



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Управление процессом технической подготовка спортсменов в конном
спорте**

Выпускная квалификационная работа

Направление 44.03.05 Педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата


«Физическая культура. Дополнительное образование»

(менеджмент в спортивной индустрии)

Форма обучения: очная

Проверка на объем заимствований:

81,8 % авторского текста
Работа *рекомендована* к защите
рекомендована/не рекомендована
«28» марта 2025 г.
Зав. кафедрой ТИМФКиС


 Жабиков В.Е.

Выполнила:

студентка группы ОФ-522/234-5-1
Зверева София Витальевна

Научный руководитель:

к.п.н., доцент кафедры ТИМФКиС

 Кравцова Лариса Михайловна

Челябинск

2025

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ УПРАВЛЕНИЯ ПРОЦЕССОМ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В КОННОМ СПОРТЕ ..	7
1.1 Теоретико-методические основы управления процессом технической подготовки спортсменов в конном спорте	7
1.2 Содержание тренировочного процесса по конному спорту	16
1.3 Организационно-педагогические условия управления тренировочным процессом по конному спорту	22
ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ	31
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В КОННОМ СПОРТЕ.....	32
2.1. Организация опытно-экспериментального этапа исследования.....	32
2.2. Проведение экспериментального исследования.....	35
2.3. Результаты педагогического эксперимента по внедрению методики технической подготовки в конном спорте	43
ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ	50
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	51
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	52
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	58

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность изучения методики подготовки у спортсменов-конников обусловлена тем, что мастерство спортсменов требует высокого уровня специальной физической подготовки для достижения успехов в данном виде спорта, для этого необходимо изучение и разработка продуктивных тренировочных программ. Грамотно действовать в сложных и трудных условиях может только волевой и разносторонне физически развитый спортсмен.

Данной проблемой занимались такие ученые, как Бакеев А. В, Дитце С, Хоффман К. Анализ литературный данных показывает, что актуальной проблемой является изучение и рассмотрение эффективных средств управления у спортсменов. Более глубокое изучение методики подготовки во время тренировочного процесса стало причиной выбора темы нашего исследования: «Управление процессом технической подготовки спортсменов в конном спорте». Это даст возможность выстроить систему эффективного применения средств управления во время тренировок.

С точки зрения социальной значимости проблема имеет высокую актуальность по нескольким причинам:

1. Применение современных технологий в тренировочном процессе может повысить эффективность подготовки, что в свою очередь способствует улучшению здоровья спортсменов.

2. Конный спорт часто объединяет людей разных возрастов и социальных групп, способствуя формированию сообществ и культурных традиций.

Согласно приказу Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. N 983 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "конный спорт" IV. Выделяют такие требования, как:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;

– сохранение здоровья.

Многие существующие методики обучения в конном спорте не учитывают сопряженного взаимодействия расширенного состава нестандартного технического оборудования и средств подготовки спортсменов-конников в дисциплине выездка. Советские конники участвовали в Олимпийских играх с 1952 года. Однако с 1980 года российские спортсмены не завоевывали призовые места на олимпиаде.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что на сегодняшний день исследований по выбранной теме сравнительно не много и тема является актуальной.

Цель исследования: разработать методику повышения результативности в подготовке спортсменов в конном спорте.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс в конном спорте.

Предмет исследования: структурные компоненты методики технической подготовки спортсменов в конном спорте.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что внедрение предложенной нами методики в тренировочный процесс будет эффективно, если:

- 1) рассматривать взаимодействие в системе «спортсмен-лошадь» как важный процесс обмена ресурсами субъектов спортивной деятельности;
- 2) использовать комплекс упражнений с нестандартным оборудованием;
- 3) критериями эффективности процесса считать позитивную динамику спортивных результатов.

Задачи исследования:

1. Проанализировать источники и обобщить практический опыт в управлении технической подготовкой в конном спорте.
2. Разработать методику повышения результативности с помощью инновационного оборудования.
3. Проверить и обосновать эффективность разработанной методики в условиях реального тренировочного процесса технической подготовки спортсменов в конном спорте.

База исследования: областное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва РИФЕЙ».

Этапы исследования:

Первый этап – (сентябрь 2024г. – ноябрь 2024г.) теоретико-поисковый. Проведен анализ литературных источников по проблеме исследования. Разработан план исследовательской работы согласно поставленным задачам. Сформированы контрольная и экспериментальная группы. После анализа теоретико-методологических предпосылок развития эффективности средств управления во время тренировочных занятий, определялись объект и предмет исследования, разрабатывалась организация исследования, его цели и задачи, выдвигалась гипотеза и основные методы ее доказательства.

Второй этап – (ноябрь 2024г. – март 2025г.) опытно-экспериментальный. Проведено первичное обследование испытуемых согласно подобранным нами методам оценки эффективности средств управления спортсменами. На формирующем этапе в экспериментальной группе были организованы и проведены тренировки, в состав которых вошла представленная методика подготовки с применением технического оборудования спортсменов в конном спорте. На контрольном этапе исследования был выявлен уровень эффективности средств управления и его

динамика в выбранном периоде годового цикла подготовки спортсменов-конников обеих групп.

Третий этап – (март 2025г. – апрель 2025г.) итогово-результативный. Была проведена обработка полученных данных, систематизация, анализ и описание результатов исследования.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ УПРАВЛЕНИЯ ПРОЦЕССОМ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В КОННОМ СПОРТЕ

1.1 Теоретико-методические основы управления процессом технической подготовки спортсменов в конном спорте

Тренировочный процесс – это не просто набор упражнений и тренировок; это сложная система, включающая множество элементов, которые должны гармонично взаимодействовать друг с другом для достижения максимальных результатов.

Основным координатором этого процесса является тренер-педагог, чьи знания и навыки управления играют ключевую роль в подготовке спортсменов. Тренер не только разрабатывает тренировочные программы, но и выступает в роли психолога, наставника и стратегического планировщика. Его задача создать условия для оптимального развития спортсмена, учитывая индивидуальные особенности каждого. Это требует глубокого понимания физиологии, психологии и методики тренировки. Тренер должен не только следить за физическим состоянием спортсмена, но и учитывать его моральное и эмоциональное состояние. [7]

Взаимодействие между тренером и спортсменом – это важный аспект, который влияет на мотивацию и, в конечном итоге, на результаты. Эффективная коммуникация, доверие и поддержка являются ключевыми факторами, способствующими успешной подготовке. [15]

Тренер и спортсмен должны четко понимать друг друга, доверять профессионализму и компетентности друг друга, и постоянно поддерживать друг друга, как в моменты побед, так и в периоды неудач. Только при наличии этих трех составляющих можно говорить о продуктивной тренировочной работе и достижении высоких результатов.

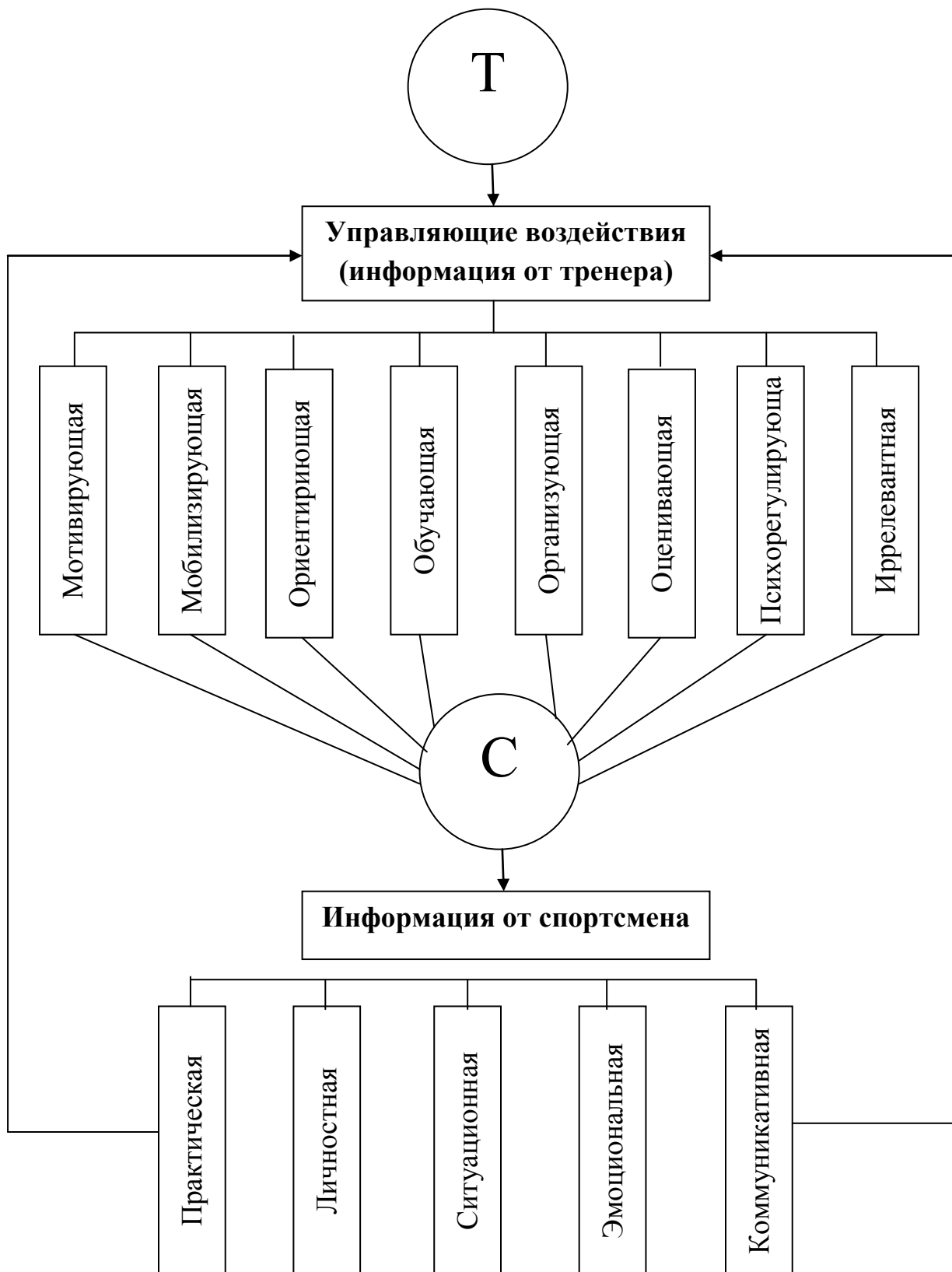


Рис. 1 – Взаимоотношение тренера со спортсменами

Тренировочный процесс состоит из нескольких компонентов, каждый из которых играет свою роль. Основой любого тренировочного процесса является развитие физических качеств: силы, выносливости, скорости и

гибкости. Использование разнообразных методик и средств тренировки позволяет спортсмену достигать высоких результатов. [3]

Эффективное управление процессом технической подготовки требует комплексного подхода, включающего в себя как теоретические знания, так и практический опыт. Важно учитывать индивидуальные особенности как всадника, так и лошади, чтобы достичь максимальных результатов. [7]

Периоды, этапы и циклы спортивной подготовки: ключевые аспекты периодизации. Спортивная подготовка – это сложный и многогранный процесс, который требует тщательного планирования и организации. Одним из основных компонентов успешной подготовки является периодизация тренировочного процесса. Периоды, этапы и циклы спортивной подготовки неразрывно связаны между собой и играют критическую роль в достижении высоких спортивных результатов. Годичный тренировочный цикл делится на три основных периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Каждый из этих периодов выполняет свои специфические функции и решает определенные педагогические задачи.

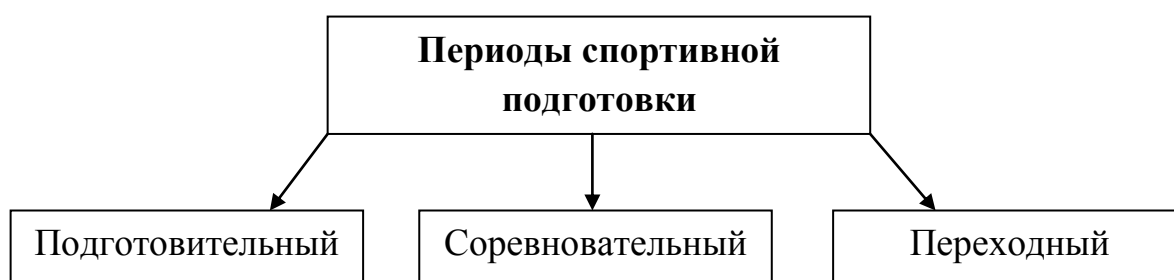


Рис. 2 Периоды спортивной подготовки

Подготовительный период служит основой для формирования физической и технической базы спортсмена. Он, в свою очередь, делится на несколько этапов:

Базовая подготовка: акцент на развитие общей физической подготовки, силы, выносливости, гибкости и координации. В этот период спортсмены

занимаются общими физическими упражнениями, что позволяет укрепить здоровье и повысить функциональные возможности организма.

Специальная подготовка: здесь внимание сосредоточено на специфических навыках и техниках, необходимых для данного вида спорта. Это время для отработки тактических схем и улучшения индивидуальных характеристик. [9]

Во время соревновательного периода спортсмены должны показать свои лучшие результаты. Основная задача – поддержание достигнутого уровня физической подготовки и оптимизация состояния спортсмена. Важно, чтобы пик физической формы приходился на время проведения ключевых соревнований. Для этого тренеры используют различные методики, такие как уменьшение объема тренировок и увеличение интенсивности, что позволяет избежать переутомления и сохранить свежесть.

Переходный период служит временем для восстановления и адаптации после соревновательной нагрузки. Он включает в себя активный отдых, восстановительные тренировки и занятия, не связанные с основным видом спорта. Это время необходимо для психического и физического восстановления, а также для анализа прошедшего сезона и планирования следующего.

Периодизация тренировочного процесса напрямую зависит от календаря спортивных соревнований. Тренеры должны учитывать даты и уровень важности событий, чтобы правильно распределить нагрузки и подготовить спортсмена к пику формы. Это требует тщательного планирования, поскольку успешное выступление на соревнованиях зависит от того, насколько хорошо спортсмен готов в конкретный момент времени. [3]

Современные исследования в области спортивной науки открывают новые горизонты в периодизации тренировок. В частности, концепция

"неделя микропериода" и "модульная периодизация" становятся все более популярными. Эти методы позволяют более гибко подходить к тренировочному процессу, адаптируя его к индивидуальным особенностям каждого спортсмена и изменяющимся условиям.

Периоды, этапы и циклы спортивной подготовки – это не просто формальности, а важные инструменты для достижения высоких результатов в спорте. Понимание и применение принципов периодизации позволяет тренерам и спортсменам эффективно организовывать тренировочный процесс, минимизировать риск травм и достичь наилучших результатов на соревнованиях. Каждый этап требует внимательного подхода и глубокого анализа, что в конечном итоге приводит к успеху на спортивной арене. [28]

Таблица 1 – Общие характеристики периодизации тренировочного процесса в традиционном подходе (по Матвееву)

Период	Этап	Цели	Тренировочная нагрузка
Втягивающий	Общеподготовительный	Увеличение уровня развития двигательных общих	Относительно большой объем и сниженная интенсивность основных упражнений. Большое разнообразие тренировочных средств
	Специально-подготовительный	Увеличение уровня специальной подготовленности. Совершенствование более специализированных двигательных и технических возможностей	Объем тренировочной нагрузки достигает минимума. Интенсивность увеличивается выборочно

Продолжение таблицы 1

Соревновательный	Соревновательный	Увеличение уровня специальной подготовленности. Совершенствование более специализированных двигательных и технических возможностей	Объем тренировочной нагрузки достигает минимума. Интенсивность увеличивается выборочно
	Непосредственно соревновательной подготовки	Достижение наилучшей специальной подготовленности по виду спорта и готовности к главному соревнованию	Небольшие объемы, высокая интенсивность. Наиболее точная имитация предстоящего соревнования
Переходный	Переходный	Восстановление	Активный отдых

Техническая подготовка включает в себя отработку специальных навыков и техник, необходимых для успешного выступления в соревнованиях. Тренер должен обеспечить правильное выполнение движений, что требует постоянного анализа и корректировки. При тактической подготовке спортсмен должен уметь принимать решения в условиях соревнований, что требует от него знания различных тактических схем и стратегий. Тренер помогает развивать эти навыки через моделирование ситуаций и анализ предыдущих выступлений. Сюда можно отнести освоение различных элементов управления лошадью, включая

работу на круге, прыжки, манежные упражнения и т.д. Постепенное усложнение упражнений, чтобы развивать навыки всадника и лошади. [1]

Психологическая подготовка играет не менее важную роль в успехе спортсмена. Тренер должен работать над формированием уверенности в своих силах, умения справляться со стрессом и сосредотачиваться на задаче, а также умением подготовить лошадь к соревнованиям, работа с её поведением и эмоциями. [5]

Работа над физической подготовкой спортсменов также является немало важной. Тренер дает упражнения для улучшения физической формы всадника (силовые тренировки, кардионагрузки, растяжка), а также следит за поддержанием физического состояния лошади (упражнения, уход, правильное питание). [8]

Соревновательная деятельность, в которой тренер выступает в роли наставника. Участие в соревнованиях для проверки уровня подготовки и получения опыта является обязательным аспектом. На основе полученных данных тренер проводит анализ для выявления сильных и слабых сторон.

Не менее важной деталью является восстановление после тренировок и соревнований. Это включает в себя как физическое, так и психическое восстановление, что позволяет избежать перетренированности и сохранить здоровье спортсмена. [4]

Участие в семинарах, мастер-классах и курсах повышения квалификации для тренеров и спортсменов, перспективные тренинговые методики опираются на достижения науки и технологий. Использование методов визуализации и медитации помогает спортсменам улучшать концентрацию и снижать уровень стресса. Современные технологии позволяют собирать и анализировать данные о тренировках, что помогает тренеру принимать более обоснованные решения.

Тренировочный процесс – это сложный и многогранный механизм, где каждая деталь имеет значение. Успех в спорте зависит не только от физических способностей спортсмена, но и от грамотного управления всеми аспектами подготовки. Тренер-педагог, обладая необходимыми знаниями и навыками, способен создать эффективную систему, которая поможет спортсменам достигнуть высоких результатов на соревнованиях. Взаимодействие тренера и спортсмена, использование современных методик и постоянное совершенствование, вот ключи к успеху в спортивной подготовке. [11]

М.Е Агафонова к требованиям к подготовленности спортивной пары «всадник-лошадь» в современных условиях относит правильную постановку цели в решении тренировочных задач. [1]

В ряде прикладных исследований конного спорта можно отметить изучение физического состояния спортивной пары «всадник-лошадь», физиологических аспектов спортивной тренировки в конной выездке и начальном этапе подготовки, психофизиологических механизмов повышения готовности к соревновательной деятельности в конном спорте, влияния тренировок на соревновательные результаты юных спортсменов, личностной самоэффективности спортсменов-конников, соматометрических показателей для управления тренировочным процессом спортсменов-конников и т.д.

Закреплять полученные знания необходимо в условиях, приближенных к соревнованиям. Для этого подготавливают так называемые «прикидки». Они проходят в специально поставленном манеже 20х60 метров. Каждое выступление оценивается судьями в количестве от трех до пяти человек. Такая практика помогает настроиться всаднику и лошади на предстоящее выступление. При этом у пары не возникает волнение, поскольку выступление проходит в домашней обстановке, с возможностью послушать комментарии после выполненной схемы.

Тренировки, как правило, проходят без специальных бортов в манеже. Основными формами подготовки являются исполнение отдельных упражнений, а также связка из нескольких упражнений с чередованием аллюров. Дополнительным оборудованием для коррекции посадки всадника могут служить резинки для фитнеса длиной 40см, 1.5 метра, 3метра, а также эквикуб.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, что является одной из наиболее распространенных организационных форм теоретической подготовки. Успех разговора в первую очередь зависит от четкого определения темы теоретического урока и учебного задания. В конце беседы результаты обобщаются, обобщая его содержание. Еще одной формой теоретической подготовки является просмотр видео с выступлений и их разбор. В таком случае спортсмены могут наглядно видеть хорошие и плохие моменты, что помогает в дальнейшем освоении верховой езды. [12]

В процессе обучения спортсменов по конному спорту тренировки могут иметь свои специфические задачи в зависимости от стадии подготовки. Следует отметить, что образование и обучение органически взаимосвязаны. Эффективность тренировочного процесса зависит от грамотного сочетания методов физического воспитания и спортивной подготовки человека, а также от правильного ухода и подготовки лошади. Успех достигается за счет комплексного подхода, включающего в себя как развитие физических и спортивных навыков всадника, так и обеспечение оптимальных условий содержания и подготовки лошади, которые учитываются на всех этапах тренировок.

Таким образом, организация и управление тренировочным процессом в конном спорте требует комплексного подхода, учитывающего специфику как человеческого, так и животного компонента.

1.2 Содержание тренировочного процесса по конному спорту

Управление процессом подготовки спортсменов в конном спорте включает в себя комплексные подходы, которые обеспечивают оптимальное взаимодействие всадника и лошади. Система подготовки строится на основе многолетнего опыта и научных исследований, что позволяет достигать высоких спортивных результатов. Важнейшими компонентами системы являются:

- преемственность задач и методов: обеспечение последовательности в тренировочном процессе для всех возрастных групп и уровней подготовки;
- оптимизация физической подготовки: сбалансированное развитие физических качеств и навыков управления лошадью;
- постепенное увеличение нагрузки: строгое соблюдение принципа постепенности для предотвращения травм и перегрузок.

Также в управлении процессом технической подготовки можно выделить такой ключевой аспект, как: планирование тренировок. Т.е. определение целей и задач на определённый период (год, сезон). Разработка индивидуальных тренировочных планов с учётом уровня подготовки спортсмена и его лошади. [14]

Спортивная подготовка в конном спорте делится на несколько ключевых этапов:

1. **Этап начальной подготовки** (3 года): формирование интереса к конному спорту, развитие общей физической подготовки и освоение основ управления лошадью.
2. **Учебно-тренировочный этап** (5 лет): углубленная подготовка спортсменов, направленная на совершенствование технических навыков и физической готовности.

3. Этап высшего спортивного мастерства (КМС, МС):

подготовка высококвалифицированных спортсменов, выполнение спортивных разрядов.

Конный спорт – это не просто физическая активность, а настоящая искусство, сочетающее в себе элементы физической подготовки, эмоционального взаимодействия и интеллектуального подхода. Тренировочный этап в этом виде спорта играет основополагающую роль, так как именно в это время закладываются основы успешной карьеры спортсмена и его лошади. Рассмотрим подробнее основные задачи и методики, которые помогают достичь высоких результатов. Формирование интереса и мотивации. [16]

Первой и одной из самых важных задач является формирование устойчивого интереса к занятиям конным спортом. Это включает в себя не только обучение основам верховой езды, но и создание положительного эмоционального фона. Важно, чтобы спортсмены, особенно дети и подростки, чувствовали радость от общения с лошадьми и понимали, что это не просто спорт, а образ жизни. Проведение мастер-классов, показательных выступлений и соревнований может значительно повысить мотивацию. [19]

Для успешного выступления на соревнованиях необходимо развивать как общую, так и специальную физическую подготовленность. Занятия должны включать в себя не только тренировки на лошади, но и общие физические упражнения, направленные на развитие выносливости, силы и гибкости.

Техническая подготовка включает в себя освоение различных аллюров, правильную посадку, а также элементы манежной езды и преодоления препятствий. Специальные тренировки по выездке и конкуру помогают спортсменам развивать координацию и чувство равновесия. Например,

выполнение сложных упражнений на манеже способствует улучшению контроля над лошадью и повышает уверенность всадника. [20]

Тактическая подготовка включает в себя изучение стратегии выступлений на соревнованиях. Это может быть как анализ предыдущих выступлений, так и работа над ошибками в реальном времени. Спортсмены учатся принимать быстрые решения и адаптироваться к меняющимся условиям на боевом поле.

Теоретическая подготовка также важна. Знание правил соревнований, основ антидопинговых норм и этических аспектов обращения с лошадьми позволяет спортсменам быть более осведомленными и уверенными во время выступлений. Регулярные семинары и лекции по этим темам могут значительно повысить уровень осведомленности и ответственности. Также залогом успешной карьеры спортсмена является его здоровье. Соблюдение режима питания, тренировочного плана и восстановления после нагрузок имеет первостепенное значение. Индивидуальные планы тренировок, разработанные с учетом физических возможностей и целей спортсмена, помогают избежать перегрузок и травм. Важно также учитывать возрастные особенности, которые могут влиять на физическую подготовленность и восстановление. [24]

Немало важным является формирование опыта участия в соревнованиях. Регулярное участие в соревнованиях – это не только способ проверить свои навыки, но и возможность получить ценный опыт. Спортсмены учатся справляться с волнением, работать в команде и развивать чувство ответственности. Участие в соревнованиях помогает также наладить контакты с другими спортсменами и тренерами, что способствует обмену опытом и знаниями.

Психологическая подготовка включает в себя доверительные отношения с тренером, поддержку, работу с эмоциональным состоянием, обучение навыкам саморегуляции и работе в команде.

Психологическое сопровождение в спорте базируется на общем процессе психологического сопровождения, И. А. Баева описывает его как «комплекс взаимосвязанных и взаимообусловленных мер, представленных разными психологическими методами и приемами, которые осуществляются в целях обеспечения оптимальных социально-психологических условий для сохранения психологического здоровья и полноценного развития личности, ее формирования как субъекта жизнедеятельности». [6]

В традиционной модели макроцикла в подготовительном периоде выделяют общеподготовительный (базовой подготовки) и специально-подготовительный этапы; в соревновательном периоде – этап непосредственной специальной подготовки и ранних соревнований, а также этап главных соревнований. [23]

Традиционная методика построения круглогодичной тренировки спортсмена основывается на следующих основных положениях:

1) плавное, волнообразное и, в основном, противофазное изменение основных параметров тренировочных нагрузок (их объема и интенсивности, соотношения средств общей и специальной физической подготовки);

2) в первой части подготовительного периода (на общеподготовительном этапе) планируется постепенное повышение интегрального показателя объема тренировочной нагрузки при относительно невысокой общей интенсивности работы; во второй половине этого периода (на специально-подготовительном этапе) интенсивность выполнения упражнений постепенно возрастает с достижением максимальных значений в соревновательном периоде при постепенном снижении объема выполняемой тренировочной работы;

3) объем использования средств общей физической подготовки должен достигнуть максимальных значений в первой половине подготовительного периода и постепенно снизиться к соревновательному периоду; кроме того, объем использования этих средств должен быть значительным и в переходном периоде;

4) планируется умеренное использование средств специальной физической подготовки в переходном периоде и на общеподготовительном этапе подготовительного периода при постепенном росте их удельного веса по мере приближения к соревновательному сезону;

5) в целом относительно равномерное размещение основных тренировочных средств из арсенала физической и технико-тактической подготовки в тренировочном макроцикле и их комплексное использование для параллельного решения задачи повышения моторного потенциала занимающихся (путем использования средств общей и специальной физической подготовки) и задачи совершенствования умения реализовывать этот возрастающий потенциал (за счет использования средств технико-тактической подготовки);

б) на заключительном этапе за счет акцентированного использования соревновательного упражнения в качестве основного тренировочного средства интегральной подготовки результаты, достигнутые ранее по различным частным направлениям подготовки, объединяются в единое целое, характеризуемое их слаженностью и эффективностью комплексного проявления;

7) в ходе тренировочного процесса необходимо сохранять такое состояние спортсмена, которое обеспечивает возможность регулярного успешного выполнения основного соревновательного упражнения при том, что участие в соревнованиях возможно и желательно на протяжении всего периода формирования спортивной формы. [22]

Содержание тренировочного этапа зависит от задач тренировки.

Для развития техники и посадки на шаг и рыси используются такие упражнения, как переход из одного аллюра в другой (шаг, рысь), езда учебной и строевой рысью, со стремями и без стремян, правильность посадки (положение корпуса всадника, его рук, шенкель, повод, сохранение равновесия). [25]

Для управления лошастью на галопе и работе на всех аллюрах по кавалетти используют такие упражнения, как езда без стремян шагом и учебной рысью в различных направлениях: вольты, заезды, перемены направления, остановки и т.д., подъемы в галоп без стремян с учебной рыси и с шага на корде, движение через жердь на шаг и рыси, понятие о кавалетти, правила прохождения через кавалетти, преодоление кавалетти учебной рысью со стремями и без стремян. Гимнастика на стоящей лошади, на шаг и рыси. [28]

Для закрепление навыков управления лошастью на галопе, движение по кавалетти и работе на полевой посадке используют такие упражнения, как движение на учебной и облегченной рыси между расставленными стойками, подъемы в галоп без стремян с учебной рыси и с шага на корде, подъемы в галоп с правой и левой ноги, с шага, рыси, перемены направления на галопе с переходами в рысь, понятие о простой перемене ноги (через шаг), переход из галопа к остановке и подъем в галоп, работа на полевой посадке, движение рысью на полевой посадке.

Для развития и укрепление манежной и полевой посадки, развитие чувства равновесия используют такие упражнения, как преодоление кавалетти без стремян, движение рысью на полевой посадке без стремян, движение галопом со стремями и без стремян, совершенствование правильной посадки на рыси и галопе. [30]

Для развития техники управления лошастью на всех аллюрах и понятие о сборе используют такие упражнения, как движение галопом в смене и самостоятельно, с сохранением аллюра при выполнении команд, переход из галопа к остановке и подъем в галоп, движение галопом со стремянами и без стремян, прибавленный и сокращенный галоп, понятие о сборе лошади, остановки и переходы из аллюра в аллюр, выполнение команд на рыси и в галопе, требование точного и правильного исполнения фигур, езда манежным и полевым галопом.

Для систематизации полученных навыков: езда по схеме; выполнение усложненных упражнений при преодолении препятствий используют такие упражнения, как сбор лошади, выполнение тестов по выездке, преодоление на рыси в смене маршрутов препятствий, разучивание техники прыжка на галопе, остановки и переходы из аллюра в аллюр, движение галопом со стремянами и без стремян, прибавленный и сокращенный галоп. [27]

Конный спорт – это не только физическая активность, но и глубокая связь между всадником и лошастью. Работа с животным развивает такие духовные и социальные качества, как терпение, уважение и ответственность. Спортсмены учатся заботиться о своих лошадях, что способствует формированию любви к животным и пониманию их потребностей.

1.3 Организационно-педагогические условия управления тренировочным процессом по конному спорту

Управление тренировочным процессом в конном спорте – это сложный и многогранный педагогический процесс, который требует внимательного подхода и глубокого понимания как специфики самого вида спорта, так и потребностей всадника и его лошади. [32]

Основная цель этого процесса заключается в создании оптимальных условий для достижения высоких спортивных результатов, что невозможно без комплексного подхода к физическому, техническому и психологическому развитию спортсмена.

Тренировочный процесс в конном спорте направлен на формирование и развитие ряда ключевых способностей, которые обеспечивают всаднику необходимую подготовленность для успешного выступления. Он включает в себя:

- Физическое развитие: поддержание и улучшение физической формы всадника, что важно для выполнения сложных элементов управления лошадью;

- Спортивный результат: достижение высоких показателей в соревнованиях, что требует от всадника не только мастерства, но и умения адаптироваться к различным условиям;

- Развитие навыков управления: совершенствование техники управления лошадью, что включает отработку посадки, ритма, баланса и взаимодействия с животным. [33]

Управление тренировочным процессом должно основываться на общих дидактических принципах, таких как: сознательность и активность, т.е. всадники должны осознавать цели и задачи каждой тренировки, активно участвуя в процессе обучения; индивидуализация, т.е. учитывая индивидуальные особенности каждого всадника и его лошади, тренировки должны быть адаптированы под их конкретные нужды; систематичность и прогрессирование, т.е. тренировочный процесс должен быть последовательным, с постоянным увеличением сложности и интенсивности упражнений. [31]

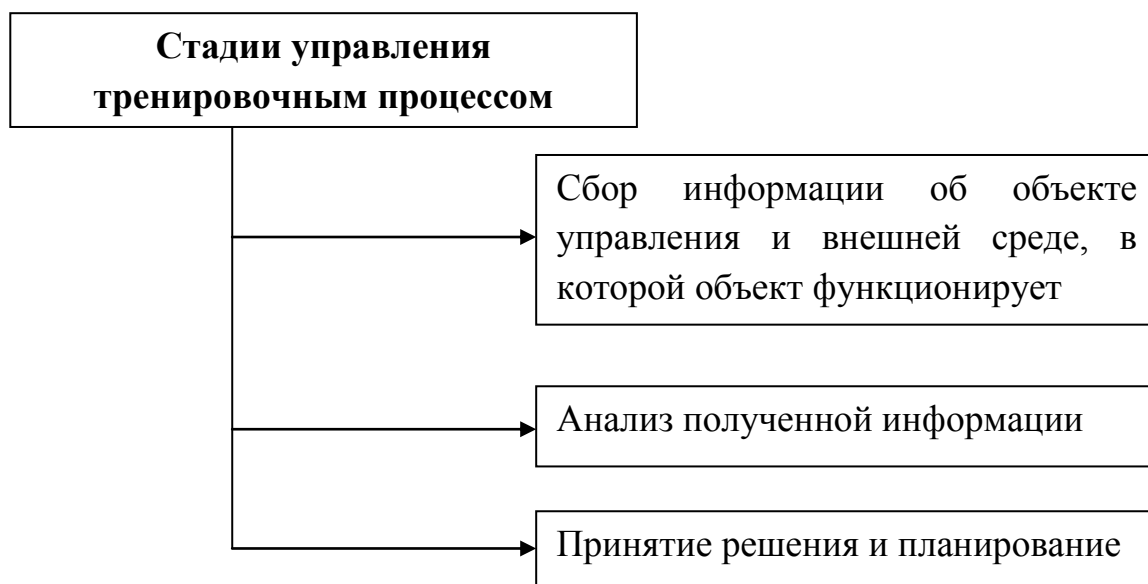


Рис. 3 – Стадии управления тренировочным процессом

Специальные принципы спортивной тренировки также играют важную роль. Тренировки должны быть направлены на развитие конкретных навыков, необходимых для достижения успеха в выбранном виде конного спорта. Цикличность и волнообразность нагрузок позволяет избежать переутомления и дает возможность организму восстанавливаться, что критически важно для долгосрочной подготовки. Управление тренировочным процессом в конном спорте – это не просто набор упражнений, а целая система, которая требует внимательного подхода и глубокого анализа. Успех зависит от гармоничного сочетания физической, технической и психологической подготовки, а также от способности тренера адаптировать процесс под индивидуальные потребности спортсмена. Только при таком подходе можно достичь высоких результатов и обеспечить здоровье как всадника, так и его лошади. [34]

Оптимизация тренировочного процесса в конном спорте путем достижение высокого уровня мастерства – это длительный и кропотливый процесс, требующий грамотно выстроенной системы тренировок. На начальном этапе обучения, закладываются фундаментальные основы, которые впоследствии определяют успех спортсмена. Недостаточно прочная

база приводит к трудностям в освоении сложных элементов и, как следствие, к снижению спортивных результатов.

Ключевым моментом начального этапа является многократное повторение базовых элементов верховой езды с вариациями. Это позволяет не только закрепить правильную технику, но и развить чувство баланса, координацию и взаимопонимание с лошадью. Заучивание отдельных элементов – это лишь первый шаг. Дальнейший прогресс зависит от умения соединять их в связки, постепенно увеличивая сложность и темп выполнения. В этом процессе важно не только количество повторений, но и их качество. Всадник должен постоянно контролировать свои действия, стремясь к максимальной точности и плавности движений. [37]

Процесс обучения можно условно разделить на два этапа:

1. Начальная постановка техники
2. Стабилизация и развитие

После освоения базовых элементов начинается этап развития техники. Тренировки становятся более интенсивными и включают в себя более сложные упражнения, связки и элементы высшей школы верховой езды (в зависимости от направления). На этом этапе особое внимание уделяется развитию чувства ритма, плавности переходов между элементами и гармонии движений всадника и лошади. Регулярный анализ видеозаписей помогает идентифицировать оставшиеся неточности и выработать более эффективную технику. Систематическое участие в соревнованиях позволяет проверить свою готовность и адаптироваться к стрессовым ситуациям.

Тренировки в конном спорте осложняются рядом факторов:

- 1) Взаимодействие всадник-лошадь: успех зависит от взаимного понимания всадника и лошади. Лошадь – живое существо со своим

характером и настроением, и всадник должен уметь адаптироваться к её изменениям

2) Непредсказуемость: поведение лошади может быть непредсказуемым, что требует от всадника быстрой реакции и способности быстро приспосабливаться к изменяющимся обстоятельствам

3) Физическая нагрузка: конный спорт – это физически напряженный вид спорта, требующий от всадника хорошей физической подготовки и выносливости.

4) Организационно-педагогические условия успешного обучения: выбор упражнений – ключевой аспект управления тренировочным процессом. Упражнения должны быть доступными, наглядными, последовательными. [43]

Только грамотный подход к организации тренировочного процесса, учет индивидуальных особенностей всадника и лошади, а также постоянная работа над совершенствованием техники позволят достичь высоких результатов в конном спорте и наслаждаться гармонией взаимодействия человека и животного. [41]

Вторым условием является четкая постановка учебной задачи. Она должна быть связана с освоением нового материала и включать в себя элементы, которые требуют периодического возвращения к ним на последующих тренировках. Это позволяет не только закрепить знания, но и повысить уровень подготовленности занимающихся. Например, если на одной тренировке акцентируется внимание на сгибаниях в шее, то на следующей можно добавить новые упражнения, такие как уступка шенкелю или плечо внутрь. Таким образом, каждый раз, возвращаясь к ранее изученному, спортсмены смогут улучшать свои навыки, применяя новые методы и техники.

Третье условие заключается в оптимальном построении содержания тренировочного процесса. Важно учитывать последовательность выполнения упражнений, подбирать средства и методы обучения, а также организовывать задачи с учетом конкретных условий. Например, если тренировка проходит в условиях ограниченного пространства, следует выбирать упражнения, которые не требуют больших площадей. Также стоит учитывать физическое состояние лошади и всадника, чтобы адаптировать нагрузку и интенсивность тренировок.

Тренировочное занятие должно состоять из трех основных частей: вводной, основной и заключительной. Вводная часть занимает 10-20 минут и направлена на подготовку организма спортсмена и лошади к выполнению основных задач тренировки. В это время могут использоваться такие упражнения, как шаг на свободном поводу и сгибания в шее. Важно, чтобы в этой части занятия не было длительных пауз, а упражнения чередовались, что способствует поддержанию концентрации и физической активности. [40]

Основная часть тренировки должна длиться 25-35 минут, так как именно на это время хватает концентрации лошади. Важно, чтобы в этой части занятия спортсмены работали над техническими навыками, такими как рысь на длинном поводу или прибавленный шаг. Чередование различных упражнений поможет не только развивать физические качества, но и поддерживать интерес к тренировочному процессу.

Заключительная часть тренировки также имеет большое значение. Она позволяет подвести итоги занятия, оценить достижения и обсудить ошибки. Это время, когда всадник может расслабиться и восстановить дыхание, а лошадь – отдохнуть после нагрузки. Важно проводить растяжку и расслабляющие упражнения, чтобы минимизировать риск травм и подготовить организм к следующей тренировке.

В процессе каждой тренировки необходимо соблюдать принципы постепенного увеличения и уменьшения нагрузки. Это позволит избежать переутомления и травм, а также будет способствовать более эффективному освоению новых навыков. Например, в начале тренировочного цикла можно сосредоточиться на базовых упражнениях, постепенно увеличивая их сложность и интенсивность. Это поможет лошади и всаднику адаптироваться к новым условиям и требованиям. [38]

Успех управления учебным процессом по конному спорту также связан со своевременным и перспективным овладением основами техники рационального движения. Это становится пятым организационно-педагогическим условием, необходимым для эффективного обучения.

Анализ теоретических аспектов управления тренировочным процессом в конном спорте позволяет выделить несколько ключевых условий, которые способствуют достижению высоких результатов:

1. Поиск и подбор упражнений: эффективная тренировка начинается с выбора упражнений, способствующих развитию технической подготовки. Это может включать как традиционные методы, так и инновационные подходы, такие как использование видеозаписей для анализа движений, что позволяет спортсменам визуализировать свои ошибки и корректировать их.

2. Постановка учебной задачи: каждое занятие должно начинаться с четкой цели, связанной с освоением нового материала. Важно учитывать уровень подготовленности занимающихся и возвращение к ранее усвоенным навыкам, но на более высоком уровне сложности. Это позволяет создать непрерывный процесс обучения, где каждый шаг логически вытекает из предыдущего.

3. Учет средств, форм и методов обучения: каждое занятие должно быть адаптировано под конкретные условия – будь то уровень подготовки

спортсменов, наличие оборудования или особенности самого коня. Это позволяет максимально эффективно использовать время и ресурсы.

4. Структура тренировочного занятия: оптимальное построение занятия включает вводную, основную и заключительную части. Вводная часть подготавливает спортсмена к нагрузкам, основная часть фокусируется на выполнении упражнений, а заключительная – на анализе и рефлексии. Такой подход способствует более глубокому усвоению материала.

5. Овладение основами рациональной техники движений: своевременное освоение техники движений является ключевым аспектом. Это включает в себя не только физическую подготовку, но и развитие координации, гибкости и силы, что в конечном итоге влияет на результаты выступлений. [42]

Для того чтобы указанные организационно-педагогические условия нашли свое применение, необходимо реализовать ряд мер:

1. Комплексное планирование индивидуальных тренировок: каждая тренировка должна быть спланирована с учетом всех аспектов – от общей физической подготовки до специфических навыков, необходимых для конного спорта.

2. Постепенное увеличение требований: повышение производительности достигается через постепенное усложнение задач и непрерывность процесса обучения. Это позволяет спортсменам адаптироваться к новым условиям и повышать свои навыки.

3. Универсальность обучения: одним из условий непрерывного роста навыков является универсальность подходов к обучению. Это может включать использование различных методик и стилей обучения, чтобы каждый спортсмен мог найти подходящий для себя.

4. Научная обоснованность тренировок: каждая тренировка должна быть основана на научных принципах и методах. Это включает в себя использование данных о физиологии, биомеханике и психологии, что позволяет создать более эффективную программу подготовки.

Управление учебным процессом в конном спорте требует комплексного подхода и учета множества факторов. Применение организационно-педагогических условий, таких как подбор упражнений, постановка учебных задач и научная обоснованность тренировок, поможет спортсменам достигать высоких результатов. Важно помнить, что успех приходит не только через физическую подготовку, но и через глубокое понимание техники, что в конечном итоге и определяет уровень мастерства в конном спорте.

ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ

1. Тренировочный этап в конном спорте – это комплексный процесс, включающий в себя множество аспектов, от физической подготовки до развития духовных качеств. Успех в этом виде спорта зависит не только от навыков верховой езды, но и от общей подготовки, понимания теории и умения работать в команде. Правильный подход к тренировкам и внимание к каждому аспекту помогут спортсменам достигнуть высоких результатов и получить удовольствие от занятий конным спортом.

2. Управление тренировочным процессом в конном спорте – это не просто набор упражнений, а целая система, которая требует внимательного подхода и глубокого анализа. Успех зависит от гармоничного сочетания физической, технической и психологической подготовки, а также от способности тренера адаптировать процесс под индивидуальные потребности спортсмена. Только при таком подходе можно достичь высоких результатов и обеспечить здоровье как всадника, так и его лошади.

3. Эффективная организация тренировочного процесса в конном спорте требует внимательного подхода к каждому элементу. Четкая постановка задач, оптимальная структура занятия и соблюдение принципов нагрузки – все это способствует достижению высоких результатов. Уделяя внимание каждому из этих аспектов, тренеры и спортсмены смогут создать продуктивную атмосферу для обучения и развития, что в конечном итоге приведет к успеху в соревнованиях. Каждый новый элемент учебного материала должен быть логически связан с другими, чтобы основываясь на предыдущем, готовиться к изучению нового.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В КОННОМ СПОРТЕ

2.1. Организация опытно-экспериментального этапа исследования

Анализ изучаемой проблемы по данным литературных источников и материалы обобщения специалистов, изучающих данный вопрос показали, что приводящихся научных данных и практических рекомендаций недостаточно для восполнения в полной мере современной методики управления процессом технической подготовки в конном спорте.

Нами были проведены экспериментальные исследования в данном направлении. Педагогический эксперимент проводился на базе ОБУДО «СШОР Рифей», в период с сентября 2024 года по апрель 2025 года. В исследовании были задействованы две группы (контрольная и экспериментальная), в состав которых вошли по 10 человек. Тренировка обеих групп проходила по одинаковой программе, однако в экспериментальной группе в тренировочный процесс была внедрена разработанная нами методика управления технической подготовкой спортсменов в конном спорте.

Методы научного исследования – это способы достижения цели исследовательской работы, совокупность основных способов получения новых знаний и методов решения задач в рамках любой науки. Метод включает в себя способы исследования феноменов, систематизацию, корректировку новых и полученных ранее знаний.

Для организации и проведения исследования использовались следующие методы:

- 1) анализ научно-методической литературы;

- 2) педагогическое наблюдение;
- 3) опытно-экспериментальная работа;
- 4) методы математико-статистической обработки результатов исследования.

1. Анализ научно-методической литературы. Первый этап работы был посвящен углубленному анализу существующих научных источников по теме технической подготовки в конном спорте. Мы изучили более 40 источников, включая учебники, монографии, статьи из специализированных журналов ("Конный спорт", "Лошади", "Наука в конном спорте" и др.). Анализ охватил широкий спектр вопросов, от биомеханики верховой езды и психологии спортсмена до методик обучения различным видам конного спорта (выездка, конкур, троеборье).

Цель данного этапа заключалась не только в оценке степени изученности проблемы, но и в выявлении существующих пробелов в научных знаниях. Особое внимание было уделено анализу эффективности различных методик обучения, влиянию факторов тренировочного процесса на формирование технического мастерства, а также оптимальным способам контроля и коррекции ошибок.

Благодаря тщательному анализу литературы мы смогли сформулировать актуальную гипотезу исследования, определить конкретные задачи и выбрать наиболее адекватные методы исследования, включая эмпирические методы, которые описываются ниже. Например, анализ показал недостаточную разработанность методик индивидуального подхода к обучению, учитывающих антропометрические особенности юных всадников и индивидуальные характеристики лошадей. Это определило направление нашего дальнейшего исследования.

2. Педагогическое наблюдение. Вторым этапом исследования включал в себя педагогическое наблюдение за двумя группами юных спортсменов: контрольной и экспериментальной. Контрольная группа обучалась по традиционной методике, а экспериментальная – с использованием разработанного нами комплекса упражнений, направленного на улучшение техники верховой езды и укрепление специфических мышечных групп.

Педагогическое наблюдение осуществлялось на протяжении 3 месяцев и включало систематическое записывание наблюдаемых фактов, видеосъемку занятий и анкетирование как спортсменов, так и тренеров.

В процессе наблюдения особое внимание уделялось:

Позиции всадника: правильность посадки, баланс, координация движений;

Взаимодействию всадника и лошади: гармония движений, эффективность использования средств управления;

Физическому состоянию спортсменов: утомляемость, мышечные напряжения, динамика показателей сердечно-сосудистой системы.

3. Опытно-экспериментальная работа. Основным методом исследования стал педагогический эксперимент, включающий в себя комплекс мер, направленных на развитие технической подготовки всадников и укрепление взаимосвязи "всадник-лошадь". Экспериментальная группа спортсменов участвовала в специально разработанной программе тренировок, отличающейся от традиционных программ. В программу были включены упражнения с применением специальных приспособлений, призванных корректировать осанку и положение тела всадника. Это позволило не только улучшить технику верховой езды, но и предотвратить развитие профессиональных заболеваний, таких как боли в спине и шее.

Важно отметить, что выбор и применение средств коррекции осуществлялись индивидуально, с учетом особенностей каждого всадника.

Для снижения стресса и повышения устойчивости к психологическому давлению, в тренировочный процесс были включены этапы, имитирующие соревновательную обстановку. Это включало в себя тренировки на специально оборудованных площадках, имитирующих боевое поле, а также использование звуковых и зрительных стимулов, подобных тем, которые встречаются на соревнованиях.

Регулярное участие в соревнованиях различного уровня – неотъемлемая часть тренировочного процесса. В рамках эксперимента, спортсмены участвовали в соревнованиях, что позволяло им применять полученные навыки на практике и получать ценный опыт.

4. Методы математико-статистической обработки результатов исследования. Для оценки эффективности экспериментальной программы использовался метод математической статистики. В частности, был применен t-критерий Стьюдента для сравнения результатов экспериментальной и контрольной групп. Различия считались статистически значимыми, если расчетное значение t-критерия превышало табличное значение при заданном уровне значимости. Это позволило объективно оценить влияние экспериментальной программы на спортивные результаты.

2.2. Проведение экспериментального исследования

Контрольная группа занималась по стандартной методике. В то время как тренировки экспериментальной группы были дополнены комплексом специальных упражнений, направленных на развитие технической подготовки всадников.

Суть эксперимента: реализованная нами методика повысит техническую подготовку спортсменов в конном спорте.

Упражнение 1: контроль положения таза и давления ног. Используется одна фитнес-резинка длиной 1,5 метра. Для начала нужно сложить резинку пополам, получившийся отрезок должен быть достаточно тугим, но не доставлять дискомфорта. Крепление осуществляется под стопой, убедившись, что резинка не скользит и не перекручивается. Концы резинки должны быть свободными. Важно правильно выбрать место крепления – оно должно быть комфортным и не препятствовать движению ног.

Во время езды на лошади на шагу, рыси и галопе важно сосредоточиться на ощущениях. Резинка помогает контролировать положение таза, не позволяя ему заваливаться вперёд или назад. Резинка сопротивляется неверному положению, направляя всадника к более сбалансированной посадке. Важно помнить о том, чтобы сохранять лёгкое, но устойчивое давление ног на бока лошади. Резинка поможет почувствовать это давление и научиться его регулировать, амортизируя движения лошади и обеспечивая ей комфортную езду.



Рис. 4 – Расположение резинки 1,5 метра.

Упражнение 2: баланс и распределение веса. Это более продвинутое упражнение, направленное на развитие баланса и правильного распределения веса тела всадника. Потребуется две фитнес-резинки длиной по 3 метра. Крепление осуществляется крестом так, чтобы один конец каждой резинки был закреплен на стопе, а другой – на плечах. Резинки должны быть натянуты, но не слишком туго.

Выполняются упражнения, включающие повороты и переходы между аллюрами. Резинки будут помогать поддерживать равновесие и правильно распределять вес с двух сторон относительно лошади. В данном упражнении резинки сопротивляются наклонам тела, помогая вам оставаться центрированным. Это упражнение способствует развитию чувства баланса, координации движений и чувствительности к движениям лошади.



Рис. 5 – Расположение резинок по 3 метра

Упражнение 3: использовалась резинка длиной 0,4 метра. Основная цель использования резинки – это развитие автономности рук всадника. Правильная постановка рук позволяет спортсмену более точно и чётко

передавать команды лошади, что, в свою очередь, снижает сопротивление со стороны животного. Это особенно важно, так как лошадь чувствительна к движениям всадника, и любое неуместное движение может вызвать нежелательную реакцию.

Резинка должна быть достаточно прочной, чтобы выдерживать нагрузки, но в то же время не слишком жесткой, чтобы не вызывать дискомфорт. Находясь в седле, принимая правильную посадку, где спина прямая, ноги расположены по бокам от лошади, а руки должны находиться на уровне сёдел, слегка согнуты в локтях, резинка закрепляется на запястьях. Это создаст легкое сопротивление, которое поможет лучше осознавать положение рук во время езды.

Двигаясь на шаг или рыси важно удерживать руки в правильном положении, не позволяя резинке «тянуть» их назад. Это поможет вам развить чувство равновесия. Это помогает улучшить координацию и контроль над руками.



Рис. 6 – Расположение резинки 0,4 метра

Упражнение 4: эквикуб. Тренажер для верховой езды эквикуб предназначен для улучшения силы мышц спины, равновесия и осанки в седле. Это помогает всадникам принимать правильное положение, задействуя соответствующие мышцы, обучая всадника сидеть прямо и отводить плечи назад. Плечи всадника опущены и расслаблены, в то время как предплечье находится сбоку от всадника. Всадник получает представление о правильной технике.

Эквикуб также помогает улучшить понимание и ощущения всадника. Упражнения с данным тренажером выполняют на всех трех аллюрах, когда всадник держит куб, удерживая его ровно перед собой на линии, по которой вы хотите, чтобы двигалась лошадь.



Рис. 7 – Расположение эквикуба

Подлинность результативности предложенной методики определялась по итогам соревнований на начальном и контрольном срезе для каждой группы испытуемых. Контрольная и экспериментальная группа по очереди проезжала по схеме «Предварительный тест дети А» (приложение 1).

Система оценивания заключалась в том, что за каждый элемент ставились оценки по десяти бальной шкале. В конце они складываются и высчитывается итоговый процент для каждой пары всадник-лошадь. Особенностью данной схемы является то, что в ней отдельно оценивается техника выполнения упражнений и качество исполнения теста. Сюда входит положение и посадка всадника, эффективность применения средств управления, точность и общее впечатление.

Каждое выступление участника соревнований по выездке состоит из последовательного выполнения упражнений по определенной схеме езды (теста) на разных аллюрах, согласно буквам разметки выездкового манежа.



Рис. 8 – Разметка выездкового манежа

Судейство каждого выступления осуществляется тремя судьями Гранд-Жюри, выставяющими в судейских протоколах оценки за качество и точность исполнения каждого элемента и упражнения, в соответствии со «Шкалой подготовки спортивной лошади».

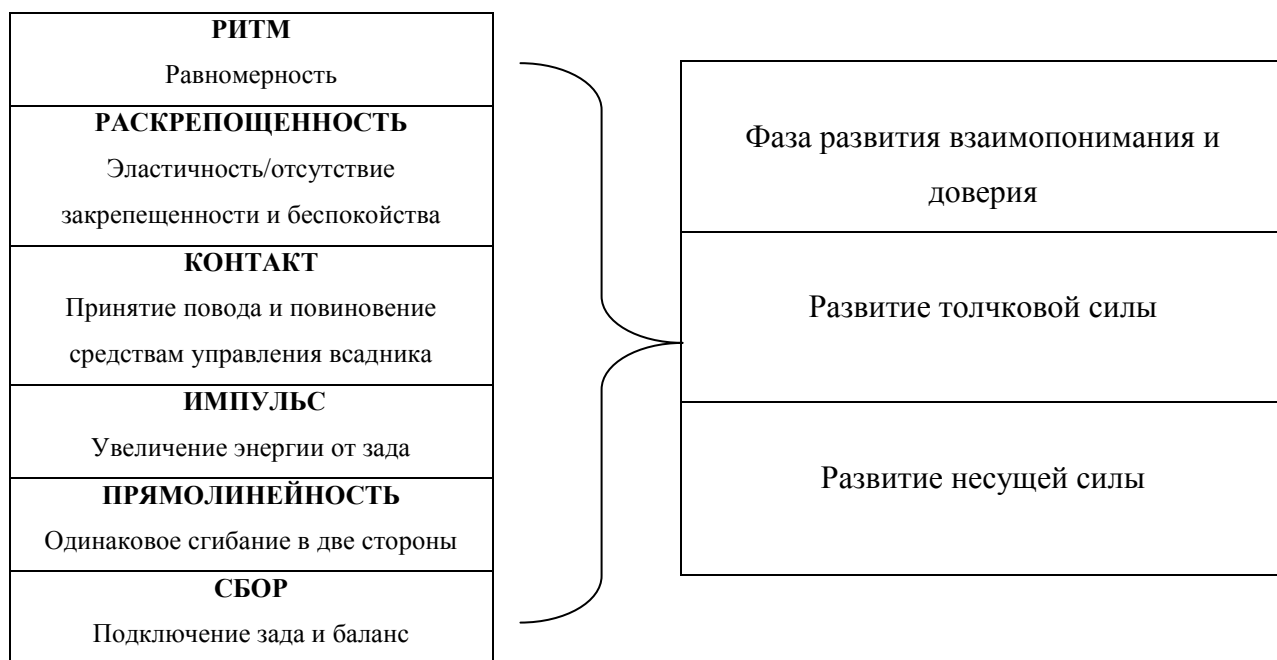


Рис. 9 – Шкала подготовки

10	Великолепно
9	Очень хорошо
8	Хорошо
7	Довольно хорошо
6	Удовлетворительно
5	Достаточно
4	Недостаточно
3	Довольно плохо
2	Плохо
1	Очень плохо
0	Не выполнено

Рис. 10 – Шкала оценок и их определение

Половинки оценок от 0,5 до 9,5 могут также использоваться, по усмотрению судьи, как в оценках за упражнения, так и в общей оценке.

Общая оценка. После того, как спортивная пара окончит выступление, ставится одна общая оценка за общее впечатление (гармоничное исполнение спортивной пары; положение и посадка всадника; правильность и эффективность применения средств управления). Общая оценка выставляется по шкале от 0 до 10 баллов, разрешается использование половинок. Как для общей оценки, так и для некоторых сложных упражнений могут устанавливаться коэффициенты – что отражено в протоколах тестов.

Таким образом, в выбранном нами тесте коэффициенты установлены на таких упражнениях, как:

– Серпантин из 4х петель, в котором оценивается равномерность, равновесие и энергия, сгибание. Плавность изменения сгибания и направления. Симметричность траектории серпантина;

– Круг диаметром 15 метров на рабочем галопе, в котором оценивается качество галопа, равновесие, способность лошади нести себя самой. Сгибание. Форма и размер круга.

Кроме того, предусмотрены штрафные баллы в случае ошибок. 1 ошибка в схеме: 0,5 процентных балла, 2 ошибка в схеме: 1 процентный балл, 3 ошибка в схеме: исключение. Прочие ошибки – Технические ошибки: 0.5% (процентных пункта) вычитаются за каждую ошибку.

2.3. Результаты педагогического эксперимента по внедрению методики технической подготовки в конном спорте

Анализ и сопоставление результатов, полученных в ходе исследования на констатирующем этапе эксперимента с использованием описанных выше методов, позволил охарактеризовать уровень технической подготовки спортсменов.

Как свидетельствуют результаты таблицы 2, уровень усредненных показателей контрольных тестов, как в контрольной, так и в экспериментальной группе в начале эксперимента характеризуется как удовлетворительный и не отличается в зависимости от группы ($p > 0,05$).

Таблица 2 – Среднее значение по группе показателей контрольных тестов обеих групп в начале эксперимента

Показатель	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Положение и посадка всадника	6,59	6,63
Эффективность применения средств управления	6,41	6,5
Точность	6,48	6,55
Общее впечатление	6,48	6,55

Наглядно разница показателей представлена на 11 рисунке.

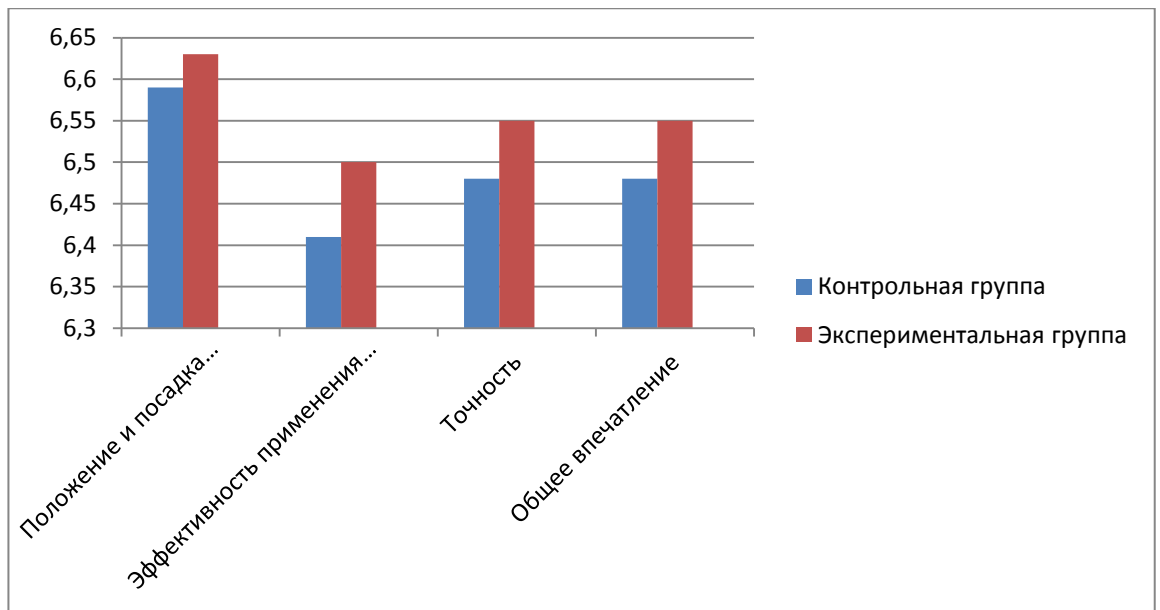


Рис. 11 – Гистограмма усредненных показателей контрольных тестов обеих групп в начале эксперимента

Исходя из данных таблицы 2 и рисунка 11, можно сделать вывод об однородности как групп (по критерию Стьюдента $p < 0,05$), так и об однородности выборки в целом, поскольку величина стандартного отклонения находится в пределах нормы. Анализируя результаты контрольных показателей, представленных в таблице 2 и рисунке 11, внутри каждой группы исследуемых можно констатировать удовлетворительный уровень развития технической подготовки. Необходимо отметить, что чем выше цифровой показатель в данных контрольных упражнений, тем выше уровень технической подготовки испытуемых.

В конце экспериментальной работы, после проведения тренировок по представленной методике, нами было проведено повторное исследование уровня показателей развития технической подготовки у спортсменов. Нами выявлено, что в конце эксперимента уровень усредненных показателей у испытуемых обеих групп изменился, но в разной степени (таблица 3).

Таблица 3 – Среднее значение по группе показателей контрольных тестов обеих групп в конце эксперимента

Показатель	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Положение и посадка всадника	6,67	6,8
Эффективность применения средств управления	6,6	6,71
Точность	6,59	6,71
Общее впечатление	6,55	6,73

Исходя из данных таблицы 3, можно сделать вывод, что по всем контрольным показателям была выявлена достоверная разность между показателями контрольной и экспериментальной групп по критерию Стьюдента ($p < 0,05$). Наглядная разность показателей контрольных упражнений представлена на рисунке 12.

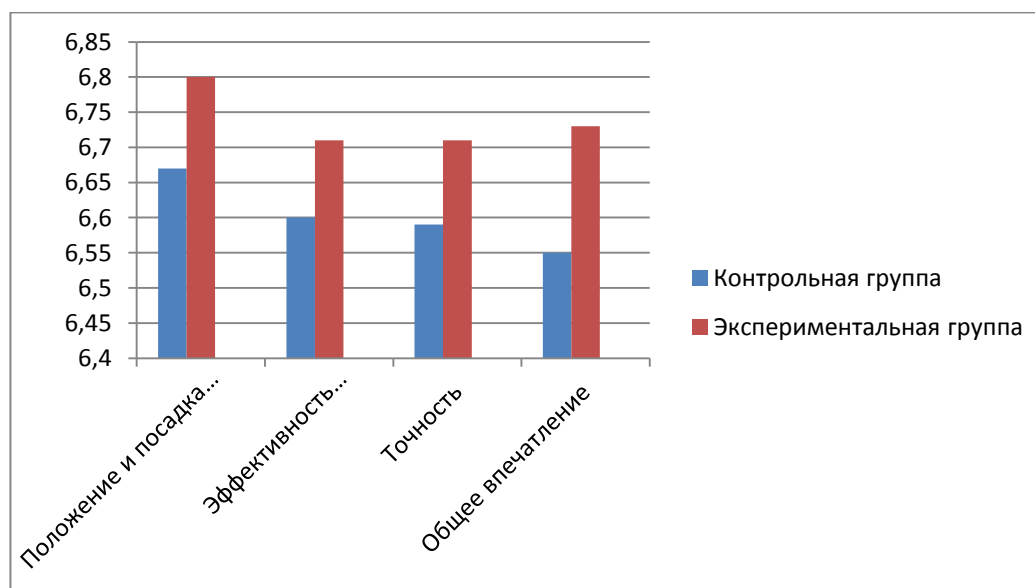


Рис. 12 – Гистограмма усредненных показателей контрольных упражнений обеих групп в конце эксперимента

Исходя из рисунка 12, можно сделать вывод о преимуществе представленной нами методики развития технической подготовки спортсменов с использованием нестандартного оборудования над методикой, применяемой в рамках образовательной программы ОБУДО «СШОР Рифей» г. Челябинска.

Также была отдельно проверена по критерию Стьюдента динамика показателей испытуемых контрольной и экспериментальной группы до и после педагогического эксперимента (таблица 4 и 5).

Таблица 4 – Среднее значение по группе контрольных показателей экспериментальной группы в течение эксперимента

Показатель	До	После	t	p
Положение и посадка всадника	6,63	6,8	2,77	p<0,05
Эффективность применения средств управления	6,5	6,71	2,79	p<0,05
Точность	6,55	6,71	2,13	p<0,05
Общее впечатление	6,55	6,73	2,57	p<0,05

Исходя из данных таблицы 4, можно сделать вывод, что по всем контрольным показателям была выявлена достоверная разность между показателями экспериментальной группы в начале и конце эксперимента по критерию Стьюдента (p<0,05). Наглядная разность контрольных показателей представлена на рисунке 13.

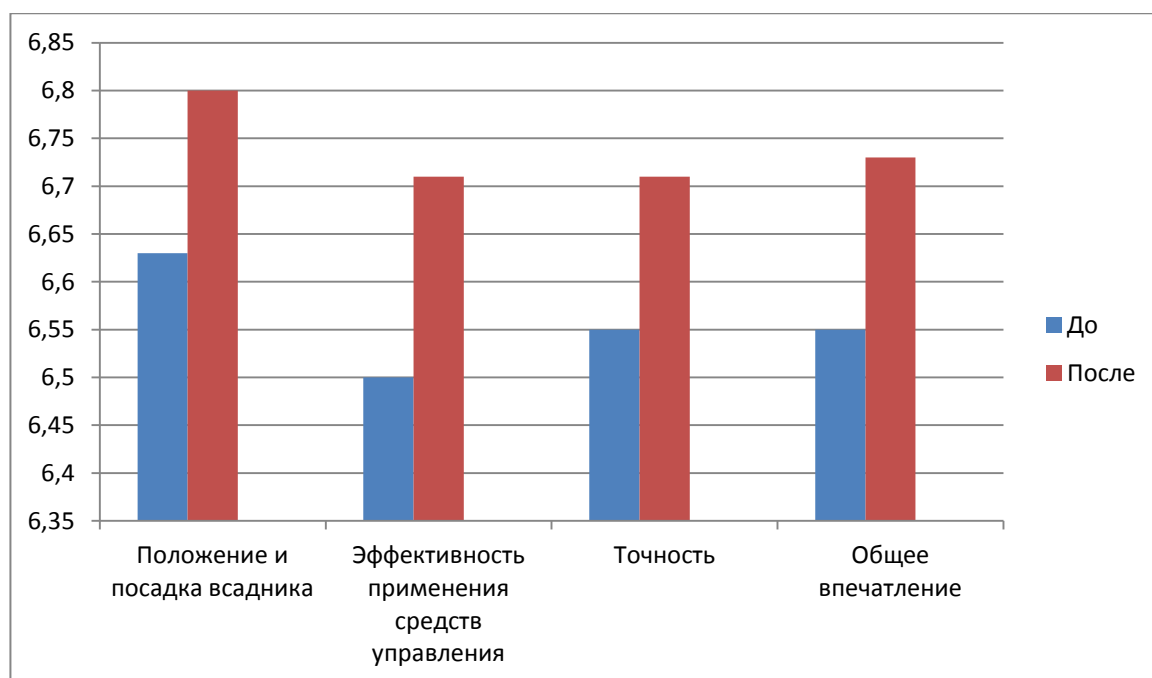


Рис. 13 – Гистограмма усредненных контрольных показателей экспериментальной группы в начале и конце эксперимента

Таблица 5 – Среднее значение по группе контрольных показателей контрольной группы в течение эксперимента

Показатель	До	После	t	p
Положение и посадка всадника	6,59	6,67	1,51	p>0,05
Эффективность применения средств управления	6,41	6,6	2,12	p<0,05
Точность	6,48	6,59	1,94	p>0,05
Общее впечатление	6,48	6,55	1,54	p>0,05

Исходя из данных таблицы 5, можно сделать вывод, что по всем контрольным показателям эффективность применения средств управления была выявлена незначительная разность между показателями контрольной группы в начале и конце эксперимента по критерию Стьюдента ($p < 0,05$), а по контрольным показателям положение и посадка всадника, точность и общее впечатление по критерию Стьюдента не имело статистической значимости. Наглядная разность контрольных показателей представлена на рисунке 14.

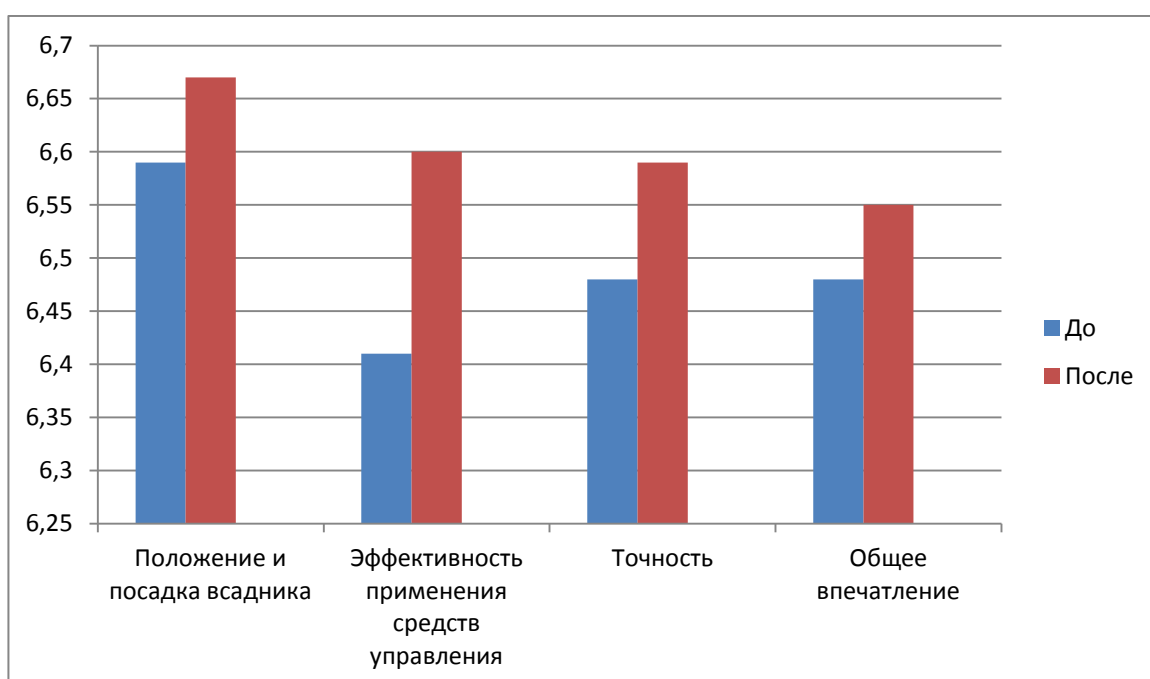


Рис. 14 – Гистограмма усредненных контрольных показателей контрольной группы в начале и конце эксперимента

Наибольший прирост в экспериментальной группе в контрольном показателе «Эффективность применения средств управления». Фактически показатель испытуемых улучшился на 2,79 раза ($p < 0,05$). Результаты испытуемых контрольной группы по данному контрольному показателю увеличились в среднем на 2,19 раза. Это показывает большую эффективность разработанной методики повышения технической подготовки спортсменов в конном спорте.

Наименьший прирост по контрольному показателю положение и посадка всадника выявлен в контрольной группе (на 1,51 раза по критерию Стьюдента). В экспериментальной группе по данному контрольному показателю выявлен значимый прирост (на 2,77 раза по критерию Стьюдента), что свидетельствует об эффективности занятий по методике развития технической подготовке спортсменов в конном спорте.

ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ

1. Описание комплекса упражнений для повышения технической подготовки спортсменов в конном спорте демонстрирует необходимость включения нестандартного оборудования, направленного на развитие координации движений, баланса, правильного и точного воздействия на животное со стороны всадника, что в дальнейшем позволит показывать более высокие результаты на соревнованиях.

2. Проведение занятий с данным комплексом упражнений показало, что систематические тренировки способствуют улучшению технической подготовки спортсменов в конном спорте. Каждый элемент комплекса имеет свою цель и влияет на различные аспекты физической формы спортсменов, а также способствует оптимизации взаимодействия между атлетом и лошадью.

3. Анализ результатов исследования подтвердил эффективность применения специальных методов для повышения технической подготовки спортсменов в конном спорте. Не только физическое развитие, но и грамотное построение тренировочного процесса с постепенным усложнением задач играет важную роль в достижении высоких результатов в данном виде спорта.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Конный спорт, как единственный вид спорта с участием животного с его динамичным характером и согласованностью взаимодействия между всадником и животным требует особого внимания к вопросам физической подготовки и методики развития технической подготовки. В результате проведенного исследования было установлено, что такие показатели, как баланс и посадка, а также грамотное воздействие со стороны спортсмена являются индивидуальными проявлениями, для которых необходима соответствующая система тренировочных средств, учитывающая особенности данного вида спорта.

Анализ научно-методических данных и результаты эксперимента показали, что эффективная техническая подготовка в конном спорте является важным фактором для достижения высоких результатов в соревновательной деятельности. Исследование подчеркивает значимость анализа и подбора методик, направленных на развитие конкретных показателей, что открывает новые перспективы для оптимизации тренировочного процесса и разнообразия методов подготовки.

Разработанный комплекс упражнений, ориентированный на развитие технической подготовки, оказался эффективным инструментом, способствующим улучшению результатов тестирования участников эксперимента. Особое внимание уделялось использованию нестандартного оборудования, что показало высокую эффективность в подготовке спортсменов.

Таким образом, все поставленные задачи были успешно решены, а целью исследования, заключающейся в изучении и проверке на практике эффективности предполагаемых методик, достигнута. Гипотеза подтвердилась.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Агафонова, М. Е. Методическое сопровождение тренировочного процесса в конном спорте : метод. пособие / М. Е. Агафонова. – 2012. – 102 с.
2. Александров С.Г. Конный спорт в России: история и современность / С.Г. Александров, Д.В. Белинский // Инновационные технологии – инновационной экономике / – Краснодар, 2015. – 170-173 с.
3. Александров С.Г. Физическая культура и спорт : сборник лекций / С.Г. Александров, Д.В. Белинский. – Краснодар, Краснодарский филиал Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова, 2020. – 207 с.
4. Артамонова Л.А. Учебник по выездке спортивной лошади : практическое руководство / Артамонова Л., Евдокимов А. – Москва : Аквариум-Принт, 2014. – 240 с.
5. Бабушкин, Г. Д. Коррекция предсоревновательной психологической подготовленности юных спортсменов / Г. Д. Бабушкин, Е. Г. Бабушкин // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – 153-169 с.
6. Баева, И.А. Психологическая безопасность в образовании / И.А. Баева. – СПб, 2002. – 271 с.
7. Балашова, В. Ф. Роль тренера в психологической подготовке спортсмена / В.Ф. Балашова, Е.Ю. Борисов // В сборнике: Психологическая культура и психологическое здоровье личности в современных социокультурных условиях. Региональная научно-практическая конференция. – 2015. – 3-8 с.
8. Барчуков, И.С. Основы физической культуры. Теория и методика. Курс лекций. Учебное пособие / И.С. Барчуков, Г.В. Барчукова. – М.: Юнити, 2018. – 512 с.
9. Бачурина, Е. М. Особенности двигательных и прыжковых качеств лошадей спортивного направления и их взаимосвязь с работоспособностью. Автореферат / Е. М. Бачурина. – Оренбург, 2018. – 35 с.

10. Белинский Д.В. Теория и методика избранного вида спорта (конный спорт) / Д.В. Белинский, Д.В. Бения. – Краснодар : Изд-во: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2018. – 129 с.
11. Белинский Д.В. Конный спорт: специальная подготовка лошади : учебно-методическое пособие / Д.В. Белинский, Т.Н. Грязева. – Краснодар : КГУФКСТ, 2018. – 78 с.
12. Белинский Д. В. Коневодство : учебник / Д.В. Белинский, В. И. Щербатов, И. Н. Тузов, А.Г. Дикарев. – Краснодар: КубГАУ, 2019. – 252 с.
13. Боше, Ф. Верховая езда / Ф. Боше. – М.: ЛИБРИКОМ, 2012. – 101 с.
14. Брин, В.Б. Физиология человека в схемах и таблицах: Учебное пособие / В.Б. Брин. – СПб, 2018. – 608 с.
15. Брусникина, О.А. Анатомия и физиология человека. Рабочая тетрадь: Учебное пособие / О.А. Брусникина. – СПб, 2018. – 144 с.
16. Булатецкий, С.В. Психофизиология физического развития в спорте / С.В. Булатецкий, С.В. Иванников, С.И. Рабазанов, В.А. Трепалин, А.П. Вяткин, Н.О. Барабанов // Центральный научный вестник. – 2017. – 63-67 с.
17. Буркхардт Б. Выездка от А до Я : профессиональные советы от знаменитого тренера / Б. Буркхардт. – Москва : Аквариум-Принт, 2017. – 288 с.
18. Вуд П. Искусство верховой езды : в гармонии с лошадью / П. Вуд. – Москва : Аквариум-Принт, 2012. – 232 с.
19. Вяльшин С. Т. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Конный спорт» / С. Т. Вяльшин. – Москва, 2021. – 25-26 с.
20. Дегтярев, В. И. Роль тренера в жизни спортсмена / В. И. Дегтярев, Е. В. Егорычева, И. В. Чернышёва, М. В. Шлемова // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – 446-447 с.

21. Зубарева, Е. А. Перспективы оценки функционального состояния пары "лошадь-всадник" / Е.А. Зубарева, О.В. Косенчук О.В. // Эффективное животноводство – залог успешного развития АПК региона. Сборник материалов Международной научно-практической конференции. 108 Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина (Омск). – 2017. – 317-322 с.
22. Зубенко, Е. В. Предпрофессиональная программа физкультурноспортивной направленности по конному спорту. Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва №1 города Тюмени. Тюмень, 2018. – 129 с.
23. Кабасова, И. А. Оценка функционального состояния и степени тренированности спортивных лошадей при применении различных систем тренинга / И.А. Кабасова, Н.П. Петрушко // Харьковская государственная зооветеринарная академия. – 2018. – 306-312 с.
24. Климке, И. «Кавалетти. Выездка и Прыжки». / И. Климке, Р. Климке, – М.: изд. «Аквариум». – 2012. – 265 с.
25. Коган, И. Л. Практическое руководство по конному спорту. Начальная подготовка всадника и лошади / И. Л. Коган. – Москва, 2013. – 208 с.
26. Коган И.Л. Посадка и работа корпуса всадника. Точки управления движением энергии / И.Л. Коган // Золотой мустанг, 2009.
27. Коган И.Л. Управление посадкой / И.Л. Коган // Золотой мустанг, 2008.
28. Корюгина, И. А. Об образовании в коневодстве и конном спорте / И. А. Корюгина. – 2021. – 36 с.
29. Кремер М., Как добиться высоких результатов. Восемь пунктов программы по подготовке лошади / М. Кремер. Пер. с нем. – М.: Аквариум – Бук. – 2003. – 288 с.
30. Крысько, В.Г. Общая психология в схемах и комментариях: Учебное пособие / В.Г. Крысько. – М.: Вузовский учебник, 2019. – 336 с.

31. Лактионова В.О. Особенности обучения технике выполнения элементов малого круга в конном спорте / В.О. Лактионова, Е.С. Иноземцева // Физическая культура, здравоохранение и образование: материалы XI Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. памяти В.С. Пирусского. – 2017. – 69-73 с.
32. Линдгрэн, А. Специальные упражнения в выездке от молодой лошади до Grand Prix / Андерс Линдгрэн; пер с нем. И. Л. Когана. – М.: Федерация конного спорта России. – 2012. – 100 с.
33. Матвеев Л. П. Проблема периодизации спортивной подготовки / Л. П. Матвеев. – Москва, 2021. – 161 с.
34. Миклем, У. Верховая езда. Полное руководство / Уильям Миклем: пер. с англ. С.Л. Баскиной. – М.: «АСТ» – «Астрель». – 2005. – 400 с.
35. Мудрик, А.В. Социальная педагогика: Учебник / А.В. Мудрик. – М, 2019. – 95 с.
36. Нероденко, В.В. Психология конного спорта / В. В. Нероденко. – Киев: Здоровье. – 2009. – 88 с.
37. Павельев И.Г. Специфика организации тренировочного процесса в конном спорте / И.Г. Павельев, Д.В. Белинский // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2018. – 181-183 с.
38. Пигарева, С. Н. Взаимосвязь «тренер-всадник-лошадь» как системное явление в методологии и физиологии спорта / С. Н. Пигарева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – 269-271 с.
39. Пигарева, С. Н. Научно-методические закономерности баланса всадника в выездке с учетом физиологических показателей ведущих мышечных 110 групп / С. Н. Пигарева // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2018. – 170-174 с.
40. Пигарева С.Н. Новый подход к методическому и физиологическому контролю функционального состояния организма

спортсменов по конной выездке во время специальной тренировки // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. 148-151 с.

41. Правила вида спорта «конный спорт». Утверждены приказом Минспорттуризма России от 27 июля 2011 г. № 818 в редакции приказа Минспорта России от 8 июня 2017 г. № 500. Москва ФКСР. – 2020. – 110 с.

42. Правила соревнований по выездке. Федерация конного спорта России. 25-е издание, действует с 1 января 2014, с обновлениями и дополнениями, действующими с 1 января. Москва ФКСР. –2020. – 103 с.

43. Практическое руководство по конному спорту. Том II. Специализированная подготовка лошадей и всадников (выездка, конкур, троеборье) / пер. с нем. И. Л. Когана. – М.: Кварта-Н. – 2012. – 243 с.

44. Стойлов А.Ю. Особенности посадки спортсменов-конников группы олимпийских дисциплин «выездка, конкур, троеборье» / А.Ю. Стойлов // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2019. – 333-334 с.

45. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта конный спорт (утв. приказом Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 г. N 402). Москва. – 2013. – 29 с.

46. Фомичев Н.А. Конный спорт / Н.А. Фомичев, И.Н. Жмырко // Образование и наука в современных реалиях: материалы XI Международной науч.-практ. конф. – 2019. – 182-183 с.

47. Хельцель П. Выездка и конкур : советы профессионалов / Хельцель П. и В., Плева М. – Москва : Аквариум-Принт. – 2014. – 218 с.

48. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебник / Ж.К. Холодов. – М.: Академия, 2018. – 320 с.

49. Хоффман, К. Школа верховой езды для начинающих / К. Хоффман: пер. с нем. Е. Захаров. - М.: «АКВАРИУМ ЛТД». – 2003. – 176 с.

50. Штрюбель, С. Профессиональные советы Людгера Бербаума / С. Штрюбель: пер. с нем. Д.Я. Гуревича. – М.: ООО «АКВАРИУМ-БУК». – 2004. – 143 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Схема теста «Предварительный приз дети. Тест А»

	Траектория	Упражнение	Оценка	Коэффициент	Оценивается
1	A X	Въезд на рабочей рыси Остановка, неподвижность, приветствие			Качество рыси и перехода. Точность движения по центральной линии и остановка. Подготовка к остановке. неподвижность, прямолинейность. контакт и положение затылка
2	X XC	Продолжение движения рабочей рысью Рабочая рысь			Готовность начать движение, качество рыси. Прямолинейность. Контакт и положение затылка
3	C CMR	Ездой направо 10 Рабочая рысь			Равномерность, равновесие, энергичность. Правильное прохождение углов
4	RXV	Перемена направления по короткой диагонали			Равномерность, равновесие, энергичность. Прямолинейность. Точное движение по траектории
5	VKA	Рабочая рысь			Равномерность, равновесие, энергичность. Правильное прохождение углов

6	АС	Серпантин из 4х петель		2	Равномерность, равновесие и энергия, сгибание. Плавность изменения сгибания и направления. Симметричность траектории серпантина
7	Между С и М МВР	Продолжение движения рабочим галопом Рабочий галоп			Плавность и равновесие на переходах. Качество галопа. Прямолинейность
8	В ВРФАК	Круг 15 м. диаметром Рабочий галоп		2	Качество галопа, равновесие, способность лошади нести себя самой. Сгибание. Форма и размер круга
9	КХМ	На диагонали у Х – рабочая рысь			Равновесие, плавность обоих переходов. Прямолинейность
10	МС	Между М и С – рабочий галоп			Равновесие, плавность обоих переходов
11	СНСЕ	Рабочий галоп			Качество галопа. Прямолинейность. Правильное прохождение углов
12	Е ЕВКА	Круг 15 м диаметром Рабочий галоп		2	Качество галопа, равновесие, способность лошади нести себя самой. Сгибание. Форма и размер круга

13	A AF	Рабочая рысь Рабочая рысь			Плавность и равновесие на переходах. Качество рыси
14	F FV	Средний шаг Средний шаг			Равномерность, эластичность спины, активность, захват пространства, свобода движения плеч. Прямолинейность
15	VP	Полукруг (диаметр 20 м)			Равномерность, эластичность спины, активность, захват пространства, свобода движения плеч. Точность движения по траектории круга
16	P PFA	Продолжение рабочей рысью Рабочая рысь			Плавность и равновесие перехода. Правильность рыси
17	A X	По средней линии Остановка– неподвижность – приветствие			Качество рыси, прямолинейность и равновесие на остановке. Контакт и положение затылка

Оценочный лист качества исполнения

Определение индивидуальных задач	Комментарий	Оценка
<p>Положение и посадка всадника.</p> <p>Посадка: хорошо сбалансированная, эластичная, по центру седла, амортизирующая движения лошади. Привальное положение туловища, рук, локтей, кистей, ног, пяток.</p>		
<p>Эффективность применения средств управления.</p> <p>Воздействие средств управления на представление лошади в соответствии со "Шкалой подготовки". Влияние средств управления на правильное исполнение элементов/аллюров. Правильное использование средств управления. Независимость посадки всадника.</p>		
<p>Точность</p> <p>Подготовка к элементам. Точность исполнения фигур. Выполнение элементов у предписанных букв. Поддержание правильного темпа.</p>		
<p>Общее впечатление</p> <p>Гармоничность выступления. Правильность аллюров. Способность выгодно представить лошадь.</p>		
<p>Вычитаются/штрафные баллы</p> <p>1 ошибка в схеме: 0,5 процентных балла 2 ошибка в схеме: 1 процентный балл 3 ошибка в схеме: исключение Прочие ошибки - Технические ошибки: 0.5% (процентных пункта) вычитаются за каждую ошибку</p>		

