

УДК 798.23

**Техническая подготовка спортсменов-конников на этапе совершенствования
спортивного мастерства**

Матвеева Людмила Михайловна¹, кандидат социологических наук, профессор

Матвеев Станислав Станиславович², кандидат социологических наук, доцент

Пархаева Ольга Валерьевна³, кандидат педагогических наук, доцент

Матвеева Станислава Станиславовна⁴

¹*Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа*

²*Уфимский университет науки и технологий, Уфа*

³*Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»,
Дмитровградский инженерно-технологический институт – филиал, Дмитровград*

⁴*Конный клуб «Жуковский», Уфа*

Аннотация. В статье представлено исследование по разработке комплекса упражнений для совершенствования технической подготовленности спортсменов-конников 12-14 лет, в частности, тактильного ощущения лошади и навыка применения средств управления и посадки лошади.

Ключевые слова: техническая подготовка, конный спорт, конкур, выездка.

Technical training of equestrian athletes at the stage of improving sports skills

Matveeva Lyudmila Mikhailovna¹, candidate of sociological sciences, professor

Matveev Stanislav Stanislavovich², candidate of sociological sciences, associate professor

Parkhaeva Olga Valeryevna³, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Matveeva Stanislava Stanislavovna⁴

¹*Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa*

²*Ufa University of Science and Technology, Ufa*

³*National Research Nuclear University "MEPhI", Dimitrovgrad Institute of
Engineering and Technology - branch, Dimitrovgrad*

⁴*Equestrian club "Zhukovsky", Ufa*

Abstract. The article presents a study on the development of a set of exercises to improve the technical preparedness of 12-14 year-old equestrian athletes, in particular, the tactile sensation of the horse and the skill of using the means of control and mounting the horse.

Keywords: technical training, equestrian sports, show jumping, dressage.

ВВЕДЕНИЕ. Конный спорт имеет популярность, как и многие другие виды спорта, входящие в программу олимпийских видов спорта. Этот вид привлекает к себе тем, что дает возможность общаться с лошастью и возможность достичь спортивных результатов

К.П. Симоненко, Л.Е. Игнатьева в своих научных трудах считают, что проблемой в современном конном спорте является отсутствие специализированных программ и методических указаний для технической подготовки в прыжковой посадке всадника, в соревновательной деятельности по преодолению препятствий в определённом порядке, определённой сложности и высоты, проходящей на конкурном поле, это сказывается на развитии детского конного спорта как системы воспитания подрастающего поколения. Необходимо сделать конный спорт доступным для занимающихся детей, которые не имеют возможности приобрести собственных лошадей или индивидуальные тренировки. Юные спортсмены в конном спорте стремятся преодолевать большие высоты, не сформировав необходимые умения и навыки должного уровня [1].

Л. А. Артамонова, А. П. Евдокимова в своих публикациях по выездке определили, что технической подготовкой называют обучение основам техники действий, выполняемых на соревнованиях или служащих средством тренировки, а также совершенствование определенных видов спортивной техники. Как и любая надлежащая тренировка, техническая подготовка – это процесс управления тренировкой знаний, навыков и способностей. Она подчиняется общим принципам дидактики и методики физического воспитания. Характеристики спортивно-технической подготовки определяются критериями мастерства в выбранном виде спорта. Также было определено, что в конкуре особую роль играет техническая подготовка, так как всадник работает в тесном контакте с лошадью [2].

Д.В. Белинский, С.Г. Александров, С. А. Печерский отмечают, что в основе разработки специальных комплексов упражнений необходимо учитывать навык наездников, подборку и дозировку упражнений производить индивидуально для каждого всадника. Оценку технической подготовленности нужно производить по правильности выполнения элементов в выездке, прохождении маршрута, тактических решений всадника в конкуре [3].

Франсуа Боше в своей книге рассматривает основные правила верховой езды, описывает способы формирования у всадника хорошей посадки, приемы управления лошадью, также автор затронул вопросы правильного обращения с лошадью. В своем издании он представил множество документов, в том числе донесения, официальные письма военных специалистов и т.д. Несмотря на то, что книга была написана более полутора веков назад (первое русское издание вышло в 1857 г.), она и сегодня будет полезна тренерам, обучающим верховой езде, дрессировщикам лошадей, профессиональным спортсменам, жокеям и всем, кто хочет научиться хорошо держаться в седле [4].

А.В. Бакеев, С.Т. Вяльшин определили, что: ««Выездка» – дисциплина конного спорта по выполнению элементов высшей школы верховой езды на различных аллюрах (шаг, рысь, галоп). Целью выездки является достижение полного взаимопонимания между всадником и его лошадью, посредством подчинения лошади всаднику, при этом лошадь демонстрирует свободу и равномерность аллюров, гармоничность и легкость движений, принятие повода без напряженности или сопротивления. «Конкур» – дисциплина конного спорта по преодолению препятствий. Это соревнования, в которых пара спортсмен - лошадь преодолевает маршрут, состоящий из разрушаемых препятствий в рамках установленных требований (высота препятствий, скорость движения и т.д.). В этом испытании от спортсмена требуется продемонстрировать свободу и энергию лошади, ее навыки, скоростные качества и повиновение» [5].

С. Н. Пигарева в своих трудах отметила, что: «мастерство профессионального всадника, как и любого успешного спортсмена, определяется уровнем владения своим телом. Лошадь это характерный, точный и надежный индикатор всех мельчайших деталей двигательной активности и ошибок всадника» [6].

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. На базе конноспортивного комплекса «Жуковский», г. Уфа, было проведено тестирование в начале и по завершении эксперимента для обоснования эффективности разработанного

комплекса упражнений с целью изучения организации тренировочного процесса спортсменов-конников в возрастном диапазоне от 12 до 14 лет. В соревнованиях «выездка» для определения уровня технической подготовленности были применены упражнения «Малого Приза». «Малый Приз» имеет уровень средней сложности и состоит из упражнений, которые выявляют, насколько хорошо всадник соответствует всем требованиям классической верховой езды. В то же время он позволяет оценить психическое и физическое состояние лошади. В нашем исследовании принимали участие 20 наездников, первоначально разделенные на две группы – контрольная группа ($n=10$) и экспериментальная ($n=10$).

Основные элементы технической подготовки были включены в контрольные тестовые упражнения, которые провели на первом этапе экспериментальной части с участием спортсменов-конников в возрасте 13-14 лет на этапе совершенствования спортивного мастерства.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для определения экспертами уровня технической подготовленности юных всадников 13-14 лет были включены контрольные упражнения, предложенные Больд Харри (2012) «Лошадь в выездке», в которой представлены критерии оценивания спортивной пары в упражнениях «Малого приза», это «Ритм, раскованность, упор в повод, «швунг» – выполнение движений с подъемом и размахом, прямой постав, сбор. Это является критериями выполнения правильного элемента в выездке. Ритмичность и раскованность создают предпосылки для обучения. В состоянии раскованности можно достигнуть правильного упора в повод. Если достигнут «мягкий» контакт со ртом лошади, можно улучшать широту и энергичность движения [7].

Все упражнения проводятся совместно с усилиями лошадьё на собственных физических ощущениях всадника – чувствовать принятие повода необходимо подвести заднюю часть тела лошади и расслабить ее спину. Без этих условий лошадь не будет с вами сотрудничать.

В таблице 1 представлены результаты технической подготовки спортсменов-конников 13-14 лет контрольной и экспериментальной групп до начала и по окончании эксперимента.

Межгрупповой анализ результатов в тестовых упражнениях юных спортсменов-конников показал, что достоверных различий до эксперимента во всех показателях технической подготовленности не обнаружено ($p>0,05$).

Как видно из результатов, после эксперимента произошли достоверные различия во всех показателях технической подготовленности юных спортсменов-конников контрольной и экспериментальной группах ($p<0,05$).

ВЫВОДЫ. Проанализировав результаты выполнения контрольных упражнений после педагогического эксперимента в обеих группах, мы обнаружили значимые различия. Установлено, что применение комплекса упражнений, направленного на совершенствование тактильного ощущения лошади и навыка в применении средств управления и посадки лошади, способствовало улучшению показателей во всех тестовых упражнениях.

Таблица 1 – Экспертная оценка уровня технической подготовленности спортсменов-конников 13-14 лет в контрольной и экспериментальной группах ($M \pm m$)

Тестовые упражнения	До эксперимента		После эксперимента	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Плечом внутрь (балл)	6,2±0,14	6,0±1,10	8,22±0,4	9,34±0,5
P ₁ -межгрупповое	p>0,05		p<0,05	
Вольт налево (балл)	5,8±0,8	5,6±0,08	8,12	9,54±0,8
P ₂ -межгрупповое	p>0,05		p<0,05	
Прибавленная рысь (балл)	6,05±1,013	6,02±1,03	9,16±0,25	10,27±0,11
P ₃ -межгрупповое	p>0,05		p<0,05	
Собранный галоп-аллюр (балл)	6,16±0,05	6,14±0,08	7,58±0,4	9,10±1,0
P ₄ -межгрупповое	p>0,05		p<0,05	
Перемена ног на галопе в 4 темпа (балл)	6,12±0,04	6,1±0,17	7,08±0,14	8,81±0,24
P ₅ -межгрупповое	p>0,05		p<0,05	
Полупируэт (180 градусов) на галопе (балл)	6,1±1,0	6,2±0,8	8,4±0,5	9,4±0,5
P ₆ -межгрупповое	p>0,05		p<0,05	
Сбор (балл)	8,0		9,0	
P ₅ -межгрупповое	p>0,05		p<0,05	
Примечание: М – среднее арифметическое значение признака; m – ошибка средней арифметической; p – показатель t-критерия Стьюдента; P ₁ – межгрупповое различие; P ₂ – межгрупповое различие; P ₃ – межгрупповое различие; P ₄ – межгрупповое различие; P ₅ – межгрупповое различие; P ₆ – межгрупповое различие.				

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Симоненко К. П., Игнатьева Л. Е. Совершенствование технической подготовки всадников на тренировочном этапе в конкуре // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2021. Т. 6, № 3. С. 93–99.
2. Артамонова Л. А., Евдокимов А. М. Учебник по выездке спортивной лошади. Москва : Аквариум-Принт, 2007. 240 с.
3. Белинский Д. В., Александров С. Г., Печерский С. А. Особенности повышения технической подготовленности пары «всадник-лошадь» в конкуре на этапе спортивного совершенствования // Бизнес. Образование. Право. 2022. № 4 (61). С. 443–449.
4. Боше Франсуа. Верховая езда. Метода берейторского искусства, основанная на новых. Изд. 2-е. Москва : URSS, 2012. 303 с.
5. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» (этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства) : методическое пособие / составители А. В. Бакеев, С. Т. Вьялшин. Москва : ФГЦСР, 2021. 148 с.
6. Пигарева С. Н. Спортивная пара «всадник-лошадь», как модель функциональной системы // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 11 (165). С. 266–270.
7. Болдт Харри. Лошадь в выездке. Дивово, 2002. 23 с.

REFERENCES

1. Simonenko K. P. and Ignatieva L. E. (2021), "Improving the technical training of riders at the training stage in show jumping", *Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation*, vol. 6, No. 3, pp. 93–99.
 2. Artamonova L. A. and Evdokimov A. M. (2007), "Textbook on dressage of a sports horse", Moscow, Aquarium Print, 240 p.
 3. Belinsky D. V., Alexandrov S. G and Pechersky S. A. (2022), "Features of improving the technical preparedness of the "rider-horse" pair in show jumping at the stage of sports improvement", *Business. Education. Great*, No. 4 (61), pp. 443–449.
 4. Boche Francois (2012), "Horseback riding. Methods of the art of the horse, based on new principles", Moscow, 320 p.
 5. Bakeev A. V., Vyalshin S. T., ed. (2021), "The standard program of sports training in the sport "equestrian sport" (the stage of improving sports skills, the stage of higher sports skills)", methodological guide, Moscow.
 6. Pigareva S. N. (2018), "Sports pair "rider-horse" as a model of a functional system", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 11 (165), pp. 266–270.
 7. Boldt H. (2002), "Horse in dressage", Divovo, 23 p.
- Поступила в редакцию 26.03.2024.
Принята к публикации 22.04.2024.