Выпускная аттестационная работа на тему:

«Как стать Кентавром, или совершенствование посадки всадника»

Выполнила: слушатель курса профессиональной переподготовки «Тренинг лошадей, подготовка всадников» Лукашонок Татьяна Александровна

# Содержание

[Аннотация 1](#_Toc13401723)

[Введение 2](#_Toc13401724)

[Теоретическое обоснование 3](#_Toc13401725)

[Практические методы 4](#_Toc13401726)

[Выводы 5](#_Toc13401727)

[Список литературы 7](#_Toc13401728)

# Аннотация

В работе рассматриваются основы формирования и совершенствования такого сложного двигательного навыка, как посадка всадника в седле, с помощью средств спортивной педагогики, с учетом знаний об анатомии и биомеханике движений и практических методик.

В результате проведенного исследования были сделаны выводы о том, что обучение сбалансированной посадке всадника является длительной комплексной задачей, для решения которой требуется постоянное повышение степени компетентности, как всадника, так и его тренера, для грамотного использовании различных методов обучения, включающих теоретическую подготовку, познание возможностей и физического развития собственного тела с помощью специальных и неспециальных методов тренировок, а также учета нагрузки и питания спортсмена.

Ключевые слова: баланс, выездковая посадка, всадник, биомеханика движений, суставы, мышцы, специальные и неспециальные методы, нагрузка, навык, тренировка.

# Введение

В ходе настоящего исследования удалось провести многосторонний анализ того, что включает в себя понятие «правильная посадка в седле». Удалось выяснить, что по своей сути оно имеет мало общего с механическим повторением движений, которые соответствовали бы идеальной картинке.

В литературе по верховой езде выделяют такие качества компетентного всадника как владение гармоничной сбалансированной посадкой, точное применение средств управления лошадью, развитое чувство лошади и высокая результативность верховой езды. Все эти элементы тесно связаны между собой, однако ни один из них невозможен без умения балансировать в движении в унисон с аллюрами лошади. (Morris, 2019)

В ходе настоящего исследования было установлено, что развитие и совершенствование правильной посадки всадника является частью многолетней комплексной подготовки спортсмена, в котором необходимо учитывать разные факторы и способы организации тренировочного процесса, не ограничивающиеся только лишь регулярными тренировками в избранной дисциплине, но также включающие разнообразие тренировочных условий, использование разных способов обучения, включая самостоятельную познавательную деятельность, разностороннее современное информационное, материально-техническое и научное обеспечение обучения, учет нагрузок в общем тренировочном плане, восстановление организма и контроль режима питания как части тренировочного процесса.

В работе были проанализированы дидактические возможности, которые предлагает спортивная педагогика, и их практическая реализация на примере курса профессиональной переподготовки «Тренинг лошадей, подготовка всадников». Было установлено, что существующие принципы обучения при условии их грамотного внедрения способны обеспечить эффективное решение поставленных комплексных задач и являются основными условиями, определяющими педагогическую обоснованность всех действий по организации и проведению учебного процесса, а также своего рода гарантией успешности избранных методов обучения.

# Теоретическое обоснование

Основная концепция, которая была избрана в качестве основополагающего принципа обучения, использованного в настоящей работе, была сформулирована Сюзанной фон Дитце в качестве общей модели развития двигательного навыка, базирующейся на следующих постулатах, обоснованных особенностями анатомического строения и моторики человеческого тела (Дитце, 2001):

1. Развитие двигательного действия происходит от корпуса к конечностям;
2. Далее от грубой формы к совершенной;
3. И только через движение к осанке.

Обзор анатомии и биомеханики человека, включая особенности суставов и мышечных волокон, участвующих в работе, выполненный в настоящей работе, позволяет сделать вывод о том, что знание своего тела, его возможностей и ограничений, способов развития его слабых сторон и укрепления сильных является фундаментальным условием, без которого невозможно эффективное овладение сбалансированной посадкой на лошади.

# Практические методы

В практической части настоящей работы было предложено обширное описание комплексной подготовки тренера и развития его компетентности при решении такой сложной задачи, как подготовка всадника в верховой езде и развитие правильной посадки в седле.

Подчеркивается, что существует большой разрыв в понимании трудностей со стороны спортсменов начального уровня при обучении правильной посадке, а также со стороны их тренеров, которые в силу своего опыта зачастую не в состоянии понять, а потому доступно объяснить ожидаемое двигательное действие. Степень мастерства владения собственным телом и со-настроенность с движениями лошади позволяет опытному тренеру совершать искусные, четко согласованные и максимально экономные действия, тогда как начинающий спортсмен не владеет своим телом и непривычными движениями, что не позволяет сохранять баланс и уверенно держаться в седле. Обычно в такой тренировочной ситуации начинающий спортсмен получает короткие команды, как например, «Пятку вниз! Выпрямись! Голову наверх! Успокой руки!» и так далее, выполнение которых не приводит к ожидаемому результату, а лишь закономерным образом способствует общей скованности всего тела, разочарованию тренера и ученика. Настоящее исследование отвечает на вопрос, почему эти инструкции неэффективны, а зачастую даже зловредны и приводят к более серьезным ошибкам.

Итак, как отмечалось выше, сначала работа с корпусом - и только затем с конечностями, сначала грубая форма и движения – и только позже их совершенствование, и наконец, сначала движение, а потом осанка.

Настоящее исследование предлагает расширить инструментарий тренера за счет использования широкого диапазона средств специализированной подготовки в избранной дисциплине с привлечением технических возможностей и инвентаря для целенаправленной работы над балансом и владением собственным телом. Часть этих средств была описана в практическом разделе.

Кроме того, данная работа обращает внимание на безграничные возможности неспециализированных средств обучения двигательным действиям, которые предлагают другие виды спорта. Так, например, йога и пилатес включают разнообразные упражнения на развитие баланса, познание своего тела и его возможностей, развития качества и амплитуды движений, их координации. Упражнения ЛФК и ОФП придут на помощь для развития мышечной силы по группам мышц, нуждающимся в дополнительной поддержке. Бег и беговые упражнения способствуют увеличению выносливости и укреплению мышц кора. Плавание поможет снять мышечное напряжение и проработать глубокие мышцы без риска травмации.

# Выводы

В современном высокотехнологичном мире человек испытывает большой дефицит движения в повседневной жизни. В результате, знание своего тела, понимание его движений и закономерностей мало кому доступны, кроме, пожалуй, профессиональных спортсменов. Верховая езда является уникальным решением проблемы гиподинамии и стресса, связанного условиями проживания в большом городе и быстроразвивающейся действительности.

В связи с этим представляется особенно важным сделать это занятие увлекательным опытом, разносторонне развивающим личность всадника, приносящим удовлетворение и результативность. Во многом качество этого опыта и желание заниматься этим видом спорта зависит от компетентности тренера, его готовности подходить к своей работе творчески и продолжать профессиональное развитие.

Конечно, каждый спортсмен восхищается тем, как элегантно, свободно, спокойно и гармонично выглядят в седле опытные всадники, а каждый тренер стремится вырастить такого воспитанника. Однако нужно помнить, что это длительный и сложный процесс, поэтому для преодоления потребуется время, терпение и не менее сложные педагогические решения.

Сейчас в распоряжении тренера и всадника есть большой диапазон способов и средств обучения, которые в совокупности и по отдельности способствуют развитию слабых сторон и укреплению сильных.

В настоящей работе была предпринята попытка привлечь внимание к тому, что подготовка всадника не ограничивается часовым занятием на манеже с многократным повторением одних и тех же упражнений. Помимо тренировочных возможностей непосредственно конного спорта, существует огромный выбор средств и упражнений в смежных видах спорта, которые могут быть полезными при целенаправленном решении конкретных задач.

Таким образом, обзор специализированных и неспециализированных методов обучения позволил сделать вывод о том, что существует большое разнообразие возможностей для решения тренировочных задач, развития сбалансированной посадки в седле, поддержания здоровой мотивации и высокой результативности общего тренировочного процесса.

В качестве дополнения в работе рассматриваются способы контроля общей физической нагрузки, баланса между спортивными тренировками и восстановлениям, а также регулирования сбалансированного питания для достижения высоких целей и сохранения работоспособности спортсмена.

# Список литературы

Ashton, R. (March 2013 г.). *A Rider’s User Guide to Fitness* . Получено из The Horse Magazine: http://www.horsemagazine.com/thm/2015/03/a-riders-user-guide-to-fitness-with-rebecca-ashton/

Blignault, K. (б.д.). *The Biomechanics of Rider Position in Rising and Sitting Trot.* Получено из http://equineindaba.com/: http://equineindaba.com/rider\_position\_biomechanics.pdf

Daugirda, S. A. (13 February 2017 г.). *How to Change the Rider Through Biomechanics*. Получено из https://dressagetoday.com: https://dressagetoday.com/theory/how-to-change-the-rider-through-biomechanics-12362

Hilary M. Clayton, S.-J. H. (2017). The role of biomechanical analysis of horse and rider in equitationscience. *Applied Animal Behaviour Science 190 (2017)* , стр. 123–132.

Morris, S. G. (23 May 2019 г.). *How to Develop "Feel" as a Dressage Rider and Find Harmony with Your Horse*. Получено из https://dressagetoday.com: https://dressagetoday.com/instruction/how-to-develop-feel-as-a-rider-and-find-harmony-with-your-horse

Pierce, L. (1999). *Better Riding Through Exercise. Threshold Picture Guide Number 42.* Kenilworth Press.

StudFiles. (б.д.). *https://studfiles.net*. Получено из https://studfiles.net/preview/3048949/page:5/

Wanless, M. (22 November 2013 г.). *The Pie Of Riding - Rider Biomechanics* . Получено из https://www.youtube.com: https://www.youtube.com/watch?v=A4oaEDiJk8E

Wanless, M. (2014). *3 Techniques For More Skillful Riding.* Получено из https://theskillfulrider.com: https://theskillfulrider.com/wp-content/uploads/2015/02/3Ways.pdf

Дитце, С. ф. (2001). *Равновесие в движении. Посадка всадника.* Московский конноспортивный клуб инвалидов.

Дэниелс, Д. (2019). *От 800 метров до марафона. Проверенные методы и программы подготовки для успеха в беге на выносливость.* Москва: Манн, Иванов и Фербер.

Кларк, Н. (2018). *Спортивное питание для профессионалов и любителей. Полное руководство. .* Москва: Альпина Паблишер .

Миклем, У. (2005). *Верховая езда. .* Москва: АСТ.

МедУнивер. (б.д.). *Общая артрология*. Получено из https://meduniver.com: https://meduniver.com/Medical/Anatom/28.html

Николаева, Н. (Апрель 2019 г.). Лекции по спортивной педагогике. Санкт-Петербург, РФ.

Пигарева, С. (2018). Научно-методические закономерности баланса всадника в выездке с учетом физиологических показателей ведущих мышечных групп. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 6 (160)*, стр. 170-174.

Студопедия. (2014). Получено из Студопедия 2014-2019 год: https://studopedia.info/6-63821.html