

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ КОННЫМ СПОРТОМ

Бельская П. П., Марчук А. Н., Савуль Я. И., Томашева Н. А.

УО «Гродненский государственный аграрный университет»

г. Гродно, Республика Беларусь

Аннотация. В статье обосновываются требования к физической и координационной подготовленности учащихся перед началом занятий конным спортом с целью снижения риска травматизма. Рассматриваются ключевые физические качества, включая силу мышц кора и бедер, равновесие, гибкость, время реакции и выносливость. В работе представлены данные о причинах получения травм и факторах риска, а также практические рекомендации по организации физической подготовки как вне седла, так и в процессе верховой езды. Особое внимание уделяется профилактике травматизма посредством систематических тренировок и использования защитной экипировки. Данное исследование представляет интерес для тренеров, учащихся и преподавателей, занимающихся обучением конному спорту.

Summary. The article substantiates requirements for students' physical and coordination preparedness prior to beginning equestrian sport training, aiming to reduce injury risk. Key physical qualities are examined -including core and thigh muscle strength, balance, flexibility, reaction time, and endurance. The paper presents data on injury causes and risk factors, along with practical recommendations for both off-horse and mounted physical training. Special emphasis is placed on injury prevention through systematic training and the use of protective gear. The study is of interest to coaches, students, and educators involved in equestrian sport instruction.

Ключевые слова: конный спорт, физическая подготовка, студент, требования, лошадь.

Key words: equestrian sport, student, requirements, horse.

Конный спорт – один из древнейших и наиболее зрелищных видов спорта, сочетающий в себе элементы искусства, спортивного мастерства и тесного взаимодействия человека с животным. Однако, несмотря на его эстетическую привлекательность, конный спорт относится к числу наиболее травмоопасных дисциплин. Согласно данным Международной федерации конного спорта (FEI), риск получения травмы при занятиях верховой ездой в 3-5 раз выше, чем в большинстве олимпийских видов спорта. Особую опасность представляют падения с лошади, которые могут привести к черепно-мозговым травмам, переломам позвоночника, повреждениям конечностей и другим серьезным последствиям. При этом значительная часть травм связана не только с внешними факторами

(поведение лошади, качество снаряжения), но и с недостаточным уровнем физической подготовки самого всадника [1].

В современных условиях все большее внимание уделяется профилактике травматизма через систематическую физическую подготовку. Укрепление мышечного корсета, развитие координации, равновесия и гибкости позволяют всаднику лучше контролировать свое тело, быстрее реагировать на неожиданные ситуации и снижать нагрузку на опорно-двигательный аппарат.

Актуальность темы обусловлена необходимостью повышения безопасности в конном спорте, особенно среди студентов, чья физическая подготовка зачастую остается на недостаточном уровне.

Цель исследования – разработка требований к уровню физической и координационной подготовленности, необходимого для безопасного проведения первых занятий конным спортом среди студентов.

На основе анализа научно-методической литературы [2-7] установлены требования к уровню физической и координационной подготовленности студентов, желающих заниматься конным спортом.

1. Должны быть хорошо развиты мышцы туловища и внутренней поверхности бедра, тазового дна, что позволяет всаднику оставаться устойчивым, даже когда лошадь меняет аллюр, поворачивает или прыгает.

2. Необходимо иметь высокий уровень равновесия и статической устойчивости. Хорошее равновесие позволяет всаднику сохранять контроль и не падать, даже в неожиданных ситуациях. Статическая устойчивость (способность удерживать позу без движения) особенно важна при остановках, стартах и работе на месте.

3. Важно обеспечить гибкость и подвижность в тазобедренных суставах. «Жесткие» бедра заставляют всадника зажимать колени, поднимать пятки или отводить ноги назад, что нарушает классическую посадку. Лошадь при движении (особенно на рыси и галопе) создает сложные волнообразные движения корпуса. Чтобы не мешать ей и не «подпрыгивать» в седле, всадник должен амортизировать эти движения тазом и бедрами, а не коленями или спиной. Кроме этого, «гибкие» тазобедренные суставы позволяют мягко «раскачиваться» в такт так, как будто всадник «танцует» вместе с лошадью.

4. Всадник должен обладать быстрой реакцией на неожиданные действия лошади. Лошадь – крупное, чувствительное и иногда непредсказуемое животное. Она может внезапно испугаться (громкий звук, движение, тень), споткнуться, рвануть вперед или в сторону. В этой связи всадник с быстрой реакцией должен успеть перераспределить вес, смягчить поводья (или, наоборот, удержать контроль), принять защитную позу при падении.

На основе анализа научно-методической литературы [2-7] установлена структура и причины травматизма среди студентов, желающих заниматься конным спортом:

1) недостаток опыта и подготовки (неправильное положение в седле, неумение реагировать на поведение лошади, отсутствие навыков падения);

2) отсутствие или неправильное использование СИЗ (шлем – самый важный элемент защиты; статистика показывает, что ношение шлема снижает риск смертельного исхода на 70-80 %; многие всадники, особенно любители, не используют его или используют несоответствующий);

3) некачественное снаряжение (неисправные стремена, изношенные седла, неподходящие поводья увеличивают риск потери контроля);

4) поведение лошади (испуг, резкий старт, боковой рывок, отказ от команды могут привести к падению даже у опытного всадника);

5) условия среды (неровная, скользкая или каменистая местность, плохое освещение, неудачное расположение препятствий).

Изучение и обобщение научно-методической литературы [2-7] свидетельствует о том, что ключевыми компонентами физической и координационной подготовленности, влияющие на безопасность всадника являются:

- сила и выносливость мышц корпуса (обеспечивают стабильность положения тела в седле);

- равновесие и проприоцепция (позволяют адаптироваться к движениям лошади и сохранять устойчивость при внезапных изменениях ритма или направления);

- гибкость и подвижность в тазобедренных суставах (способствуют гармоничному «вписыванию» в движения лошади и снижают напряжение);

- реактивная способность и координация движений (необходимы для быстрой коррекции положения тела в нестабильных ситуациях);

- общая физическая выносливость (предотвращает утомление, которое значительно повышает риск ошибок и потери контроля).

На основе анализа научно-методической литературы [2-7] разработаны практические рекомендации по профилактике травм всадников через целенаправленную физическую и координационную подготовку:

- рекомендуется включать в тренировочный процесс упражнения на развитие стабильности кора (планка, «мертвый жук», упражнения на нестабильных поверхностях);

- рекомендуется регулярно выполнять упражнения на равновесие (стойка на одной ноге, босу-тренировки, работа на фитболе);

- следует уделять особое внимание растяжке и подвижности тазобедренных суставов (йога, динамическая и статическая растяжка);

- рекомендуется использовать элементы функциональной тренировки, имитирующие движения верховой езды (например, упражнения на ролле или с симулятором верховой езды);

- целесообразно проводить занятия по развитию проприоцепции и реактивной координации (упражнения с закрытыми глазами, быстрые смены положения тела, работа с реактивным мячом);

- следует обеспечивать постепенное повышение сложности как конных, так и физических упражнений с учетом индивидуального уровня подготовки всадника.

В последние годы ведущие конноспортивные школы мира активно внедряют «кросс-тренинг» – дополнительные виды физической активности вне верховой езды. Наиболее популярны [2-7]:

- «пилатес» – направлен на укрепление глубоких мышц кора и улучшение осанки;

- «йога» – развивает гибкость, дыхательный контроль и концентрацию;

- «функциональный тренинг» – имитирует движения, близкие к верховой езде (например, упражнения на нестабильных поверхностях);

- «плавание и велоспорт» – для развития общей выносливости без ударной нагрузки на суставы.

В Республике Беларусь подобные практики пока не получили массового распространения, однако отдельные федерации и частные клубы начинают включать элементы кросс-тренинга в подготовку спортсменов.

Конный спорт как вид двигательной деятельности представляет собой комплексную физическую и интеллектуальную активность, сочетающую в себе управление лошадью, развитие координации, равновесия, чувства ритма и межвидового взаимодействия. Для студентов ветеринарной медицины участие в занятиях конным спортом имеет особую практическую профессиональную ценность. Кроме того, способствует формированию уверенного, спокойного и корректного поведения при взаимодействии с лошадьми – крупными, чувствительными и иногда пугливыми животными. Эти навыки напрямую переносятся в профессиональную деятельность ветеринара: при клиническом осмотре, вакцинации, лечении или проведении хирургических манипуляций. Занимаясь верховой ездой, студент лучше понимает движения лошади, ее естественные реакции, язык тела и признаки дискомфорта или боли. Это способствует более ранней и точной диагностике заболеваний опорно-двигательного аппарата, нарушений походки и поведенческих отклонений. Верховая езда развивает мышечный корсет, чувство равновесия, пространственную

ориентацию и мелкую моторику, что важно при выполнении манипуляций в стесненных условиях (например, в конюшне или на выездном приеме).

ЛИТЕРАТУРА

1. Всемирная организация здравоохранения. Руководство по физической активности и профилактике заболеваний / ВОЗ. – М., 2019.
2. Петрова, А. А. Профессиональная физиология и профилактика заболеваний у специалистов ветеринарной медицины / А. А. Петрова, Е. В. Лебедева // Журнал ветеринарных технологий. – 2020. – № 4. – С. 65-72.
3. Иванова, Е. С. Методика оценки физической подготовленности работников / Е. С. Иванова, Т. В. Маркова // Вестник физической культуры и спорта. – 2019. – № 3. – С. 45-52.
4. Фомин, В. М. Тренировочные программы для работников медицинских и ветеринарных профессий / В. М. Фомин, Л. С. Кузнецова. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2021. – 278 с.
5. Шмидт, Г. Спортивная подготовка и профилактика травм / Г. Шмидт, Дж. Рамсей. – М.: Спорт и здоровье, 2017. – 350 с.
6. Морозов, А. Н. Методы спортивной диагностики и мониторинга физического состояния / А. Н. Морозов, П. В. Семенов // Журнал физиологии и здоровья человека. – 2018. – № 2. – С. 31-38.
7. Спорт и физическая культура в профессиональной деятельности ветеринарных специалистов / Методические рекомендации / под ред. В. А. Коровина. – Москва: Агропроект, 2022. – 25 с.

УДК 372.863

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КВЕСТ КАК ИНСТРУМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ УЧАЩИХСЯ

Борисенко И. Н.

ГУО «СШ №35 им. Н. А. Волкова»

г. Гродно, Республика Беларусь

Аннотация. В статье рассматриваются значения образовательного квеста в процессе обучения учащихся профильных классов аграрной направленности, особенности организации, проведения, значимость образовательного квеста для дальнейшего самоопределения старшеклассников.

Summary. The article examines the significance of the educational quest in the process of teaching students of specialized classes of agricultural orientation, the specifics of the organization, conduct, and importance of the educational quest for the further self-determination of high school students.

Ключевые слова: образовательный квест, web-квест, введение в аграрные профессии, агроклассы, системное мышление.

Key words: educational quest, web quest, introduction to agricultural professions, agroclasses, systems thinking.