

качеств слабовидящих спортсменов влияют специфика вида спорта и зрительный дефект спортсменов. Специализированные восприятия формируются в процессе занятия конкретным видом спорта. В основе специализированных восприятий лежит тонкая дифференцировка раздражений, поступающих в различные анализаторные системы. Основную роль у слабовидящих легкоатлетов играют мышечно-двигательные и слуховые анализаторы. Поэтому полученные в наших исследованиях положительные корреляционные взаимосвязи между уровнем физической подготовленности и восприятием времени, темпа, силы являются вполне закономерными. Слабое развитие (или вообще отсутствие) зрительного анализатора отразилось на слабых взаимосвязях связанных с координацией движения.

1. Ахмадеев, Р.Р. Физиологические основы адаптивной физической культуры / Р.Р. Ахмадеев, П.С. Горюлев. – Уфа, 2002. – 180 с.
2. Методика реализации медико-адаптивных программ для спортсменов с нарушением зрения / А.Э. Батуева [и др.]. – Челябинск: УралГУФК, 2006. – 32 с.
3. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2005. – 448 с.
4. Короткова, Л.Ю. Коррекционно-развивающая методика совершенствования двигательных качеств и координационных способностей слабовидящих школьников 14–15 лет: дис. ... канд. пед. наук / Л.Ю. Короткова. – Омск, 2005. – 25 с.
5. Мельников, В.М. Психология / В.М. Мельников. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 367 с.
6. Нормативные и руководящие документы по реабилитации инвалидов по зрению средствами физической культуры и спорта / авт.-сост. Л.П. Абрамова. – 2-е изд., исп. и доп. – М.: Советский спорт, 2005. – 376 с.
7. Пуни, А.Ц. Очерки психологии спорта / А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 305 с.
8. Толмачев, Р.А. Адаптивная физическая культура и реабилитация слепых и слабовидящих / Р.А. Толмачев. – М.: Советский спорт, 2004. – 106 с.

## ФОРМИРОВАНИЕ ПОСАДКИ СПОРТСМЕНА-КОННИКА

*Мартакова А.О., Горохова А.В.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

**Введение.** В настоящее время у подавляющего большинства специалистов не вызывает сомнения то, что залогом успеха подготовки высококлассных спортивных лошадей, способных показывать результаты мирового уровня, является умение всадника правильно и эффективно применять средства управления при решении тех или иных задач. Таким образом, первичной задачей подготовки спортсмена-конника является овладение специфическими двигательными действиями, необходимыми для создания базы двигательных навыков, что обеспечивает рост спортивно-технического мастерства [1]. Основа технической подготовки всадника – формирование правильной посадки, достижение контакта с лошадью и развитие умения воздействовать на нее. Ни одну из этих задач нельзя назвать важнее другой, поскольку они неразрывны и зависимы друг от друга [2]. Правильная посадка является залогом эффективного воздействия всадника на лошадь. Спортсмен должен научиться находить общее равновесие с лошадью, так как только в случае совмещения центров тяжести всадника и лошади можно обеспечить слаженную работу спортивной пары, направленную на максимальное развитие природных способностей лошади.

Анализ технических протоколов республиканских и международных соревнований по выездке показал, что в 90 % случаев оценки за посадку и за повиновение лошади имеют прямую зависимость друг от друга. Анализ технических протоколов по конкуру и сопостав-

ление соревновательных результатов с визуальной оценкой посадки всадников также позволяют говорить о влиянии правильной уравновешенной посадки на достижение высокого спортивного результата. Таким образом, необходимо изыскивать наиболее рациональные и эффективные средства и методы формирования и совершенствования посадки всадников как на начальном этапе подготовки, так и на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства независимо от специализации.

**Целью** нашего исследования является дальнейшее совершенствование технической подготовленности спортсмена-конника. На первом этапе исследования нами была поставлена **задача** изучить различные (традиционные и альтернативные) методики обучения и совершенствования посадки и выявить наиболее эффективные.

Для ее решения мы использовали следующие **методы**: анализ научно-методической литературы и ранее проведенных исследований по данной тематике; анализ технических протоколов республиканских и международных соревнований; педагогические наблюдения тренировочного процесса спортсменов-конников, занимающихся в Республиканском центре олимпийской подготовки конного спорта и коневодства; наблюдения на семинарских занятиях и мастер-классах, проводимых ведущими международными специалистами по конному спорту – тренерами и судьями.

Большинство отечественных и зарубежных авторов сходятся во мнении, что понятие «посадка всадника» включает: способность координировать движения при применении средств управления лошастью; 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). От правильного решения этих задач зависит эффективность овладения спортсменами техникой выполнения основных элементов конного спорта [3, 2].

В то же время анализ собственных педагогических наблюдений показал, что среди тренеров и спортсменов существуют заметные разногласия относительно того, что считать правильной посадкой. Поэтому в настоящее время Международной федерацией конного спорта ведется работа по созданию единого стандарта оценки техники посадки и управления лошастью. С этой целью разработаны правила проведения теста на посадку и критерии оценки техники посадки начинающих всадников. Для оценки и повышения уровня технической подготовленности спортивного резерва в Республике Беларусь «Тест на посадку для начинающих» и «Тест на посадку – финал» включены в программу соревнований календарного плана Республики Беларусь с 2004 г. Опыт проведения таких соревнований показал, что спортсмены, имеющие высокие оценки за посадку, быстрее прогрессируют и в выполнении классических (официальных) соревновательных программ [4].

Проведенные нами исследования позволили выявить наиболее популярные методики формирования и коррекции посадки, используемые отечественными и зарубежными специалистами.

До недавнего времени в нашей стране, как и в других странах СНГ, в большинстве случаев использовались традиционные методы формирования посадки, основанные еще на методиках кавалерийской школы. Суть их заключается в многократном повторении строевых упражнений под команды тренера, длительной езде без стремян на манежной, облегченной и полевой посадках. Всаднику пытались придать «эталонное» положение на лошади, обозначенное четко выверенными линиями и углами сгибания суставов. Эта методика давала определенные результаты, однако требовала больших временных затрат и приносила физический дискомфорт и травмы как спортсмену, так и лошади.

Существенным недостатком данной методики является несоблюдение принципа индивидуализации тренировочного процесса, так как основой правильной посадки считалась

лишь эталонная поза всадника без учета его физических и физиологических возможностей. Спортсмену приходилось выполнять длительную монотонную работу в несвойственной человеку позе, что приводило к утомлению и закреплению мышц ног, рук и спины всадника и, соответственно, закреплению мышц спины лошади, что нередко приводило к травмам спины, позвоночника и травмам психики. Кроме того, чтобы придать всаднику внешне правильное положение на лошади, тренеру необходимо осуществлять постоянный контроль, что не всегда обосновано, так как лишает всадника возможности концентрироваться на собственных ощущениях и действиях лошади. Таким образом, техника посадки, сформированная данным методом, являлась неэффективной и не обеспечивала дальнейшего развития мастерства всадника. Успеха могли добиваться лишь всадники, обладающие врожденной координацией и чувством ритма.

В странах, где искусство верховой езды имеет многовековые традиции (страны Западной Европы, США), развивались более прогрессивные методики обучения посадке и средствам воздействия на лошадь. К одному из наиболее интересных направлений можно отнести так называемую «центрированную езду». Автором этой методики является американский тренер Салли Суифт. Ее исследования аналогичны исследованиям, проведенным американскими учеными в восточных единоборствах и лыжном спорте, и основаны на принципе концентрации и контроля над телом, правильности дыхания и равновесия.

Основными положениями данной методики являются:

- изучение основ анатомии спортсмена и лошади;
- обучение концентрации на собственных ощущениях;
- обучение диафрагмальному дыханию во время езды верхом;
- обучение центрированию и развитие естественного равновесия всадника;
- использование идеомоторных методов обучения [5].

Кроме «центрированной езды» существует ряд хорошо зарекомендовавших себя методик обучения посадке. Это вольтижировка, занятия которой развивают не только силу и координацию всадника, но и совершенствуют морально-волевые качества спортсмена; гимнастические упражнения для развития естественного баланса, выполняемые верхом на лошади, движущейся на корде; преодоление гимнастических препятствий; езда по пересеченной местности.

Необходимыми условиями эффективной подготовки спортсменов-конников являются: хорошо обученная лошадь, обладающая мягким ритмичным ходом на всех аллюрах и правильно подобранное седло, подходящее по размеру всаднику и лошади. Однако все эти условия теряют смысл, если нет тренера, способного вовремя увидеть ошибки и владеющего методиками их коррекции.

Анализ проведенных нами исследований показал, что в настоящее время в Республике Беларусь наметилась тенденция положительных сдвигов в подготовке спортсменов-конников. Отечественные тренеры стали больше внимания уделять базовой подготовке всадников, использовать современные методы формирования и совершенствования посадки. Внедрению современных методик тренировки способствует деятельность Белорусской федерации конного спорта по развитию международных связей (выезд спортсменов на международные турниры, участие в международных тренерских семинарах, приглашение ведущих специалистов для проведения мастер-классов в нашей стране и т. д.).

**Выводы.** Таким образом, результаты проведенных нами исследований позволили выявить наиболее эффективные методы формирования и совершенствования посадки спортсмена-конника. Все они объединяются тем, что направлены на развитие естественного равновесия всадника, а не на придание ему шаблонной позы.

В заключение следует отметить, что формирование правильной, сбалансированной посадки всадника является залогом дальнейшего развития его мастерства и позволяет из-

бежать грубых ошибок в подготовке спортивной лошади, сохранить ее работоспособность и спортивное долголетие. Для того чтобы повысить качество подготовки отечественных спортсменов-конников, необходимо больше внимания уделять повышению квалификации тренеров через внедрение системы семинаров и мастер-классов.

1. 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. сессии по итогам НИР за 2004 г. «Науч. обоснование физ. воспитания, спорт. тренировки и подгот. кадров по физ. культуре и спорту». – Минск, 2005. – С. 38–41.

2. Müseler, W. Reitlehre / W. Müseler. – Berlin; Hamburg: Parey, 1981.

3. Горохова, А.В. Формирование и коррекция осанки спортсменов-конников / А.В. Горохова // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры: материалы VIII Междунар. сессии по итогам НИР за 2004 г. «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту». – Минск, 2005. – С. 173–176.

4. Горохова, А.В. Основы технической подготовки конников и методы ее оценки / А.В. Горохова // Подготовка спортсменов в современных социально-экономических условиях: материалы IX Междунар. научной сессии по итогам НИР за 2005 г. «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту». – Минск, 2006. – С. 106–109.

5. Swift, S. Centered Riding / S. Swift. – N.Y., 1985.

## **ОЦЕНКА ПЕРСПЕКТИВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ НА ОСНОВЕ КОМПЛЕКСНОГО ПОДХОДА**

***Миронов В.А.,***

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

В настоящее время оценка перспективности спортсменов является одним из важнейших аспектов спортивного отбора. Надежность оценки перспективности спортсменов определяется не только вероятностной динамикой спортивных результатов, но и всеми существенными факторами, определяющими роль спортивного мастерства.

Выделяют консервативные признаки, которые определяются наследственными свойствами организма и слабо поддаются тренировке, и лабильные признаки, относительно легко изменяющиеся в ходе спортивного совершенствования [1].

Большинство авторов изучало, как правило, модельные значения отдельных, частных характеристик подготовленности, отражающих параметры: соревновательной деятельности [2, 3], психологической готовности [4], функционального состояния [5], морфологического статуса [6].

Вместе с тем исследование модельных характеристик отдельных систем подготовленности в процессе отбора не обеспечивает оптимальной эффективности. Наибольший успех достигается при использовании комплексной модельной характеристики, включающей в себя морфологические, функциональные, психические, иммунологические показатели. Каждый из этих факторов оказывает существенное влияние на спортивные достижения. Такой подход позволяет достигать наиболее оптимальных результатов отбора.

Мнение о целесообразности комплексного подхода к отбору в спорте высказывают многие специалисты [7, 8, 9]. Именно комплексному подходу должно быть уделено особое внимание при решении этих проблем.