Верховая езда основана на правильной посадке всадника. Вес человека уже сам по себе оказывает давление на спину лошади и влияет на ее равновесие. Для достижения гармонии с лошастью 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 приспособ-

ливаться к смещению за счет контроля положения своего тела в седле. Чем лучше равновесие всадника, тем меньше усилий приходится ему затрачивать, чтобы воздействовать на лошадь. В этом случае всадник в движении становится частью лошади, применяя тонкие средства управления незаметно для окружающих, что создает впечатление полного взаимопонимания между партнерами [2].

Предпосылкой правильных средств управления и воздействия на лошадь является сбалансированная и непринужденная посадка.

Различают следующие виды посадки: выездковая посадка, облегченная и скаковая посадка. Выездковая посадка, называемая также основной посадкой, используется в выездке, а также при подготовке лошади и всадника. Поэтому при подготовке к прыжкам и кроссам также применяется выездковая посадка с укороченными стремянами. Облегченная посадка имеет большую область применения. При этом всадник облегчает спину лошади как на прыжках и кроссах, так и при работе с молодыми лошадьми. Скаковая посадка требуется исключительно на галопе и только для опытных всадников во время соревнований по троеборью (на отрезке «стипель-чез»). Для такой посадки характерно только облегчение.

Формирование правильной посадки закладывается с первых лет обучения верховой езде.

Для того, чтобы выработать стиль посадки точного согласования с темпом и смещением центра тяжести, необходима длительная систематическая подготовка всадника.

**С целью** дальнейшего совершенствования посадки всадника нами была поставлена **задача**: изучить основные средства управления и их роль в процессе подготовки спортивной пары «всадник–лошадь».

Анализ научно-методической литературы, переводных источников, а также опрос специалистов конного спорта показал, что тип посадки неизменно включает в себя обучение и развитие лошади. Это в свою очередь происходит с помощью вспомогательных средств управления, путем поощрения нужного поведения лошади и подавления, блокирования нежелательного [3].

Существуют два вида средств управления, которыми всадник может пользоваться, контролируя движения лошади: естественные и искусственные. К естественным средствам управления относят воздействия весом, шенкелем (ногами) и поводом, к искусственным – хлыст и шпоры. Воздействие весом и шенкелем преимущественно побуждают лошадь к движению вперед (высылающие воздействия), воздействие поводом – более сдерживающее. Высылающие средства управления всегда имеют более высокое значение, чем сдерживающие. Мерилом для силы воздействия служат чувствительность лошади, степень выездженности и намеченная цель. Грубые воздействия портят лошадь, в то время как частое поощрение голосом и поглаживание способствуют расслаблению и улучшению сотрудничества между лошадью и всадником [1].

**Методами исследования** были анализ литературных источников, опрос тренеров.

Большим преимуществом веса как средства управления является возможность значительно усилить действие других естественных средств управления. Использовать вес можно с бесконечной точностью в любом направлении. Воздействие весом подразделяется на двусторонне обременяющее, односторонне обременяющее, облегчающее. Двусторонне обременяющее воздействие применяется, когда необходимо особенно активизировать задние ноги лошади, например, при отработке полуодержек, одержек и всех видов переходов. Равномерное обременение вместе с высылающим воздействием шенкеля побуждает лошадь усиленно подводить задние ноги под центр тяжести и активно ступать. Контроль всадника над смещением центра тяжести, или его равновесие, имеют при этом абсолютное значение. Односторонне воздействие весом является важной поддержкой воздействия поводом и шенкелем на всех упражнениях, направленных на сгибание лошади. Например, смещая свой вес вправо или влево, всадник побуждает лошадь, не теряя баланса повернуть или согнуться в нужном направлении. Облегчающее воздействие весом при-

меняют, если необходимо разгрузить спину или задние ноги лошади в выездковой работе, например при расслаблении или осваивании осаживания.

Воздействие шенкелем побуждает лошадь к движению, поэтому шенкель всегда действует высылающее. Воздействие шенкелем может быть следующим: высылающим вперед, высылающим вперед – в сторону, поддерживающим. Достаточно сильным, коротким напряжением мышц икры всадник побуждает лошадь активно подводить соответствующую заднюю ногу глубже под корпус. Шенкель, высылающий вперед – в сторону согласно выполняемому элементу, побуждает переступить в сторону соответствующей задней ногой или диагонально передней и задней ногой. Для этого шенкель отводится назад от стандартного положения примерно на ширину ладони. В задачу поддерживающего шенкеля входит движение в бок задней ноги или ограничение либо предотвращение отклонения. Таким образом, он побуждает задние ноги ступать в след передних, что требуется при работе над прямолинейностью движения.

Для воздействия поводом очень важны два принципа: 1) воздействие поводом может быть выполнено только вместе с воздействием весом и шенкелем; 2) воздействие поводом проходит через рот, затылок, шею и спину до задних ног только у проводимой лошади, которая движется, не закрепощая спину. Всадник может отдать повод, принять повод, выдержать повод, поддерживать поводом и вести в сторону. Отдающие и принимающие воздействия поводом всегда применяются в связи с соответствующими воздействиями весом и шенкелем, например при всех полуодержках, следовательно, на всех переходах, для улучшения осанки лошади и упора в повод, при выполнении постановления и сгибания лошади, а также во время осаживания. Любому принимающему воздействию повода должно следовать отдающее. Руки вместе с высылающими воздействиями определяют рамку, в которой движется лошадь. Воздействия поводом не должны быть слишком активными, руки и запястья должны свободно без зажима двигаться во всех суставах, так чтобы можно было поддерживать равномерный и эластичный контакт со ртом лошади.

Хлыст и шпоры как вспомогательные средства управления могут быть использованы, чтобы дать очень точную команду лошади либо для наказания.

В **заключение** следует отметить, что посадка и средства управления основаны на взаимодействии всадника с лошадью, а это в первую очередь связано с закономерностью перемещения центра тяжести лошади и всадника. Огромное значение имеет способность всадника улавливать перемещения линии центра тяжести движущейся лошади и сопровождать их мягким изменением положения своего тела, подавая поясницу вперед или назад.

Все средства управления лошадью имеют широкий диапазон влияния и могут использоваться в самом разнообразном сочетании. Мастерство всадника зависит от способности координировать и сочетать эти разнообразные действия таким образом, чтобы они были последовательными и всесторонними.

1. Миклем, У. Верховая езда: полное руководство / У. Миклем: пер. с англ. С.Л. Баскиной. – М.: «АСТ» – «Астрель», 2005. – 400 с.

2. Фон Дитц, С. Равновесие в движении, посадка всадника / С. Фон Дитц; пер. с нем. Варендорф. – 1993. – 49 с.

3. Штайнкраз, В. Верховая езда и преодоление препятствий / В. Штайнкраз; пер. с англ. Н. Киселёва. – М.: ООО «АКВАРИУМ-БУК», 2004. – С. 32–69.